

SPINE COMPLETE – Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Die gesamte **Wirbelsäule** – von der **Halswirbelsäule** bis zur **Lendenwirbelsäule** – steht im Mittelpunkt dieser Fortbildung. Ziel ist es, **moderne, abwechslungsreiche** und **funktionelle Wirbelsäulengymnastik** zu gestalten, die Beschwerden vorbeugen und bereits bestehende Probleme positiv beeinflussen kann.

In diesem **praxisorientierten Workshop** erlebst du zahlreiche **Übungen** für alle Bereiche der Wirbelsäule und lernst, wie du **fließende, logisch strukturierte** und **zeitgemäße Stundenbilder** aufbaust. Der Theorieil liefert dir kompakt die wichtigsten **Belastungs-, Beschwerde- und Schadensbilder**.

Alle Übungen werden für unterschiedliche **Leistungsniveaus** aufgebaut, erklärt und reflektiert, damit du sie direkt in deinem Unterricht anwenden kannst.

Ein ausführliches **Skriptum** begleitet dich durch den Tag.

Voraussetzungen

Vorkenntnisse im Bereich Rücken und Wirbelsäulentraining sind von Vorteil. Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung 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.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat: € 195.- zzgl. MwSt.

Dieser Workshop ist auch im Paket mit dem Workshop Complete Body Workout buchbar.

Der Preis reduziert sich dadurch statt netto € 390 auf netto € 359.

Presenter



Andreas Goller

Termin(e)

in in Deutschland

Paket: COSPINE **COMPLETE BODY WORKOUT & SPINE COMPLETE**

18.04.-19.04.2026 in Regensburg / Die Insel

SPINE26 - 1 **SPINE COMPLETE – Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule**

19.04.2026 in Regensburg / Die Insel

SPINE26 - 2 **SPINE COMPLETE – Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule**

17.10.2026 in München / München