

Kick off 2024

2-tägig – Präsenzausbildung



Der Bewegte Rücken ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik!
Es ist eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings!
... seit mehr als 10 Jahren!

Die Fitness-Welt ist in stetigem Wandel, neue Bewegungskonzepte entstehen, die Wünsche der TeilnehmerInnen verändern sich ...und die Sportwissenschaft lernt ständig dazu. Neue Studienergebnisse aus der Schmerzforschung, der Faszienforschung, Anpassungen im Bereich der Trainingssteuerung oder zu integrierendes Wissen aus der Quantenphysik und Bioenergetik fordern ein

BEWEGTER RÜCKEN - Update

Der BEWEGTER RÜCKEN bleibt ein Trainingskonzept, das sich durch fließend, harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet. Auch bleiben die Trainingssäulen

- Haltung
- Stabilität
- Energie wecken (fasziale Aspekte – Applied Science)
- Entspannung

des Programms selbstverständlich bestehen.

Die Inhalte der einzelnen Säulen bekommen jedoch ein „fresh up“.

Inhalt

- I. Eine aufrechte Körperhaltung korreliert mit Schmerzfreiheit.
 - ⇒ Geschult werden die Kernelemente einer aufrecht, dynamischen Körperhaltung
- II. Die Stabilisation der der Wirbelsäule und großen Körpergelenke bilden die Basis für die gesunde Bewegung.
 - ⇒ Geschult werden die Trainingsgrundlagen zum Stabilisationstraining mit Alltagsrelevanz.
- III. In den Faszien fließt Energie. Die Lebensenergie sagen die Yogis, Bioenergie für die Salutogenese sagen wir.
 - ⇒ Geschult wird, was es mit der Energie im Faszienystem auf sich hat, wie wir unser Energielevel heben und lenken können – faszinierend!
- IV. Wie das Yin zum Yang gehört, gehört die Entspannung zur Belastung.
 - ⇒ Wir lernen, wie wir das parasympathische System aktivieren, den Vagus Nerv stimulieren und die HRV trainieren können.

Die **praxisnahen Vorträge** versprechen eine Lehre basierend auf aktueller trainingswissenschaftlicher Forschung.

Die **Modellstunden** zeigen fließend, dynamische Workout-Choreografien als Ideen-Pool und geben Zeit für eigenes Techniktraining.

Die **Umsetzungsphasen** dienen den TeilnehmerInnen als Training zur Stundenplanung und- durchführung des Stunden-Profils „Bewegter Rücken“.

Aufgepasst!

Liebe bereits ausgebildete Bewegter Rücken -Trainer,

- ⇒ **Die „neue“ Foundation-Ausbildung schult aktuelles Wissen, neue Ansätze zum Stundenaufbau, neue Choreografien.**

Die Ausbildung ist für alle neu! ... auch für euch.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre und der Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht.



Anmerkung

Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits rückengeschulte Trainer abholen und ihr Bewegungsrepertoire für ihre Stundenbilder mit diesem wunderbar dynamischen Bewegungskonzept erweitern.

Abschluss

Die Bewegter Rücken foundation - Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Jede/r TeilnehmerIn darf im Anschluss an die Ausbildung Bewegter Rücken-Kurse anbieten.

Verpflichtende Fortbildungen zum Zertifikaterhalt gibt es nicht.

Weiterführende Fortbildung gibt es über den Kurs: Bewegter Rücken flows

- als Webinar - Online Seminar
- [Masterclasses](#) (live und on demand)

Ausbildungszeiten

Regulär sind die Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.
Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr inkl. Skript und Zertifikat: € 350.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

(Anmeldung über Euro Education)