

Antara® Diplom

Wir gratulieren

Nadia Burkhardt-Comini

zur erfolgreich absolvierten Ausbildung zum

Dipl. Antara® Instructor

Dipl. Antara®-Instruktoren verstehen den wissenschaftlichen Hintergrund zur muskulären Stabilisation und der Core-Ansteuerung. Sie können für Gruppen und Kleingruppen, je nach deren Trainingszustand und -ziel, kreative und effiziente Trainingsprogramme zusammenstellen und unterrichten. Sie können visuell und taktil die Funktion der tiefen Muskulatur beobachten und interpretieren und die Kunden individuell beraten. Sie kennen alle Antara®-Bewegungssequenzen und können diese technisch korrekt vermitteln und korrigieren. Die Instruktoren verfügen über Kenntnisse der wichtigsten Parameter zu den Themen Körperhaltung, Bewegungsachsen und Stabilisation.

Zürich, 22. März 2009



Schulleitung Karin Albrecht

