

Physio Gym

2tägig

Fast keiner Ihrer Teilnehmer oder Kunden hat eine Wirbelsäule, wie sie sein sollte. Die meisten Menschen haben mit mehr oder weniger stark ausgeprägten Haltungsabweichungen zu kämpfen - teilweise mit und ohne Beschwerden - teilweise angeboren, meist aber erworben.

In dieser Ausbildung erfahren Sie von einem der erfahrensten Fitness Professionals und Ausbilder, wie man mit Wirbelsäulengymnastik einen sinnvollen Ausgleich leistet, was wirklich Sinn macht.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B- oder S-Lizenz) als Groupfitness, Fitness- oder Personaltrainer oder anderweitig erworbene, gleichwertige Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Beschreibung

Im ersten Teil dieses spannenden Workshops erfahren Sie alles zum Thema Haltungsfehler / Haltungsschäden - Skoliose, Rundrücken, Hohl-Rundrücken und Co. Lassen Sie sich von vielfältigen funktionellen Praxis-Einheiten inspirieren!

Im zweiten Teil steht der sensible Bereich der Lendenwirbelsäule im Vordergrund. Statistisch gesehen hat schon jeder Mensch einmal in seinem Leben Rückenschmerzen gehabt. Wie kann die Wirbelsäulengymnastik hier einfach und effektiv helfen? Wo sind die Möglichkeiten, wo die Grenzen?

Wie kann eine funktionelle Rückenstunde mit Schwerpunkt Lendenwirbelsäule gestaltet werden? Erhalten Sie Ideen für viele Ihrer Stunden.

Im dritten Teil geht es um die befreite Brustwirbelsäule, den gelösten Nacken:

Nackenschmerzen und Verspannungen des Kiefers sind typisch für die heutige gestresste Gesellschaft. Fitness kann neben der Therapie durch geeignete Übungen und Anwendungen Impulse für ein beschwerdefreies bzw. -armes Leben ermöglichen.

In diesem Workshop werden aufeinander aufbauend mögliche Strategien, Tipps und Tricks erarbeitet, wie man durch korrekten Haltungsaufbau, unterstützende Übungen sowie statische und sanft dynamische Übungen einen sinnvollen Beitrag in der Wirbelsäulengymnastik leisten kann.

Verpackt in anregende Stundenbilder erhalten Sie viele neue Ideen und Inspirationen für Ihre erfolgreiche Arbeit.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 250.- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.