

## Rückenwohl - Ideen für eine moderne Rückenstunde

1 tägig

### Präsenzausbildung

Rücken Kurse zählen zu den beliebtesten und erfolgreichsten Kursformaten!

Es gibt wenige Menschen die von sich sagen können noch nie Rückenschmerzen gehabt zu haben.

Bei fast allen Rückenschmerzen gilt: Fordere Dich, aber überfordere Dich nicht!

Präventives Rücken-Training sollte nicht nur Inhalt eines speziellen Wirbelsäulenkurses sein, sondern Bestandteil jeglichen Kursformates!

Die oberflächliche und tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Muskulatur rund um das Becken, Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieses 2-tägigen Lehrgangs.

Für Abwechslung im Training sorgen auch Kleingeräte wie Brasil und Redondo Ball. Beides Tools die geprüft und empfohlen sind vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.

Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits rückengeschoolte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Physiologie.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Rückenwohl, Ideen für eine moderne Rückenstunde und S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

Es erwarten Dich viele Übungsideen für Deine Rücken-Kurse!

Trainingstheorie:

- Die Wirbelsäule
- Reflexive Stabilität
- Koordinatives Training
- Die Muskulatur rund um die Körpermitte
- Faszien
- Entspannungstechniken

Trainingspraxis:

- 6 Modelleinheiten
- detaillierte Übungsbesprechungen

### Anmerkung

Anmerkung:

Der Schwerpunkt dieses Tages soll vor allem auf der Praxis liegen, um viele neue Ideen und Eindrücke für die eigenen Stunden mitnehmen und umsetzen zu können.

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.