

Zur Person

Seit über 15 Jahren bietet Carmen Rühl Kurse im Hallenfreizeitbad Karben an. Im Jahre 2002 absolvierte sie erfolgreich die Prüfung zum Aquafitness-Instruktor und seit 2005 ist sie im Besitz der C-Lizenz „Sport in der Prävention“. Seit dieser Zeit laufen die Aquafitnesskurse und die meisten Teilnehmer sind seit vielen Jahren Stammkunden.

In 2011 absolvierte sie zusätzlich die Prüfung zum Medical-Trainer (Funktionstraining). Der Schwerpunkt bei funktioneller Fitness liegt darin, die Qualität des Lebens für Körper und Geist zu verbessern. Die schwächenden Effekte des Alters werden minimiert und die Aktivität verbessert. Der Erhalt der Unabhängigkeit im Alter wird speziell trainiert.

Ausbildungen

- Aquafitness-Instruktor (2002)
- Trainer Lizenz Stufe II - Sport i.d. Prävention (2005)
- Medical Trainer (spezielle Ausbildung für Seniorentaining) (2011)
- Präventionsschein „Bewegungsraum Wasser“ (2011)
- Baby-Schwimmtrainer (2013)
- Durch regelmäßige Fortbildungsmaßnahmen werden alle 3 Jahre die Lizenzen verlängert.