



Karin Albrecht

Bodmerstrasse 10
8002 Zürich

Tel. star school 044 383 55 77

Email: karin.albrecht@star-education.ch

Home: www.star-education.ch

Karin Albrecht leitet die star – school for training and recreation – Schweiz.

In der star unterrichtet sie die Themen; Anatomie und Bewegungslehre, Stretching und Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken und Körperhaltung, Antara®.

International arbeitet sie als Ausbilderin und Referentin.

Sie entwickelt Trainingskonzepte mit dem Schwerpunkt Sensomotorik für TOGU / Deutschland.

Im Haug Verlag Stuttgart ist sie als Beraterin für die Trainer-Reihe tätig.

Unter anderen ist sie die Autorin von den Büchern und anerkannten Lehrmitteln; *Körperhaltung, gesunder Rücken durch richtiges Training* „*Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch*“, „*Funktionelles Training mit dem grossen Ball*“, „*Walking Stretch*“, „*Intelligentes Bauchmuskeltraining*“, von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften.

Referentin und Ausbilderin in folgenden Organisationen und Schulen

Schweiz

VDMS – Verband medizinischer Masseure
SVGS – Schweizer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie
BASPO – (ehemals ESSM) Bundesamt für Sport Magglingen - Schweiz
VWT – Verband Wellness Trainer
SgeP – Schweizerische Gemeinschaft für erweiterte Physiotherapie
IG Rücken – Interessengemeinschaft Rückenaufbautraining
SPV – Schweizer Physiotherapeuten Verband
SVSS – Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
SVB – Schweizer Verband der BallettlehrerInnen
Klubschule Migros – Gymnastik Ausbildung
Klubschule Migros - Wellness Trainer Ausbildung
SVDG – Schweizerischer Verband diplomierter GymnastikpädagogInnen
TSVS – Turn und SportlehrerInnen Vereinigung des K. Solothurn
safs – Schule für Aerobic und Fitness Schweiz
Arena 225 Health and Education
VdG – Vereinigung der Gymnastiklehrerinnen

Deutschland

IFAA – Akademie für Fitness, Wellness und Gesundheit
Berufskolleg Waldenburg
DTB – Deutscher Turnerbund Akademie // BTB – NTB – STB - WTB
VTF – Verband für Turnen und Freizeit / Hamburg
DFAV – Deutscher Fitness und Aerobic Verband
safs/beta - Deutschland

Österreich

Internationale sportwissenschaftliche Gesellschaft Graz
Sportunion Niederösterreich - Landesverband
Union Trendsport St. Pölten

Schweden

Physioed – Stockholm, Schweden

Holland

Bodybow - Schule für Physiotherapie in Nieuwegein, Holland

Japan

Tipness – Tokio / Japan, Fitnesscenter-Kette in Japan

Korea

Fine.M / red balance – Schule für Physiotherapie in Seoul / Korea

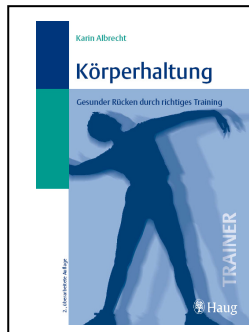
Als Referentin in folgenden Ländern tätig

Schweiz
Deutschland
Österreich
Schweden
Polen
Holland
Japan
Korea

Veröffentlichungen



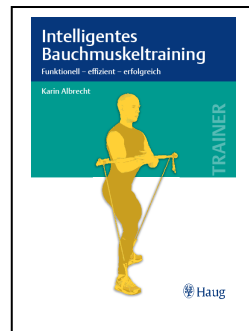
Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch
Karin Albrecht, Stephan Meyer, Haug Verlag, Stuttgart, 2005



Körperhaltung, gesunder Rücken durch richtiges Training
Karin Albrecht, Haug Verlag, Stuttgart, 2006



Funktionelles Training mit dem grossen Ball
Karin Albrecht, Haug Verlag, Stuttgart, 2006



