

Ausbildung

## zum/zur Rückentrainer/in

Einseitige Bewegungen, langes Sitzen am Arbeitsplatz vor dem PC und in Autos, bieten die Grundlage für Rückenprobleme und Verspannungen. Rückenschmerzen und Wirbelsäulenprobleme gehören mittlerweile leider schon zum Alltag. Dies betrifft neben berufstätigen Personen auch Schüler, Jugendliche, Hausfrauen, Mütter und Menschen, die sich bereits außerhalb ihres Berufslebens befinden. Dabei wäre es mit ausgleichenden Übungen so einfach einen Ausgleich zu finden und den Beschwerden entgegenzuwirken.

Gleichzeitig bietet diese Situation aber auch die Gelegenheit für ausgebildete Trainer. Gerade in Zeiten, in denen durch die Versicherungsträger an die Eigenverantwortung plädiert wird, wird der Bedarf an Kursen, Trainings und Einzelsitzungen in diesem Bereich ständig höher.

Unser Ziel ist es, Sie als künftigen Rückentrainer/in professionell auszubilden und Sie in die Lage zu versetzen, eigene Kurse zu leiten.

### Zielgruppe / Voraussetzungen:

Jede Frau und jeder Mann, mit dem Ziel sich in einem Wachstumsmarkt haupt- oder nebenberuflich zu etablieren. Menschen, die bereits jetzt im Gesundheits- bzw. Wellnesssektor tätig sind und sich weiter qualifizieren möchten. Sie sollten über eine gute körperliche Fitness verfügen und mindestens 18 Jahre alt sein.

### Hinweis:

Wir empfehlen Ihnen als Grundlage bzw. Aufbau unseren Basic-Workshop „Anatomie in Bewegung“.

### Termine und Arbeitszeiten (3 Wochenenden):

#### Raum München:

- 11./12.09., 25./26.09. und 09./10.10.2010
- 12./13.02., 26./27.02. und 12./13.03.2011
- 10./11.09., 23./24.09. und 08./09.10.2011

Samstag: 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag: 10:00 bis 17:00 Uhr

### Termine und Arbeitszeiten - 4 Tage Kompakt

#### maximale Anzahl TeilnehmerInnen: 6!

#### Norddeutschland:

- 03. bis 06.09.2011

1. Tag 10:00 bis 18:00 Uhr

2-4. Tag 09:00 bis 18:00 Uhr

**Ihre Investition:** € 595,- inkl. MwSt.

**Details:** siehe Seite 2

## Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

### Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

### Anmeldung:

Ausbildung

## zum/zur Rückentrainer/in

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

### Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind ein Zertifikat, 1. Hilfe Schein (LSM) vom BRK, Erfrischungsgetränke und Pausensnacks enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.

- Seite 2 -

Ausbildung

**zum/zur Rückentrainer/in**

## Ablaufplan

### 1. Wochenende

- Vorstellen des detaillierten Ablaufplans
- Gegenseitiges Kennen lernen der Gruppe
- Anatomische und medizinische Grundlagen
- Krankheitsbilder und Kontraindikationen
- Aufwärmübungen
- Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur

### 2. Wochenende

- Verschiedene Übungsvariationen
- Stundenaufbau/Methodik/Didaktik
- Kleine Rückenschule (Nacken, Rücken, Lendenwirbelsäule)
- Stretching und Dehnübungen im Rückentraining
- „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“, kleiner 1. Hilfe-Schein
- Prüfungsvorbereitung

### 3. Wochenende

- Übungsprogramme für verschiedene Berufsgruppen
- Theoretische Prüfung
- Praktische Prüfung
- Zertifikatvergabe

Die Kompakt-Ausbildung hat identische Inhalte, die Zeitplanung ist entsprechend angepasst.

### Allgemeine Hinweise:

Um eine professionelle Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt!

Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Bekleidung!

Sie erhalten eine ausführliche Semindokumentation zu allen Themen. Der Teil „Lebensrettende Sofortmaßnahmen“ wird durch die Trainerin gelehrt, der dazugehörige Schein durch das Bayrische Rote Kreuz ausgestellt.

Die Prüfungsgebühr ist in der Veranstaltungsgebühr bereits enthalten.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an:

**Entspannungsakademie®**  
Christine Matheja - Entspannungstechniken  
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing  
Telefon: 08121 222 702  
Telefax: 08121 222 701  
christine.matheja@entspannungsakademie.de