Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

meinRücken - Grundausbildung zum Wirbelsäulentrainer

4tägig

Was ist meinRücken ?

„meinRücken“ ist ein modernes, funktionelles Konzept, welches die Wirbelsäule auf allen Ebenen und um alle Achsen, möglichst alltagsnah herausfordert, von der Bewegung in die Stabilisation und Kraft bringt.
Unter Berücksichtigung faszialer Strukturen werden klassische Übungen zeitgemäß interpretiert und methodisch klar ausgearbeitet.
In der Zeit der Bewegungsverarmung zählen Fehlstellungen der Wirbelsäule, chronische Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfälle und Gelenkerkrankungen zu den Zivilisations¬erkrankungen der modernen Industriegesellschaften.

Aus diesem Grund steigt seit einigen Jahren die Nachfrage nach qualifiziertem Wirbelsäulentraining und gut geschulten Trainern.

Die Trainerausbildung „meinRücken“ findet an 4 Tagen statt und stellt die Grundausbildung zum Wirbelsäulentrainer dar. Die Vermittlung fachspezifischen Wissens und die Gestaltung effektiver, harmonischer Stundenbilder stehen im Fokus der Ausbildung.

Werden Sie qualifizierter Wirbelsäulentrainer und
• lernen Sie Aufgaben, Inhalte und Ziele einer Wirbelsäulengymnastik kennen,
• gewinnen Sie Kenntnisse über funktionelle Verhaltensweisen,
• erlernen Sie eine Übungsvielfalt zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisation,
• lernen Sie technisch und didaktisch professionell zu unterrichten,
• bringen Sie sich auf den neusten wissenschaftlichen Stand.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Ideale Fortbildung für frisch gebackene Trainer, aber auch bereits geschulte Trainer möchten wir mit den wichtigen Inhalten dieser Ausbildung abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.
Von Vorteil ist Trainings- und Unterrichtserfahrung.

Fehlen diese Kenntnisse?
Nutzen Sie unser Webseminar **Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - meinRücken und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Die theoretischen Ausbildungsinhalte:

• Vertiefte und fachbezogene Anatomie und Physiologie
• Beschwerdebilder und Wirbelsäulenerkrankungen
• Der Einfluss der aufrechten Körperhaltung
• Propriozeptives- und Koordinationstraining
• Gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining
• Entspannungsmethoden
• Fasziale Aspekte des Rückentrainings

Die praktischen Ausbildungsinhalte:

In unserer Ausbildung „meinRücken“ legen wir den Schwerpunkt auf variantenreiche, harmonische, methodisch klar strukurierte Stundenbilder. Anhand dieser Beispielstunden werden ausführliche Analysen und Besprechungen ausgeführt. Die erlernte Theorie wird in die Praxis umgesetzt und das umfangreiche Wissen gefestigt. Das Anleiten verschiedener Leistungslevels, Übungsintegrationen und -Progressionen, die Unterrichtsdidaktik und Korrekturen nehmen dabei einen hohen Stellenwert ein.

Anmerkung

Prüfung
Die Ausbildung kann mit einer theoretischen online Prüfung (von zu Hause aus) abgeschlossen werden. Diese kann zu einem beliebigen Zeitpunkt durchgeführt werden. Bei Bestehen dieser Prüfung wird das meinRÜCKEN Diplom erreicht. Ohne Teilnahme an der online Prüfung erhalten die Teilnahme einen Nachweis zur Teilnahme an der meinRÜCKEN Ausbildung.
Die Kosten für die online Prüfung sind in den Ausbildungskosten inbegriffen.

Ausbildungszeiten
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: € 600.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.
Teilnahmegebühr bei Paketbuchung meinRücken und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 1.000,- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.