

Low Back Pain

Konzepte * Training * Techniken für das Kreuz mit dem Kreuz

Wer kennt ihn nicht - DEN Rückenschmerz?

Mal ist es ein Zuviel an Spannung, mal die fehlende Kraft. Chronisch unterschwellige Probleme, wie auch der immer wiederkehrende starke Schmerz machen uns oft das Leben schwer.

Was erwarten wir von unserem Rücken?

- Beschwerdefreiheit
- Belastbarkeit
- Ein starkes Kreuz - für eine starke Ausstrahlung

Bis zu 80% der europäischen Bevölkerung leiden an sporadisch auftretenden bis hin zu dauerhaften, sich manifestierten Rückenproblemen. Bei vielen unserer Teilnehmer wächst das Verständnis dafür, dass Medikamente nicht die Lösung sind. Es muss sich bewegt werden!

Nur wie?

An diesem Lehrgangstag nähern wir uns diesem komplexen Thema von vielen Seiten. Wir werfen einen kurzen Blick auf die Anatomie: Wirbelsäule, Becken, Muskeln, & Faszien. Wir erarbeiten Bewegungsmodelle für die Stabilisierung, die Kraft, die Versorgung und die Entspannung. Wir durchleuchten diverse Übungen und wollen das Spiel zwischen Belastung und Erholung verstehen ganz individuell anwenden lernen.

Es wird ein praxisreicher Tag mit

- Modelleinheiten & Diskussionen zur Mobilisation & Beweglichkeit
- Modelleinheiten & Diskussionen zum Kraft- und Stabilitätstraining
- Vorstellen & Üben von Releasetechniken
- Erleben, was Ernährung im weitesten Sinn bedeutet.

Gutes für den Rücken!

Inhalt

Theorie

- Anatomie Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln, Faszien, Nerven im Überblick
- Konzeptvorstellungen:
Energiemodell, Entspannungstechniken, Druckschwankung, Stabilisation & Kraft
- Zellalterung, Degeneration, Entzündung und deren Wirkkreisläufe

Praxis

(wird an dem Tag im Vordergrund stehen)

- diverse Unterrichtsmodelle und Übungssequenzen zum Erleben, Erspüren und Verstehen der Theoriekonzepte

Voraussetzung:

Literaturkenntnis (Faszien in Bewegung, G.Slomka, Meyer&Meyer Sportbuchverlag),
Fitness- oder GroupFitness Trainer, Physiotherapeut

Unterrichtseinheiten	8
Seminarzeiten	13:00 - 20:00 Uhr / 10:00 - 17:00 Uhr (Zeiten je nach Ausbildungsort abweichend)