

## HEALTHY BACK - Neue Impulse im Rückentraining

1-tägig

Präsenzausbildung

Du suchst nach neuer Inspiration für Deine Groupfitness-Kurse, Rückenstunden, Personaltrainings oder für Dich selbst? In dieser Fortbildung erwarten Dich viele praktische Übungen kombiniert mit Elementen aus den aktuellen neuen Trainingsmethoden und Erkenntnissen zum Thema Rückentraining.

Johanna Fellner vermittelt Dir anschaulich und verständlich kurze theoretische Hintergründe und die direkte Umsetzung in die Praxis.

Neben Übungen und deren genaue Anleitung erfährst Du, wie Du das Ganze sinnvoll in einem Stundenbild umsetzen kannst.

Nutze die Impulse zur Integration in bestehende Stunden oder gestalte Deinen Rückenkurs komplett neu.

Begeistere Deine Teilnehmer mit neuem Wissen und motivierenden, wohltuenden Übungen.

### 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:

- Viele neue Rückenübungen
- Spannende Masterclasses
- Sensomotorisches Vorbahnen - verbesserte Wahrnehmung bessere Ansteuerung - bessere Bewegungskontrolle
- Verspannungen. Wo ist das Problem? Das Problem liegt nicht immer da wo's weh tut.
- Gelenkmobilisation. Wie jedes Gelenk braucht auch die WS Bewegung um gesund zu bleiben.

Kurze interessante Theorieblöcke:

- Funktionelle Anatomie des Rückens
- Faszienlinien
- Faszientrainingsmethoden
- Nerve-Glides

- Spezifische Stretches
- Rückenspezifische, neurozentrierte Übungen
- Gezielte Übungen für Rücken- Nacken- und Schulterverspannungen

## 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

HEBA24 - 3 **HEALTHY BACK - Neue Impulse im Rückentraining**

**26.10.2024** in Regensburg / Die Insel

HBNM-2 **Paket: HEALTHY BACK & NEURO MOTION**

**27.10.-26.10.2024** in Regensburg / Die Insel