Intelligentes Bauchmuskeltraining
Karin Albrecht, Haug Verlag, Stuttgart, 2011

- 2006 **Walking Stretch**, K. Albrecht, P. Mommert-Jauch Haug Verlag Stuttgart 2006
- 2003 **Stretching – Übungsprogramme für ein besseres Körpergefühl**, BLV Verlag
- 1999 Der **Dehnflyer** für Zuhause, für Studios und Physiotherapeuten zur Abgabe
- 1998 **Körperreise** Mental-Reise für Tiefenentspannung
- 1998 **Himmel und Erde** Mental-Reise für Tiefenentspannung
- 1998/2004 **Das Nachdehnplakat** mit Trainingsplan für den Kraftbereich im Fitnesscenter
- 1997 **Stretching das Training**, Video, Edition Karin Albrecht
- 1997 **Stretching die Technik** Video, für die Eidg. Sportschule Magglingen, Edition K. A.
- 1997 **Stretching das Expertenhandbuch** mit Stephan Meyer und Lukas Zahner für die Eidg. Sportschule Magglingen, Haug Verlag, Heidelberg
- 1995 **Fit wie ein Turnschuh** Buch, Sphinx Verlag, Basel
- 1993 **Stretch das Bewegungsritual** Video, Buch und Musikkassette, EKA, Baar
- 1986 **Stretch die aktive Ruhe** mit Prof. E. Senn, Buch, Sphinx Verlag, Basel

Bildungsweg

Weiterbildung

- 2010 Clinical Anatomy of the lumbopelvic Region - Rehabilitation of lumbopelvic Patients bei Prof. Dr. Andry Vleeming, FiHH, Deutschland
- 2008 Beckenboden Rehabilitation / funktioneller Ultraschall bei Bärbel Junginger, Hamburg
- 2008 Beckenboden Rehabilitation / Grundlagen segmentale Stabilisation bei Bärbel Junginger, HH
- 2007 Symposium Mentale Stärken / Milton Erickson Institut, Rottweil
- 2001/03 Dynamic Stability and Muscle Balance bei Marc Comerford, Kinetic Control, London.
- 1997 Expertentagung zum Thema Beweglichkeit - Uni Saarbrücken Expertengruppe «Beweglichkeit», Prof. G. Wydra und weitere Sportwissenschaftler
- 1996 Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates und seines Nervensystems, Brügger-Konzept, Dr. Alois Brügger Institut, Zürich
- 1995 Symposium «40 Jahre Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates und seines Nervensystems», Dr. Brügger Institut, Zürich
- 1995-97 Klinische Hypnose, Milton Erickson Institut in Rottweil, Deutschland
- 1995 Konzept und Anwendung der Aktivwachhypnose, Milton Erickson Institut, Rottweil, Deutschland
- 1995 Dehnen in Theorie und Praxis, Dr. Jürgen Freiwald, Frankfurt
- 1995 Dehn- und Mobilisationstechniken, Prof. Vladimir Janda, Prag
- 1989-95 Ernährung und Stoffwechsel bei Manfred Dlouhy

Körpertherapeutische Aus- und Weiterbildung

- 1989 Craniosacral Therapie, Basis
- 1988 Die Psychologie der 5 Elemente, Meridianmassage
- 1987-89 Posturale Integration, körperorientierte Psychotherapie
- 1986 Hypnotherapie nach Milton Erickson bei Francis Dreher (USA)
- 1986 Fussreflexzonen Massage
- 1985 Klassische Massage und Sportmassage

Such- und Wanderjahre

- 1 Jahr «Bauhütte», Kommune für «freie Liebe und eine gewaltlose Gesellschaft
- 1 Jahr Schauspielschule in Berlin und Winterthur

Tanz- und Bewegungs-Ausbildung

- 3 Jahre Tänzerin im CH-Tanztheater mit Bühnen und Film-Auftritten. Mit 25 Jahren Abbruch der Karriere als Tänzerin.
- 1978-82 Grundausbildung in klassischem Ballett, Modern- und Jazz-Dance. Anschliessend Studium an der Martha Graham Schule in New York.

Schule

- 1973 – 1976 Bezirksschule im Kanton Solothurn