

Kursleiter/in Rückenschule

Sie planen, organisieren und führen Rückenschulprogramme durch, um die Alltagsmotorik, Haltung und allgemeine Rückengesundheit zu schulen. Sie beraten und betreuen Kunden, die durch präventives Rückentraining ihre Gesundheit verbessern oder erhalten möchten.

★★★★ Aufbauqualifikation



Ziel

Der Lehrgang „Kursleiter/in Rückenschule“ qualifiziert die Teilnehmer, selbstständig Rückentrainings- und Rückenschulprogramme inhaltlich-methodisch sinnvoll und verantwortungsbewusst zu konzipieren, zu organisieren und durchzuführen. Innerhalb der Trainingsprogramme leiten sie ihre Teilnehmer professionell und unter Beachtung didaktisch-methodischer Prinzipien in den verschiedenen Elementen der Rückenschule an.

Berufliche Qualifikationsstufe

Fernstudien-DQR-Stufe 4; Aufbauqualifikation
Die Ausbildung führt zum Erwerb von Kenntnissen, die zur Berufsaufnahme befähigen bzw. einen Berufswechsel vorbereiten.

Zielgruppe/Vorbildung

Der Lehrgang richtet sich an Gruppentrainer, die bereits über grundlegende trainingswissenschaftliche sowie funktionell-anatomische Grundkenntnisse in Theorie und Praxis verfügen und ihr Wissen im Themenfeld des gruppenspezifischen Rückentrainings ausbauen wollen.

Die BSA-Basisqualifikation „Gruppentrainer/in-B-Lizenz“ oder eine vergleichbare Vorbildung wird empfohlen.

Beschreibung

Rückenprobleme sind in Deutschland die Volkskrankheit Nummer eins. Mit der zunehmenden Erkenntnis, dass Rückenschmerzen mittels körperlichem Training und unter Einbezug pädagogischer und psychologischer Elemente kompensiert werden können, gewinnen entsprechende Schulungs- und Trainingsprogramme eine immer wichtigere Bedeutung. Die Kursteilnehmer lernen in diesem Lehrgang, welche wesentlichen Bausteine ein zielgruppenspezifisches Rückenschulprogramm enthalten muss, um ganzheitlich wirken zu können, und wie dieses konzipiert und durchgeführt werden kann. Hierbei werden die anatomischen und diagnostischen Grundlagen theoretisch vermittelt und in der Praxis durch die Schulung von Körperwahrnehmung, rückengerechtem Alltagsverhalten, Funktionsgymnastik und Entspannung umgesetzt.

Empfohlene Weiterbildungen

(Ergänzend zu dem hier beschriebenen Lehrgang)

- Trainer/in für präventives Rückentraining
- Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Lehrer/in für Gruppentraining

Inhalte

(Auszug aus den Inhalten. Die vollständigen Beschreibungen finden Sie unter bsa-akademie.de.)

1. Epidemiologie und Entwicklung der Rückenschule
 - Häufigkeit und Ursachen von Rückenschmerzen
 - Entwicklung der Rückenschule in Deutschland
 - Aktuelle Studienergebnisse zur Effektivität der Rückenschule
 - Anforderungen an heutige Rückenschulkonzepte
2. Anatomische und diagnostische Grundlagen
 - Aufbau, Funktion und muskuläre Sicherung der Wirbelsäule
 - Physiologische Haltung und Normvariation
 - Diagnostische Mittel für den Rückenschultrainer
3. Praxis der präventiven Rückenschule
 - Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
 - Haltungs- und Bewegungsschulung
 - Rückengesundes Alltagsverhalten
 - Funktionsgymnastik
 - Kleine Spiele/Spielformen
 - Entspannung
4. Planung, Organisation und Durchführung einer Rückenschule
 - Zeitliche Planung
 - Teilnehmer und Zielgruppen
 - Inhaltlicher und methodischer Aufbau
 - Rückenschule für ausgewählte Zielgruppen

Abschluss

Kursleiter/in Rückenschule

Anerkennung

Staatlich geprüft und zugelassen
ZFU-Nr. 7186808

Dauer

3 Monate mit 2 Tagen Präsenzphase



Gebühr

- 448,00 EUR in 1 Rate
- oder monatlich 123,00 EUR in 4 Raten; gesamt: 492,00 EUR

Preisvorteil nutzen: bis zu 20 % (Seite 140)
Förderung möglich (Seite 140)

Termine/Anmeldung

QR-Code scannen



Prüfung

Zulassung

Teilnahme an der Präsenzphase

Art

Lehrprobe