

## **Bewegter Rücken - Flows**

1 tägig

### **Präsenzausbildung**

Kennt ihr den Bewegten Rücken? Ein Trainingskonzept, das sich durch fließend harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet.

Eine moderne und zeitgemäÙe Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Es ist „Wartungsarbeit für den Körper!“

#### **Der Bewegte Rücken**

- richtet auf,
- macht uns belastbar und flexibel,
- versorgt und
- ist in der Lage Schmerzkreisläufe zu durchbrechen.

In diesem Tagesseminar werde ich einen kurzen Einblick (Wiederholung) in die 4 Säulen des Trainingskonzeptes geben, die positiven Effekte von einem Unterrichtstil im „Flow“ mit der gesundheitsfördernden Wirkung auf den Körper erklären und dann wird trainiert. Es wird ein praxisreicher Tag, der euch viele Ideen für euren Unterricht präsentierte.

Optimal ist dieser Kurs für TrainerInnen, die den Bewegter Rücken Foundation -Kurs bereits absolviert haben.

#### **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. Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits geschulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren. Die Fähigkeit, im Rhythmus der Musik unterrichten zu können, ist von groÙem Vorteil.

Ebenfalls von Vorteil ist es, den Bewegter Rücken Foundation -Kurs schon gemacht zu haben.

#### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. ( statt regulär € 675,- zzgl. MwSt. )

#### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.