



## *Ein GroupFitness-Trainingskonzept für die Rückengesundheit*

*BEWEGTER RÜCKEN* ist ein Trainingskonzept, das sich durch fließend, harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet. Eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Wartungsarbeit für den Körper!

Denkmodelle aus der Physiotherapie, der Sportmedizin und Sportwissenschaft gaben den Anstoß, ein dynamisch, funktionell ausgerichtetes Bewegungskonzept für den Rücken zu entwickeln, welches

- aufrichtet
- belastbar und flexibel macht
- versorgt und
- Schmerzkreisläufe durchbrechen kann.

Den Körper als Einheit sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN.

Im Zentrum des Bewegungskonzeptes steht dabei das harmonisch, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik.

Das Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft und Gelöstheit, das Setzen spezifischer Reize für alle Strukturen, stehen für uneingeschränkte Bewegungsfreude eine hohe Lebensqualität im Alltag.

### **2-tägig**

Die vermittelten theoretischen Grundlagen werden an den zwei Fortbildungstagen direkt in die praktische Umsetzung geführt.

## Inhalte:

### Trainingstheorie:

- 4 Trainingssäulen für einen belastbaren und beschwerdefreien Rücken
  - o Körperhaltung - Ausgleich zur Schwerkraft
  - o Stabilität - Innere und äußere Stärke
  - o Faszien in Bewegung - Das Netzwerk in uns
  - o Entspannung - Innere Achtsamkeit
  
- Vermittlung des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN
  - o Stundenaufbau
  - o Gestaltung der Bewegungsflows
  - o Musikeinsatz

### Trainingspraxis

- Modelleinheiten BEWEGTER RÜCKEN
  - o Techniktraining
  - o dynamisches Haltungstraining
  - o Übungsphasen zum Lernen und Lehren der Bewegungsflows

### Zielgruppe:

GroupFitness Trainer

Therapeuten im Gruppenunterricht

### Voraussetzung:

Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre

Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht

Unterrichtseinheiten	20
Seminarzeiten	Sa 10:00 - 18:00 Uhr
	So 10:00 - 18:00 Uhr
	(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Gebühr: 250,00 EUR zzgl. MwSt. / **297,50 EUR**