

Wirbelsäule intensiv Problemzonen

2tägig

Problemzonen Nacken, Beckenboden, Füße und andere Beschwerdebereiche näher betrachtet

Voraussetzungen

Dieser Workshop richtet sich nicht nur an die Absolventen der Wirbelsäulenausbildung sondern an alle in diesem Bereich tätigen Trainer und Ausbilder.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B-Lizenz) aus den Bereichen Aerobic/Fitness/Gymnastik oder unsere S-Lizenz, d.h. konkret

- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Von Vorteil wäre

- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Beschreibung

Jeder Zweite unserer Kunden klagt über Nackenschmerzen. Erkrankungen rund um einen schwachen Beckenboden, wie Inkontinenz und Vorfallerkrankungen, Impotenz und Hämorrhoiden sind ein weit verbreitetes, aber nach wie vor tabuisiertes Thema. Schulter- und Kniegelenksbeschwerden, Tennisellenbogen, Karpaltunnelsyndrom an den Handgelenken, Hallux Valgus und andere Senk-, Spreiz-, Knick- Beschwerden der Füße, sind Probleme, die unsere Kursteilnehmer mit in den Unterricht mitbringen. Die damit verbundenen Schmerzen schränken die Trainingsfähigkeit und Lebensqualität zum Teil erheblich ein.

Häufigste Ursache all dieser gesundheitlichen Störungen sind muskuläre Funktionsstörungen. Ein Teil der Muskulatur hat seine Funktion verlernt, der Rest ist durch die Mehrbelastung überfordert. Durch eine gezielte Ansteuerung „stillgelegter“ Muskeln und Gelenkfunktionen werden die verlorenen Funktionen wieder reaktiviert. Dieser Prozess wird unterstützt durch die lokale Lockerung chronisch verspannter Bereiche.

Im Rahmen der Wirbelsäulengymnastik kann der geschulte Instructor auf die verschiedensten Beschwerdebereiche spezifisch eingehen, eine Kompetenz die viele Neukunden anzieht.

Der Kursteilnehmer lernt die Ursachen seiner Beschwerden zu erkennen. Dies ist ein erster Schritt zur Veränderung falscher Bewegungs- und Verhaltensmuster. Spezifische Übungen bringen Erleichterung und verhelfen dem Organismus zu einer neuen ausgewogenen Balance. So erfährt der Kunde dauerhafte Erleichterung.

Im Rahmen des zweitägigen Workshops werden verschiedene Masterclasses zu den verschiedenen Problemzonen demonstriert. So können Sie zunächst die unmittelbare Wirkung selbst erfahren. Im Anschluss werden die Übungen in Bezug zu den anatomischen und funktionellen Grundlagen analysiert und didaktisch vertieft. Auf diese Weise erhalten Sie viele neue Anregungen, um Ihren Wirbelsäulen- und Pilatesunterricht zu bereichern.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 275.- zzgl. 19 % MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.