



# SALWENDER TRAINING

## Sportliche Aus- und Weiterbildung:

- Gymnastikberufsschule Limmathaus
- Aqua-Fit Instructor
- Step Reebok Intro-Workshop bei Safs
- Ausdauertraining Workshop
- Stretchingkurs
- Körperschulung- / Bewegungskoordination (div. Kurse)
- Atem-, Stimm- und Körpertraining (div. Kurse)
- Hip Hop Einführungskurs bei Safs
- Step Reebok Muscle Definition Workshop bei Safs
- Box-Condition Workshop
- Cycling Instruktor Schwinn
- Muscle Pump Ausbildung
- Beckenboden Weiterbildung
- ICT Spinning Weiterbildung
- Master Training Weiterbildung (Musikinterpretation, Choreographie, Kommunikation, Technik, Präsentation)
- Heart Rate Training & Energy Zones Workshop von Schwinn
- Chi Ball Einführungskurs
- Aerobic Levelsystem Workshop
- Own Zone Guide Ausbildung bei Polar
- Dance Aerobic Instructor bei star education
- Cycling Update Workshop
- Laufseminar in Scuol
- Pilates Ausbildung Polestar
- Antara Ausbildung bei star education
- Pilates Rückenkurs mit Arlette Herzog
- Trance Weiterbildung (der strukturierte Weg zur Entspannung) bei star education
- Gymstick Instructor-Ausbildung bei star education
- TRX Instructor-Ausbildung bei fitagon
- TRX Force Ausbildung bei fitagon (Advanced)
- Pilates Magic Circle
- TRX Rip-Trainer Ausbildung bei fitagon
- Catslide Ausbildung bei fitagon
- BOOST Pure Circuit Training
- TRX Functional Training course
- Sport-Mental-Coach



# SALWENDER TRAINING

## Gesundheitsförderung:

- Fitnesstrainer Lizenz
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Breuss Massage
- Intensivseminar Wirbelsäulen- und Gelenk-Behandlung nach Dorn & Breuss bei Helmuth Koch
- Dipl. Masseurin
- Bamboo Massage
- Sportmassage
- Lymphdrainage
- Triggerpunkte / Palpation
- Zirben-Vital-Massage
- Honig-Massage
- Dorn-Breuss Coaching bei Gabriela Baumann
- Manuelle Schmerztherapie Kurs 1, Kurs 2, Kurs 3
- Fussreflexzonenmassage
- Reflexpunkte nach Jones für den Bewegungsapparat
- Kinesio Taping Kurs 1, Kurs 2
- DornPlus (Spezialkurs Becken, Kreuzbein)
- Anatomy Trains und Triggerbänder
- Rücken- und Nackenmassage Spezial
- Zentrifugalmassage
- Spezialausbildung Zwerchfell
- Medizinischer Sportcoach
- Dorn-Anwender Weiterbildung Kurs 4
- Anatomie in vivo – obere Extremitäten obere LWS
- Anatomie in vivo – untere Extremitäten und untere LWS
- Faszienmanipulation

## Ernährung

- Dipl. Ernährungsberater
- Metabolic-Typing zertifiziert
- Zertifikat BIA-Messungen
- Metabolic-Typing Austria
- Fachberater NEM



# SALWENDER TRAINING

## Jährliche Kongressbesuche:

- Bodensee Convention
- Kongress in Zug
- star convention Interlaken
- SAFS Convention Zürich
- Congress Basel