

Deutsche Sporthochschule Köln



DIPLOM

Frau Sandra Glondajewski

geb. am 2. Mai 1969 in Darmstadt

wird hiermit der akademische Grad

Diplom-Sportwissenschaftlerin

verliehen.

Die Diplom-Prüfung wurde bestanden.

Köln, den 5. Januar 2004

Der Rektor

(Prof. Dr. W. Tokarski)



Diplom-Prüfungsausschuss
Der Vorsitzende

(Prof. Dr. H.J. Appell)

Nach erfolgreichem Abschluss
der vorgeschriebenen Ausbildung erhält

Sandra Tögel

Vorname, Name

02.05.1969

geboren am

Am Schwarzen Berge 13

Straße

30938 Burgwedel

PLZ, Ort



die Lizenz als
Übungsleiter/in B
Sport in der Rehabilitation

Rehabilitationssport
Orthopädie

Profil

31.12.2016

gültig bis zum

1.B 09.01.503526

Lizenz-Nummer

Hannover, den 02.09.2012

Ort, Datum

Deutscher Olympischer Sportbund

Deutscher Behindertensportverband e. V.

Verlängerung der Gültigkeit der Lizenz

am

bis

Stempel/Unterschrift

am

bis

Stempel/Unterschrift

am

bis

Stempel/Unterschrift

Teilnahmebescheinigung

Frau/ Herr **Sandra Tögel**

hat am 20.09.2014 an dem Seminar

Anti-Stress-Massage

teilgenommen.

Kursinhalte:

- ❖ Reine Entspannungsmassage
- ❖ Ausgleich zum Alltagsstress
- ❖ Ganzkörpermassage unter Einbeziehung spezieller Druckpunkte
- ❖ Business-Break-Massage

Kursgebühr: Euro 120,00

Der Kurs umfasste 9 Unterrichtseinheiten.

Der Anbieter dieser Fortbildung hat den Kurs den Vorschriften des Pflichtfortbildungsregelungen (Anlage 4 der Rahmenempfehlungen) entsprechend gestaltet, damit eine Anerkennung erfolgen kann.

Vorbehaltlich der weiteren Verhandlungen mit den Spitzenorganisationen der Krankenkassen werden für diese Fortbildung 9 Fortbildungspunkte vergeben



Nils Bringeland
Lehrgangsleitung



Barbara Ch. Lauther
MFZ Hannover

Teilnahmebescheinigung

Frau / Herr **Sandra Glondajewski**

hat am 18. – 19.04.2009
an dem Seminar

Aqua-Training Funktionstraining im Wasser

(Qualifizierung nach d. Maßgaben d. Leitfadens zur Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V)

teilgenommen.

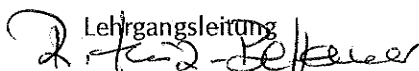
Kursinhalte:

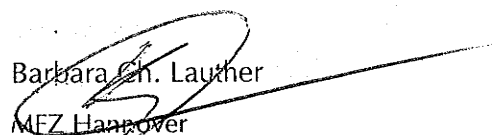
- Wirkungsweise des Wassers in Theorie und Praxis
- Funktionstraining im Wasser unter folgenden Gesichtspunkten:
 - Mobilisation und Kräftigung
 - Ausdauer, Aquajogging
- Behandlungskonzepte für orthopädische und neurologische Krankheitsbilder
- Demonstration und praktisches Üben mit verschiedenen Auftriebskörpern
- Gruppenkonzepte
- Methodik, Didaktik und Konzeption des Aquatrainings
- Grundlagen aus Aquafitness

Kursgebühr: Euro 180,00

Der Kurs umfasste 18 Unterrichtsstunden.

Ruth Hinz-Bettauer

Lehrgangsleitung



Barbara Ch. Lauther
MEZ Hannover

Zertifikat

Frau/ Herr **Sandra Glondajewski**

hat am 13.03. – 15.03.2009 an dem Seminar

Autogenes Training

- Ausbildung zur Kursleitung -

(Qualifizierung nach d. Maßgaben d. Leitfadens zur Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V)

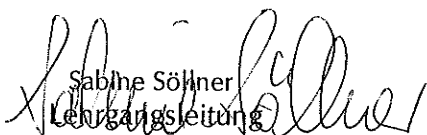
teilgenommen.

Kursinhalte:

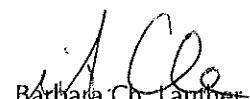
- Die Geschichte des Autogenen Trainings (AT)
- Grund- und Aufbaustufe
- Körperwahrnehmung
- Leitsätze / Formelhafte Vorsatzbildung
- Konzeption eines Kurses
- Methodik und Didaktik
- Indikationen und Kontraindikationen des AT
- Streßbewältigung

Der Lehrgang umfasste 32 Unterrichtsstunden.

Es wurde eine Teilnahmegebühr von Euro 290,00 entrichtet.


Sabina Söllner
Lehrgangsleitung

Sport- und Gymnastiklehrerin, Instruktorin PMR


Barbara Ch. Lauthner
MFZ Hannover

Zertifikat

Frau / Herr **Sandra Glondajewski**

Geburtsdatum: 02.05.1969

Beruf: Sportwissenschaftlerin

hat am 06.-07.09.2008 und 20.-21.09.2008 an dem Seminar

Krankengymnastik am Gerät/ gerätegestützte Krankengymnastik

teilgenommen.

Kursinhalte:

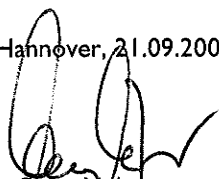
- Allgemeine Trainingsgrundlagen
- Kinetik und Kinematik
- Trainingsprinzipien und -strategien des indikationsspezifischen Trainings
- Inhalte der Trainings- und Bewegungslehre (praktische Eigenerfahrung)
- Gerätetechnische Ausstattung und Einsatz von Geräten
- Anwendungsprinzipien
- Indikationen und Kontraindikationen
- Erstellung von Behandlungsprogrammen gemäß Heilmittelkatalog und Dokumentation
- Praktische Selbsterfahrung

Kursgebühr: Euro 340,00

Der Kurs umfasste 40 Unterrichtseinheiten.

Der Anbieter dieser Fortbildung hat den Kurs den Vorschriften des Pflichtfortbildungsregelungen (Anlage 4 der Rahmenempfehlungen) entsprechend gestaltet, damit eine Anerkennung im Umfang von 40 UE/ Fortbildungspunkten erfolgen kann.

Hannover, 21.09.2008



Claus Melzer

PT, Fachlehrer KG-Gerät



Barbara Ch. Launer

Med. Fortbildungszentrum Hannover

Zertifikat

Frau/ Herr **Sandra Tögel**

hat vom 26. - 29.09.2014 und vom 31.10.-03.11.2014 an dem Kurs

Angewandte Kinesiologie **(Touch for Health)** **Teil 1-4**

teilgenommen.

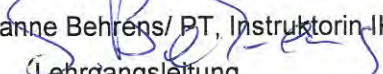
Kursinhalte:


- Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin
- kinesiologische Schmerzursachen erkennen und therapieren
- Erklärung von Muskel/ Organ/ Meridianbeziehung
- Zusammenhang zwischen Muskelschwächen und WS-Reflexen
- differenzierte Balancemöglichkeiten nach Befunderhebung
- Beseitigung von Narbenstörfeldern
- Definition von unterschiedl. Streißformen und ihre Therapiemöglichkeiten
- Nahrungsmittelverträglichkeitstest und Darstellung von allgemeinen Unverträglichkeiten

Die Teilnahme berechtigt zur Zulassung zur Prüfung (IAK).

Der Lehrgang umfasste 72 Unterrichtseinheiten.

Kursgebühr: Euro 720,00


Susanne Behrens/ PT, Instruktorin-IKC
Lehrgangsleitung


Barbara Lauther
MFZ Hannover



ZERTIFIKAT

Sandra Glondajewski

hat an der Ausbildung zur

DTB- Kursleiterin PILATES

beim Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit e.V. teilgenommen.

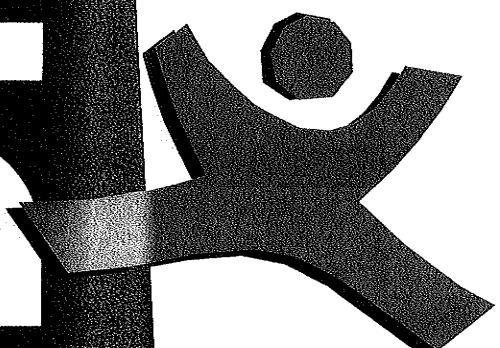
Der Lehrgang besteht aus einem Einsteiger- und einem Aufbaukurs mit insgesamt 43 Unterrichtseinheiten.

Der Aufbaukurs fand am 01. und 02. März 2008 statt .

Leitung: Sabine Boesinger

Ulrike Heldt
Bildungsreferentin des VTF Hamburg

Das Zertifikat ist unbegrenzt gültig und muss nicht verlängert werden



Zertifikat

Frau / Herr **Sandra Glondajewski**

hat vom 18.-20.09.2009 an dem Seminar

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

- Ausbildung zur Kursleitung -

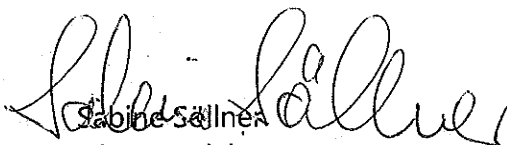
teilgenommen.

Kursinhalte:


- Grund- und Aufbaustufe des PMR
- Kursplanung
- Körperwahrnehmung
- Stressbewältigung
- Methodische und didaktische Aspekte
- PMR-Sequenzen für Beruf und Alltag
- PMR für Kinder

Der Kurs umfasste 32 Unterrichtseinheiten.

Kursgebühr: Euro 260,00


Sabine Salner
Lehrgangsleitung

Sport- und Gymnastiklehrerin, Instruktorin PMR


Barbara Ch. Lauther
MFZ Hannover

Zertifikat

Rückenschullehrer/in

Nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen / KddR



Konföderation der
deutschen Rückenschulen

Frau Sandra Glondajewski

hat an der 60-stündigen Ausbildung mit Erfolg teilgenommen
am 01.-06.02.2008 in Donaueschingen.

- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Entspannungs- und Stressmanagement
- Kleine Spiele / Spielformen und Parcours
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Wissensvermittlung - Informationen
- Strategien zur Schmerzbewältigung
- Verhältnisprävention
- Vorstellung von Life-Time-Sportarten
- Gruppen- und Einzelgespräche
- Evaluation

Dieses Zertifikat verliert seine Gültigkeit, sofern nicht jeweils alle zwei Jahre eine von der KddR anerkannte fachspezifische Fortbildung nachgewiesen wird.

Die Prüfung wurde bestanden am: 06.02.2008

Prof. Dr. med. E. Schmitt
1. Vorsitzender des Forums

Dr. Petra Mommert-Jauch
Kursleiterin

Zertifikat



Frau Sandra Glondajewski

besuchte mit Erfolg den Weiterbildungskurs

Kursleiter/in Stressbewältigung / Entspannung

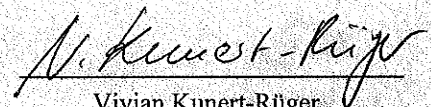
am 01./02.11. + 08./09.11.2008 in Wiesbaden.

Die Weiterbildung hat eine Mindestdauer von 40 Stunden. Inhalte sind die Vermittlung der theoretischen Grundlagen der Stressbewältigung sowie deren praktische Durchführung. Didaktisch-methodische Fragestellungen sind ebenso Bestandteil, wie der Umgang mit kritischen Situationen, ausreichend Selbsterfahrung sowie eine Lehrprobe. Für diesen Kurs können, vorbehaltlich der Entscheidung der Krankenkassen, 40 Fortbildungspunkte angerechnet werden.

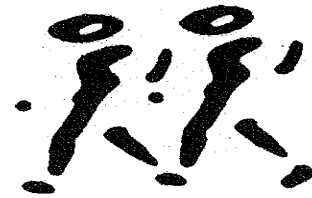
Wiesbaden, den 09. November 2008



Prof. Dr. med. E. Schmitt
1. Vorsitzender des Forums



Vivian Kunert-Rüger
Kursleiterin



Hiermit bescheinigen wir

Frau Sandra Glondajewski

den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zur

DWI Walking-Lehrerin

DWI Nordic Walking-Lehrerin

am 06.-08. November 2008 in Obernkirchen

Die Ausbildung behandelte mit insgesamt 24 Unterrichtseinheiten u.a.:

- Qualitätsbereiche einer Gesundheitsförderung durch (Nordic)Walking
- Die DWI-Ortho-Med-Gehschule
- (Nordic-) Walking-Technik: Fehler sehen und korrigieren lernen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema (Nordic)Walking
- Nordic Walking - Varianten
- Trainingsdidaktischer u. - wissenschaftlicher Aufbau eines (Nordic-)Walkingkurses
- Medizinische Grundlagen des (Nordic-)Walkingtrainings
- Neueste Erkenntnisse der funktionellen Gymnastik beim (Nordic-)Walkingtraining
- 2000m-Walktest, Walktest-Auswertung

Diese Zertifizierung ist alle zwei Jahre durch eine 1-tägige DWI-Fortbildung zu verlängern, ansonsten verliert sie ihre Gültigkeit.

Obernkirchen 08. November 2008

Klaus Bös

Prof. Dr. Klaus Bös,
Vorsitzender des Deutschen Walking Instituts e.V.

P. Mommert-Jauch

Dr. Petra Mommert-Jauch,
Geschäftsführerin des Deutschen Walking Instituts e.V.