

Bewegter Rücken 2026 - Foundation

2 tägig

Prasenzausbildung

Seit über 10 Jahren begeistert „Bewegter Rücken“ mit einem einzigartigen Trainingserlebnis, das durch fließende, harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik überzeugt. Doch in einer sich ständig wandelnden Fitness-Welt, in der neue Bewegungskonzepte und die Wünsche der Teilnehmer*innen sich stetig weiterentwickeln, ist es Zeit für ein grundlegendes Update!

Warum ein umfassendes UPDATE? – Was ist NEU?

- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse: Studien aus der Schmerz- und Fasziensforschung sowie Erkenntnisse aus der Quantenphysik und Bioenergetik fordern eine Anpassung.
- Aktuelle Trends: Anpassungen in der Trainingssteuerung und moderne Ansätze aus der Sportwissenschaft bieten neue Möglichkeiten.
- Neue Masterclasses: Lass dich inspirieren mit komplett überarbeiteten, runderneuertem Stundenbildern bei der „Bewegter Rücken – Foundation“.

BEWEGTER RÜCKEN – Das große Update

Das bewährte Konzept bleibt bestehen:

- Harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik
- Fokus auf Haltung, Stabilität, Energie und Entspannung

Doch jede dieser Säulen erhält ein frisches, zeitgemäßes Update:

- Haltung: Neueste Techniken für eine optimale Körperausrichtung.
- Stabilität: Innovative Übungen für eine verbesserte Rumpfstabilität.
- Energie wecken: Fasziensbasierte Methoden (Applied Science) für mehr Dynamik und Beweglichkeit.
- Entspannung: Entspannungstechniken zur Regeneration und verbessertem Wohlbefinden.

Voraussetzungen

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

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Bewegter Rücken - Basis und Bewegter Rücken flows - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 36,- netto.

Beschreibung

Inhalt

I. Eine aufrechte Körperhaltung korreliert mit Schmerzfreiheit.

Geschult werden die Kernelemente einer aufrechten, dynamischen Körperhaltung.

II. Die Stabilisation der Wirbelsäule und großen Korpergelenke bildet die Basis für gesunde Bewegung.

Geschult werden die Trainingsgrundlagen zum Stabilisationstraining mit Alltagsrelevanz.

III. In den Faszien fließt Energie. Die Lebensenergie sagen die Yogis, Bioenergie für die Salutogenese sagen wir. Geschult wird, was es mit der Energie im Faszien-system auf sich hat, und wie wir unser Energielevel heben und lenken können – faszinierend!

IV. Wie das Yin zum Yang gehört, gehört die Entspannung zur Belastung.

Wir lernen, wie wir das parasympathische System aktivieren, den Vagusnerv stimulieren und die Herzratenvariabilität (HRV) trainieren können.

Die praxisnahen Vorträge versprechen eine Lehre, die auf aktueller trainingswissenschaftlicher Forschung basiert.

Die Modellstunden zeigen fließende, dynamische Workout-Choreografien als Ideen-Pool und bieten Zeit für eigenes Techniktraining.

Die Workshop-Zeiten dienen den Teilnehmer*innen als Training zur Stundenplanung und Durchführung des Stundenprofils „Bewegter Rücken“.

Aufgepasst!

Liebe bereits ausgebildete Bewegter Rücken-Trainer,
Die neue Foundation-Ausbildung bringt euch auf den neuesten Stand! Erweitert euer Wissen mit aktuellen Erkenntnissen, lernt innovative Ansätze für den Stundenaufbau und entdeckt brandneue Choreografien. Diese Ausbildung ist für alle neu – auch für euch!

Anmerkung

Abschluss

Die Bewegter Rücken foundation - Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.
Jede/r TeilnehmerIn darf im Anschluss an die Ausbildung Bewegter Rücken Kurse anbieten.

Verpflichtende Fortbildungen zum Zertifikaterhalt gibt es nicht.
Weiterführende Fortbildung gibt es über den Kurs:

Bewegter Rücken flows

- als Webinar - Online Seminar
- **Bewegter Rücken flows**
- Masterclasses (live und on demand)

Ausbildungszeiten

Regulär sind die Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Teilnehmer Feedback:

„Es war ein super schönes Wochenende, sehr intensiv, lehrreich und inspirierend.“
Bianca

„Das war ein sehr inspirierendes Wochenende. Super Skript zum Nacharbeiten. Wunderbar, dass die Videos mit dem Warm Up und den Flows so schnell da waren. Ein großes Dankeschön noch einmal alle Beteiligten für die Mühen und die Organisation. Was ich an diesem Wochenende gelernt habe, ist für mich super wertvoll. Die ersten Ideen habe ich bereits diese Woche in meinen Kursen umgesetzt.“ Birgit

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat:
€ 350.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem Bewegter Rücken flows Webseminar incl. Skript und Zertifikat:
€ 499 zzgl. MwSt. (statt € 545,-)

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat:

€ 790,- zzgl. MwSt. (statt € 840,-)

Dr. Gunda Slomka – Konzeptentwicklerin vom Bewegten Rücken

Gunda Slomka ist Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin. Seit vielen Jahren entwickelt sie präventive Trainingskonzepte mit therapeutischem Anspruch – so auch das Konzept Bewegter Rücken. Dabei verbindet sie neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Inhalten aus dem Faszien- und Mobilitätstraining.

Presenter



Andrea Gundel

Termin(e)

in in Deutschland

BR26 **Bewegter Rücken 2026 - Foundation**

07.11.-08.11.2026 in München / München

BR26-SL **PAKET: Bewegter Rücken 26 + S-Lizenz**

07.11.-08.11.2026 in München / München