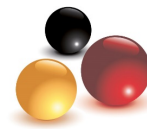


# Urkunde



BSA-Akademie  
Prävention, Fitness, Gesundheit  
School for Health Management

**Leo Dudek**

hat den Abschluss

**Entspannungstrainer/in**

**Aufbauqualifikation**

**Fernstudien - DQR - Stufe 4**



**der BSA-Akademie**  
erworben.

Der Fernlehrgang  
ist von der Staatlichen Zentralstelle für  
Fernunterricht geprüft und zugelassen.



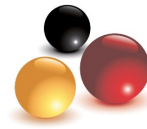
Saarbrücken, 17.01.2025

Fachbereichsleiter  
Prof. Dr. Andrea Pieter

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Thomas Wessinghage

# Zertifikat



**BSA-Akademie**  
Prävention, Fitness, Gesundheit  
School for Health Management

Hiermit wird bestätigt, dass

**Leo Dudek**

im Rahmen des staatlich geprüften und zugelassenen Lehrgangs

## **Entspannungstrainer/in** **Aufbauqualifikation**



**der BSA-Akademie**

dazu befähigt wurde die Methode der Progressiven Relaxation  
als Kursleiter/in zu vermitteln.

Innerhalb des Lehrgangs mit der Gesamtdauer von 3 Monaten und einer  
Präsenzphase von 3 Tagen zu 24 Zeitstunden à 60 Minuten wurden zum  
Themenbereich Progressive Relaxation  
nach Jacobson folgende Inhalte vermittelt:

- Ansatz der Methode
- Didaktisch-methodische Prinzipien
- Durchführungsbedingungen
- Übungsprogramme

Saarbrücken, 17.01.2025

Fachbereichsleiter  
Prof. Dr. Andrea Pieter

Pädagogischer Leiter der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Andreas Strack

Direktor der BSA-Akademie  
Prof. Dr. Thomas Wessinghage