



Lehrinhalt

Rückentrainer/-in

Modul 1 - Rückenleiden und Gesellschaft

Modul 2 - Die Rückenschule - Einführung

Modul 3 - Der Begriff der Rückenschule

Modul 4 - Zur Geschichte der Rückenschulen

Modul 5 - Ziele der Rückenschule

Modul 6 - Inhalte der Rückenschule

Modul 7 - Funktionelle Gymnastik

Modul 8 - Spezielle Gymnastik für die Wirbelsäule

Modul 9 - Stabilisationsübungen

Modul 10 - Mobilisationsübungen

Modul 11 - Hocker- oder Stuhlgymnastik

Modul 12 - Fußgymnastik

Modul 13 - Trainingsprinzipien

Modul 14 - Verhaltenstraining, Haltungsschulung und Bewegungslernen

Modul 15 - Entspannung

Modul 16 - Anatomie Rücken

Modul 17 - Die Wirbelsäule

Modul 18 – Bandscheibenvorfall – Symptome, Diagnose, Therapie, Verlauf, Vorbeugen

Modul 19 – Rückenfitness und Rückenübungen

Modul 20 – Praxis

Modul 21 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe