

Fachtrainer für Wirbelsäulengymnastik

6tägig

Aktuelle Studien belegen, dass etwa 70 % der Bevölkerung unter chronischen Beschwerden im Hals-, Nacken und unteren Rückenbereich leiden. Im Zuge der Prävention und Rehabilitation sind qualifizierte Trainer für klassische Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining immer gesucht.

- Mit der Ausbildung zum Wirbelsäulenfachtrainer erwerben Sie ein solides Fundament und breites Grundwissen, um Kurse mit dem Schwerpunkt Rückengesundheit unterrichten zu können.
- Ein Themenspektrum von funktionellen Verhaltensweisen über Übungsvariationen bis zum Verständnis von Beschwerde- und Krankheitsbildern der Wirbelsäule erwartet Sie.
- Sie werden - auf dem neuesten Stand der Wissenschaft - in die ganze Vielfalt des muskulären, faszialen und stabilisierenden Rückentrainings eingeführt.

Voraussetzungen

Für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B-Lizenz) aus den Bereichen Groupfitness, Fitness oder Personal Training, alternativ unsere S-Lizenz erforderlich, somit Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Von Vorteil ist Trainings- und Unterrichtserfahrung.

Beschreibung

Wir leben im Zeitalter des „homo sedens“, in einer Zeit der Bewegungsverarmung. Immer mehr Menschen haben die Beziehung zu ihrem Körper weitgehend verloren. Der Wirbelsäulenfachtrainer kann die funktionellen Schwächen und Beschwerdeursachen seiner Kunden erkennen. Er verfügt über das Können, im Kurs gezielt die grundlegenden körperlichen Funktions- und Bewegungsmöglichkeiten ganz neu zu schulen und wirkt damit verhaltensverändernd über den Unterricht hinaus. Die Intention dieses Unterrichts übersteigt reines Entertainment. Dennoch stehen Spaß, Herausforderung und Erfolgserlebnisse an erster Stelle.

Die beiden 3tägigen Wochenendseminare finden im Abstand von ca. 4 Wochen statt. Der Stoff wird praxisbezogen, komprimiert, interessant und abwechslungsreich vermittelt.

Wirbelsäulengymnastik ist eine ganz besondere, kreative, sensible und hocheffektive Körperarbeit.

Intensität entsteht durch feinste Detailarbeit und Präzision. Diese Körperwahrnehmung führt hin zu immer komplexeren und anspruchsvolleren Trainings- und Übungsmethoden mit fließenden, ökonomischen Bewegungsabläufen. Der Fachtrainer kann spontan den Übungs- und Stundenaufbau an die oft breitgefächerten gesundheitlichen Belange der Kursteilnehmer anpassen und gleichzeitig mehrere Varianten ein- und derselben Übung unterrichten.

- Anhand von Beispielstunden erlernen Sie ein umfangreiches Übungsrepertoire mit und ohne Hilfsmittel.
- Durch ausführliche Besprechung und Analyse, wird die Kurspraxis gefestigt und mit umfangreichem Wissen zu Anatomie, Bewegungslehre und Medizin untermauert.
- Sie erlernen alle Inhalte für einen ausgewogenen Stundenaufbau und entwickeln im Rahmen der Prüfungsvorbereitung ihre eigenen Kurskonzepte.
- Themenschwerpunkte sind gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Rumpfstabilität verknüpft mit faszialer Elastizität, Entspannungsmethoden um Stress auszugleichen und Verspannungen zu lösen, Vermittlung von Körperwahrnehmung.
- Das Wissen über Sicherheitsregeln, die Kenntnis von Krankheitsbildern, Muskel- und Krafttest, Didaktikschulung, Alignment (Ausrichtung), Risiko-Nutzen-Analyse und Adjustment (Hilfestellung und Korrektur) geben Ihnen Kompetenz und Authentizität als Fachtrainer.
- Bewegungsanalysen mit Hilfe von Videoaufnahmen und konstruktives Feedback unterstützen die eigene Haltungs- und Bewegungskorrektur und schulen den Blick für Kompensationsmechanismen.

Im Rahmen der Ausbildung wird die Prüfung in Theorie und Praxis gezielt vorbereitet. Alle prüfungsrelevanten Inhalte sind in einem ausführlichen Skript aufgezeichnet. Nach bestandener Prüfung erhält der Teilnehmer ein Diplom der Euro Education als Fachtrainer für Wirbelsäulengymnastik.

Anmerkung

Sie erhalten außerdem eine Dokumentation der Ausbildungsinhalte zur Vorlage bei den Krankenkassen. Mit einer entsprechenden Vorbildung (z.B. Physiotherapeut etc.) können Sie damit die Krankenkassenlizenzierung erreichen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Prüfung und Diplom € 800.- zzgl. MwSt.

Sollte eine Nachprüfung erforderlich werden, wird diese mit € 100.- zzgl. MwSt. berechnet.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.