



# ZERTIFIKAT

**Herr Rene Grade**

geb. am 29.09.1969

Nachweis über den erfolgreichen Abschluss der Fachqualifikation

## Regenerationstrainer

Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 20 Unterrichtseinheiten. Es wurde die Befähigung nachgewiesen, Trainingsstrukturen zu analysieren und darauf basierende Konzepte zu entwickeln, die nachhaltig Leistungsfähigkeit und Regeneration fördern.

### Theorie

- Faszien
- Mobilitätstraining
- Regenerationstraining
- Kompensationstraining

### Praxis

- Erarbeitung eines Übungskatalogs für Mobility-Training
- Foam-Roller
- Mobility-Ball
- Rekom-Trainingspläne (Regenerations- und Kompensationstraining)

Berlin, 06.11.2016

AHAB-Akademie GmbH

Grünauer Straße 3  
12557 Berlin

Tel: +49 30 9860 1997 0  
Fax: +49 30 9860 1997 9

**Lars Deutschmann**  
www.ahab-akademie.de  
Pädagogischer Leiter der AHAB-Akademie

