

# ZERTIFIKAT

## Frau Ewelina Ziolk

absolvierte erfolgreich die Ausbildung zum

### Übungsleiter für Progressive Muskelrelaxation


Die Ausbildung umfasste einen Zeitrahmen von 35 Unterrichtseinheiten.

Die Ausbildung entspricht dem European Qualification Framework Level 2 (Europäischer Qualifikationsrahmen).

#### Lehrgangsinhalte


- Grundlagen der PMR
- Der Imaginative Ansatz der Methode
- Die fünf Phasen des Übens
- Didaktisch-methodische Prinzipien
- Präventiver und therapeutischer Einsatz
- Indikationen und Kontraindikationen
- Aufbau der Unterrichtseinheiten/Trainingsphasen
- PMR in Kurz Form, Mittel Form und Lang Form

Berlin, den 20. September 2016



**Medical Fitness Academy**  
AMF GmbH  
Kleiststraße 3-6, 10787 Berlin  
www.medical-fitness-academy.de  
Telefon: +49 (0)30 219 109 -71 / -72

Lehrgangsleiter



**Medical Fitness Academy**  
AMF GmbH  
Kleiststraße 3-6, 10787 Berlin  
www.medical-fitness-academy.de  
Telefon: +49 (0)30 219 109 -71 / -72

Medical Fitness Academy – Repräsentant

