

Rückentrainer

Frau / Herr

David Kranz

hat erfolgreich am Lehrgang teilgenommen:

Lehrinhalte:

- Grundlagen der Wirbelsäulengymnastik
- Umsetzung theoretischer Grundlagen der funktionellen Anatomie und Bewegungslehre in praktische Übungen
- Anatomie und Physiologie relevanter Körperbereiche
- WBS-Erkrankungen, Haltungsschäden und Schwächen
- Übungsauswahl, -ausführung und -zusammenstellung
- Stundengestaltung, Unterrichtsdidaktik und Korrekturen, Musterstunden
- Rückenspezifisches Krafttraining nach funktionellen Gesichtspunkten (Ansteuerung lokaler Stabilisatoren, Berücksichtigung der aufrechten Körperhaltung, Alltagstransfer usw.)
- Die vier Strategien zum Erhalt und zur Förderung muskulärer Balancen bzw. zur Vorbeugung von neuromuskulären Dysbalancen der Beugehaltung
- Schwerpunkte: Anweisung und Korrektur, Unterrichten verschiedener Leistungslevels, Übungsintegration und -progression, Beschwerdebilder

Diese Ausbildung entspricht den Anforderungen des Levels III der europäischen Sport- und Fitness - Ausbildungsnorm EQF

20.01.2012-22.01.2012
Lehrgangsdatum

Matthias Czermak
Lehrgangsleiter


H. Horn
Geschäftsführer




S. Riedl
Schulleitung