Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

HEALTHY BACK - Neue Impulse im Rückentraining

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Du suchst neue Inspiration für deine Groupfitness-Kurse, Rückenstunden oder Personaltrainings? Dann erlebe das wohl aktuellste Thema: neurozentriertes Training – und wie du es praktisch in einem Rückenformat umsetzen kannst.

In dieser Fortbildung erwarten dich viele neue Impulse und praktische Übungen, kombiniert mit Elementen aus den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um das Rückentraining. Du erhältst nicht nur „magische Übungen“, sondern auch das fundierte „Warum“ dahinter: verständlich und anschaulich erklärt, sodass du deine Teilnehmer nicht nur begeistern, sondern auch kompetent begleiten kannst.

Neben klaren Anleitungen erfährst du, wie sich die Übungen sinnvoll in einem Stundenbild integrieren lassen – ob zur Ergänzung deiner bestehenden Kurse oder als Basis für einen komplett neu gestalteten Rückenkurs. Die erlernten Prinzipien lassen sich zudem auf viele andere Formate übertragen.

Begeistere deine Teilnehmer mit motivierenden, wohltuenden Übungen und aktuellem Wissen aus dem neurozentrierten Training – für mehr Bewegungsqualität und spürbare Erfolge.

Ich freue mich auf dich!
Johanna Fellner

Voraussetzungen

Vorkenntnisse im Bereich Rücken und Wirbelsäulentraining sind von Vorteil. Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung Healthy Back - Neue Impulse im Rückentraining und die Fortbildung Bewegter Rücken empfohlen.

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

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.

Beschreibung

Workshop Inhalte:

• Neurozentriertes Rückentraining in Theorie und Praxis
• Einführung ins Neurozentrierte Training:
• Neuro Drive
• Gleichgewicht, Vision, Propriozeption
• Prinzipien zur Aktivierung von Flexions- und Extensionsmustern
• Masterclasses
• Sensomotiorisches Vorbahnen -
verbesserte Wahrnehmung bessere
Ansteuerung - bessere
Bewegungskontrolle
• Kontrollierte Gelenksmobilisation.
• Faszienstretch
• Nerve-Glides
• Gezielte Übungen für Rücken-
Nacken- und Schulterverspannungen
• Stundenbilder

Anmerkung

Die Fortbildung wird auch als LIVESTREAM angeboten!

Bitte bei der Buchung im Feld Bemerkungen das Stichwort Livestream eintragen.

Kosten

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

Dieser Workshop ist auch im Paket mit dem Workshop NEURO MOTION – Innovatives neurozentriertes Rückentraining buchbar!

Der Preis reduziert sich dadurch statt netto € 370 auf netto € 349.

Presenter

Johanna Fellner

Termin(e)

in in Deutschland

HEBK25 - 2 **HEALTHY BACK - Neue Impulse im Rückentraining**
29.11.2025 in Freising / München / aktivHaus