



AHAB-Akademie

DIE EXPERTEN FÜR GESUNDHEIT UND BILDUNG

# ZERTIFIKAT

**Herr Rene Grade**

geb. am 29.09.1969

Nachweis über die erfolgreiche Teilnahme an der Fortbildung

## Sportmassage

Die Fortbildung umfasste einen Zeitrahmen von 10 Unterrichtseinheiten.

### Theorie

- Anatomische und physiologische Grundlagen
- Physiologische und psychologische Wirkung der Massage
- Vorbereitungen und Voraussetzungen für die Durchführung

### Praxis

- Lagerungen und Positionierung
- Streichung, Zirkelung, Schüttelung, Knetung, Klopf- und Klatschtechnik
- Anregende und entspannende Sportmassage
- Selbstlockerung und Selbstmassage

Die AHAB-Akademie ist

Teilprüfung  
gemäß AZAV  
www.ahab.de



AHAB-Akademie GmbH

Berlin, 27.05.2016 Grünauer Straße 3

12557 Berlin

Tel. +49 30 9860 1997 0

Fax +49 30 9860 1997 9

www.ahab-akademie.de

**Daniela Draeger**

Heilpraktikerin / Gymnastiklehrerin