

Bewegter Rücken - Foundation

2 tägig

Prasenzausbildung

„ Jede Aktion des Körpers ist eine Aktion der Seele “
William Alfred, THE CURSE OF AN ACHING HEART

BEWEGTER RÜCKEN ist ein Trainingskonzept, das sich durch fließend, harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet. Eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Ruckentrainings.
Wartungsarbeit für den Körper!

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre und der Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht.

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.

Beide Ausbildungen - Bewegter Rücken - Basis und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

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
- Schmerzkreislaufe 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.

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

Inhalte:

Trainingstheorie:

- 4 Trainingssaulen für einen belastbaren und beschwerdefreien Rücken
 - o Haltung als dynamischer Prozess
 - o Muskelsysteme – innere & äußere Stärke
 - o die Faszien als integratives System
 - o Embodiment – zu Hause sein im eigenen Körper

- 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

Anmerkung

Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits rückengeschulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 320,- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Bewegter Rücken - Basis und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 750,- zzgl. MwSt.

Presenter



Andrea Gundel

Termin(e)

in in Deutschland

BR24 - 1 **Bewegter Rücken - Foundation**

23.11.-24.11.2024 in Freising / München / aktivHaus