

Lehrgang Rückentraining

Workout-Mix Rücken

Modernes Rückentraining ist fordernd und entspannend, kräftigend und mobilisierend zugleich und arbeitet mit mehrdimensionalen fließenden Bewegungen sowie Übungen, die die Tiefenmuskulatur ansprechen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen. In der Fortbildung erhältst Du ein kurzes Update zu aktuellen Konzepten im Bereich Rücken sowie einen Überblick über die Anatomie der oberflächlichen und tiefen Rumpfmuskulatur. In der Praxis setzen wir die theoretischen Inhalte anhand von fließend-dynamischen und intensiven Workout-Stunden um:

sensomotorisches Rückentraining mit dem Balance-Kissen, Tiefenmuskeltraining mit den Togu Brasils, intensives Training zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen sowie eine Wohlfühl-Stunde zum Thema „Fascial Stretch & Fascial Sense“. Am Ende des Tages wirst Du ein variantenreiches Übungsrepertoire für Deine Rückenstunden mit nach Hause nehmen, das Du anhand der ausführlichen Stundenskripte direkt in die Praxis umsetzen kannst.

Evi Lindner: Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin, Group Fitness Trainerin Workout, Aerobic & Step, Pilates A Trainerin, Beckenbodentrainerin, Referentin des Landessportbundes Hessen e.V. in der ÜL-B-Ausbildung und den Aufbauprofilen.

Veranstalter:	Sportkreis Bergstraße e. V.
Zielgruppe:	Präventions-, Reha-Orthop., Übungsleiter/innen
Ausrichter:	TSV Reichenbach
Ort:	TSV Halle Reichenbach, 64686 Lautertal-Reichenbach, Brandauer-Klinger-Weg
Termin:	Samstag den 14.09.2019
Zeit:	9:00 - 16:30 Uhr
Referent:	Evi Lindner, Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Gebühr:	50,00 € inkl. Mittagessen (vegetarisches Essen bitte vorher mitteilen)
an:	IBAN DE83 5095 1469 0014 0337 02 Sparkasse Starkenburg
Verwendungszweck:	Workout-Mix Rücken, Lehrgangs-Nr. SK36/2019-02
unter Angabe von:	Namen und Verein
Meldeschluss:	29.08.2019 (Mindestteilnehmerzahl 15 Höchstteilnehmerzahl 20)
Leistungen:	Kurs, Präsentation, offizielles Zertifikat
Lizenzverlängerung:	VM8
Info und Anmeldung:	Sportkreis Bergstraße e.V. Servicestelle; Telefon: 0 62 52 / 15 53 21; Katja Zeth-Seidel; E-Mail: sportkreis@kreis-bergstrasse.de;

Geplanter Programmablauf:

09:00-09:15 Einstimmung, Organisatorisches

09:15-09:45 Aktuelle Erkenntnisse und Konzepte zum Thema Rücken

09:45-10:45 Sensomotorisches Rückentraining mit dem Balance-Kissen

11:00-11:15 Wo liegt die Tiefenmuskulatur, was ist die Coremuskulatur?

11:15-12:15 Tiefenmuskeltraining mit den Togu Brasils

12:15-13:15 Mittagspause

13:15-14:15 Muskuläre Dysbalancen – welche Muskeln wie kräftigen und dehnen?

14:15-15:15 Intensives Training zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen

15:15-16:15 Fascial Stretch & Fascial Sense

16:15-16:30 Abschluss