

# Kursbestätigung

Gerne bestätigen wir, dass

**Lilian Goël**

an der Weiterbildung

**Stretching Instructor**

vom 07.- 09. Oktober 2011 (21 Lektionen à 60 Minuten)

teilgenommen hat.

Die Teilnehmenden verstehen die Grundlagen von Beweglichkeit auf dem momentanen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse, Sie können die unterschiedlichen Dehnanwendungen Vordehnen, Nachdehnen und Beweglichkeitstraining mit deren sinnvollen Zielen und Empfehlungen erkennen und selbständig umsetzen.

Die Teilnehmer beherrschen die empfohlen Dehntechniken und können Dehnungsübungen präzise und individuell vermitteln.

Zürich, 09. Oktober 2011



Karin Albrecht



**STRETCHING &  
PERSONAL TRAINING**

# **ATTESTATION DE PARTICIPATION**

**Décernée à**

**Liliane GOEL**

**qui a suivi ce workshop de formation de 8 heures**

**Lausanne, 9.12.2012**

**Dr Pascal Prevost**



**Organisation**

A handwritten signature in black ink, written over the word "Organisation".