



# ZERTIFIKAT

Hiermit bescheinigen wir

Frau/Herrn

*Ulrike Waldorf*

die Teilnahme am Lehrgang zum "WAGUS-Präventionsreferenten"  
vom 19.05.93 - 27.05.93 in Rastatt.

Die Ausbildung umfaßt eine Dauer von 66 Stunden.

Zugelassen werden nur qualifizierte Fachkräfte

(Sportpädagogen, Sport- und Gymnastiklehrer, Krankengymnasten).

Dem Teilnehmer wurden im Laufe der Ausbildung folgende Inhalte vermittelt

## Theorie

Gesundheit, Gesundheitsförderung (GF)

Die Situation in der GF

Die Rolle von motio in der GF

Gesundheitsmodelle

Die WAGUS®- Idee

Das WAGUS®- Konzept

Orthopädische Fragen in der Prävention

Krankengymnastische Ansätze

Ernährung- ausgewählte Fragen

Rücken und Psyche

## Theorie/Praxis

Die WAGUS® - Rückenschule

Der WAGUS® - Präventionskurs

Der WAGUS® - Entspannungskurs

Der WAGUS® - Kurs "Aktiv Abnehmen"

Funktionelle Gymnastik (Theorie und Praxis)

Kleine Spiele in der Prävention

Entspannung (Theorie und Praxis)

Aerobics - Einsatz in der Prävention

Thema "Heben und Tragen"

Thema "Sitzen"

Körperwahrnehmung und Haltungsschulung

Modellstunden der Teilnehmer

**motio** gmbh

Institut für ganzheitliche

Bewegungs- u. Gesundheitsprogramm.

Rostenbacherstraße 71

7990 KARLSRUHE 1

Telefon 07 21 / 82 06 50

Rastatt, den 27.05 1993

*Ulrike Waldorf*  
Seminarleitung