

Antje Hofmann



Studium / Qualifikationen:

- Studium der Sportwissenschaften, Sportmedizin und Psychologie (Frankfurt a.M.)
- Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur nach DGMM FAC e.V./ FPZ
- Medizinische Trainingstherapie
- Entspannungstherapeutin/Entspannungspädagogin
- Rückentherapie nach McKenzie
- DGQT Trainingstherapie
- DGQT Rückenschullehrer
- DGQT Nordic Walking Instructor
- Sling Exercise Therapie
- Zertifikat „Sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik“

Berufliche Praxis / Tätigkeitsschwerpunkte:

- Fachliche Leiterin des RFZ Rückenentrums
- Durchführung und wissenschaftliche Begleitung der analysegestützten medizinischen Trainingstherapie für die Wirbelsäule
- Trainingsplanung und –beratung, Betreuung von Leistungssportlern
- Referentin der Deutschen Gesellschaft für qualitätsgesicherte Trainingstherapie (DGQT e.V.)
- Kursleitung und –organisation in Kooperation mit Krankenkassen
- Vortragstätigkeiten zu gesundheitsrelevanten Themen insbesondere in den Bereichen: „Aktiv gegen Rückenschmerzen“ und „Stress und Entspannung“
- Gestaltung und Durchführung von betrieblichen Gesundheitsprogrammen
- Referent für betriebliche Gesundheitsprogramme für das Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) Regensburg

Trainings- und Beratungsschwerpunkte:

- Konzeption und Durchführung von Kursen und Gesundheitsprogrammen mit den Schwerpunkten Training, Trainingstherapie, Stress und Entspannung

Referenzen:

- Mittelbayerische Zeitung (Durchführung von Gesundheitsseminaren Schwerpunkt: Entspannung)
- BMW AG (Gesundheitsseminare für Mitarbeiter und Führungskräfte)
- SIEMENS (Durchführung von Gesundheitstagen)
- AOK (Kursleitung)
- SBK (Durchführung von Kursen, Workshops, Vorträgen)
- ARGE Regensburg (Gesundheitskurse 50+)
- Maschinenfabrik Reinhausen (Kursleitung Rückenschule der AZUBIS)
- Continental AG (Workshops und Vortragstätigkeit)
- SCHNELL Trainingsgeräte (Schulungstätigkeit Analyse- und Trainingsgeräte in Italien)
- Uniklinik Regensburg, Gastdozentin für die Vorlesung Sportmedizin
- Stadt Regensburg (Workshops und Rückenvermessungen)
- Legionäre Regensburg (Übungsleiterinnentätigkeit)