

Bewegter Rücken - Basis

2täglich

„ Jede Aktion des Körpers ist eine Aktion der Seele “
William Alfred, THE CURSE OF AN ACHING HEART

BEWEGTER RÜCKEN ist ein Trainingskonzept, das sich durch fließend harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet. Eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre und der Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht.

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

Beschreibung

Denkmodelle aus der Physiotherapie, der Sportmedizin und Sportwissenschaft gaben den Anstoß, ein dynamisch, funktionell ausgerichtetes Bewegungskonzept für den Rücken zu entwickeln, welches

- aufrichtet
- belastbar und flexibel macht
- versorgt und
- Schmerzkreisläufe durchbrechen kann.

Den Körper als Einheit sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN.

Im Zentrum des Bewegungskonzeptes steht dabei das harmonisch, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik.

Das Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft und Gelöstheit, das Setzen spezifischer Reize für alle Strukturen, stehen für uneingeschränkte Bewegungsfreude eine hohe Lebensqualität im Alltag.

Die vermittelten theoretischen Grundlagen werden an den zwei Fortbildungstagen direkt in die praktische Umsetzung geführt.

Inhalte:

Trainingstheorie:

- 4 Trainingssäulen für einen belastbaren und beschwerdefreien Rücken
 - o Haltung als dynamischer Prozess
 - o Muskelsysteme – innere & äußere Stärke
 - o die Faszien als integratives System
 - o Embodiment – zu Hause sein im eigenen Körper
- Vermittlung des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN
 - o Stundenaufbau
 - o Gestaltung der Bewegungsflows
 - o Musikeinsatz

Trainingspraxis

- Modelleinheiten BEWEGTER RÜCKEN
 - o Techniktraining
 - o dynamisches Haltungstraining

o Übungsphasen zum lernen und lehren der Bewegungsflows

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 300.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Presenter



Barbara Raab



Vroni Raab-Kronski

Termin(e)

in in Deutschland

BR19 - 1 **Bewegter Rücken - Basis**

30.03.-31.03.2019 in Freising / München / aktivHaus

BR19 - 2 **Bewegter Rücken - Basis**

13.07.-14.07.2019 in Fürth / Nürnberg / Sportpark Nordwest

BR19 - 3 **Bewegter Rücken - Basis**

16.11.-17.11.2019 in Regensburg / Die Insel

in in Österreich

BR19 - 4 **Bewegter Rücken - Basis**

25.05.-26.05.2019 in Wels / Wels