

## Rückenschultrainer/in (Ausbildung in der Rückenschule)



### Kursinformation

Beschwerden, die durch falsches Sitzen entstehen, sind eines der markantesten Sinnbilder unserer Zeit. Mit dem Aufkommen der Dienstleistungsgesellschaft sind vor allem Berufe entstanden, die zum größten Teil - wenn nicht ausschließlich - in sitzender Körperhaltung ausgeführt werden. Die Folge ist in vielen Fällen akuter Bewegungsmangel, mit allen sich daraus ergebenden Negativfolgen für Rücken und Haltungsapparat. Besonders ungünstig wirkt sich das weit verbreitete "bequeme" Sitzen aus: Der Rücken ist rund und beugt die

Lenden- und Brustwirbelsäule.

Die Folge davon ist: das Becken kippt nach hinten, und die Nackenmuskulatur verspannt sich. Die so entstehende Belastungshaltung, erzeugt eine übermäßige Beanspruchung der Wirbelsäulenbänder, der Wirbelgelenke, der Bandscheiben und - nicht zuletzt - der gesamten Muskulatur. Auch die Organe im Brust- und Bauchraum werden in Mitleidenschaft gezogen. Da bei dieser ungesunden Sitzhaltung der Brustkorb nach vorne absinkt, ist eine ausreichende Hebung der Rippen nicht mehr möglich. Das verhindert tiefes Atmen und beeinträchtigt somit den Blutkreislauf. Da zusätzlich der Bauchraum eingeengt ist, stellen sich auch nachteilige Auswirkungen auf die Verdauung ein. Ende der 80er Jahre entstand deshalb das Konzept der "Rückenschule".

Medizinische Informationen, Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten und gezielte Bewegungsübungen, sollen in diesem Kurs helfen, Rückenproblemen vorzubeugen. Die Rückenschule hat vielen Menschen geholfen, sich physiologischer zu bewegen und die Körperwahrnehmung zu verbessern.

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Existenzgründer und Neueinsteiger aus dem Wellness- Gesundheits- Bereich können durch die Teilnahme an diesem Kurs wertvolle Fertigkeiten für sich und ihre Kunden erhalten.
- Diese Ausbildung richtet sich an alle Fitness- und Personal- Trainer, sowie Sportlehrer/ innen und Physiotherapeuten/ innen aber auch an Interessierte, die keine Vorbildung in dem Bereich haben.

### Bitte zum Kurs mitbringen:

- Bequeme Kleidung, großes Handtuch, Hausschuhe, Wolldecke, Schreibmaterial und eigene Verpflegung.

### Kursziel/ Urkunde

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs, erhalten Sie die terramedus® zertifizierte Abschlussurkunde zum/zur Rückenschultrainer/in. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse zum methodischen Aufbau und zur Durchführung von präventiven Rückenschultrainingsprogrammen. Die erworbene Qualifikation der Ausbildung kann namentlich geführt und z.B. in einer eigenen Praxis, selbstständiger Arbeit oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Gegen Aufpreis von 25,-€ können Sie zusätzlich die **internationale Übersetzung der Abschlussurkunde** in Englisch beantragen (Back School Trainer).

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

Im Bereich der Gesundheitsvorsorge eine ideale Ergänzung zu den bereits bestehenden Angeboten mit der Möglichkeit in Sport- und Gymnastik Studios, sowie in Gesundheitszentren im Rahmen der Rückenschule, tätig zu sein.

### **Kursdauer:**

- 2 Tage, 16 Stunden (1 Block intensiv)
- Unterricht findet statt, an beiden Tagen jeweils von 10.00-18.00 Uhr inkl. 1/2 Std. Pause.
- Termine für alle Standorte finden Sie im aktuellen Kursdaten / Lehrplan.

### **Staatliche Förderung**

Die Ausbildung/ Weiterbildung wird von fast allen Bundesländern mit dem Bildungsscheck finanziell unterstützt. Weitere Infos zum Thema Förderung (z.B. ESF Bildungsprämie, Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter) erhalten Sie auf unserer Seite:

<http://www.terramedus.de/massageundwellnessakademie/foerderungen.php>

### **Ausbildungsgebühr:**

- **250,-€**
- Frühbucher **225,-€** (nur bei Anmeldung und Zahlung 12 Wochen vor Kursbeginn)
- Im Preis inbegriffen: Umfangreiches Skript, Abschlussurkunde, Obstkorb, Getränke (Kaffee/Tee) und kl. Snacks.

Die Ausbildungsgebühren unserer Akademie sind gem. §4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Umsatzsteuer befreit. Fortbildungskosten können - einschließlich der für Anreise und Übernachtung anfallenden Kosten - grundsätzlich als „Werbungskosten“ in Ihrer Einkommenssteuer-Erklärung abgesetzt werden.

### **Zahlungsmöglichkeiten / Hinweise:**

- Einmalzahlung: 250,-€ oder reduziert mit 10% Frühbucherrabatt: 225,-€

Die Einmalzahlung ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn fällig. Bei kurzfristiger Anmeldung muss der Nachweis über die geleistete Zahlung spätestens zu Kursbeginn erbracht werden.

- Ratenzahlung: 2 x 140,-€ = 280,-€ (inkl. einmalige Bearbeitungsgebühr 30,- €)

Für das Zustandekommen eines Ratenzahlungsvertrages, ist die Einwilligung in das Lastschriftverfahren notwendig (siehe Seite 2 Anmeldeformulare Ausbildung). Die erste Rate wird fällig im Zeitpunkt der Rechnungsstellung und wird in den Folgemonaten jeweils am 01. des Monats im Voraus abgebucht.

## Inhalt der Ausbildung u.a.:

- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Anatomie und Biomechanik der Wirbelsäule
- Pathophysiologie der Wirbelsäule
- Körperwahrnehmung
- Rückengerechtes Verhalten
- Strategien zur Schmerzbewältigung
- Training der motorischen Grundeigenschaften
- Verhältnisprävention z.B. Arbeitsplatzergonomie
- Rückenschulspezifische Übungen
- Planung, Organisation und Durchführung
- Mobilisationsübungen der Wirbelsäule
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Dehnung und Entspannung/ Funktionsgymnastik
- Organisatorische Aspekte
- Hilfsmittel, Kooperationspartner
- Vermarktung von Rückenschulkursen
- **Praktische Lehrprobe** und im Anschluss Urkunden-Vergabe: terramedus®  
Rückenschultrainer/in



**terramedus**

**Akademie für Gesundheit**

Zentralverwaltung  
Haferkamp 28  
24145 Kiel

Telefon: +49-(0)431-5348303  
Telefax: +49-(0)3212-5050511 (Fax-Server)  
E-Mail: [info@terramedus.de](mailto:info@terramedus.de)  
Internet: [www.terramedus.de](http://www.terramedus.de)