

## **SPIRAL MOVES - Funktionelle Ansätze für eine gesunde Wirbelsäule**

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Erweitere dein Repertoire insbesondere für deine Wirbelsäulengymnastik, Rücken- und Pilates-Kurse! Dieser praxisorientierte Workshop bietet dir eine Vielzahl neuer Ideen und Anregungen, unter anderem aus der Spiraldynamik, um deine Teilnehmer noch gezielter und effektiver zu unterstützen.

Neben abwechslungsreichen Theorie-Einheiten, die die häufigsten Beschwerdebilder der Wirbelsäule sowie ihre funktionellen Zusammenhänge beleuchten, liegt der Schwerpunkt auf der Praxis: Du lernst innovative Übungsansätze kennen, die Kraft, Stabilität, Mobilität und Koordination fördern – immer mit dem Fokus auf die Wirbelsäule.

Lerne, wie du effektive Trainingsmethoden für Prävention, Regeneration und Linderung von Beschwerden in deine Kurse integrieren kannst. Erfahre, wie du individuelle Bedürfnisse deiner Teilnehmer ansprichst und sie dabei unterstützt, ihre Haltung zu verbessern, Schmerzen zu reduzieren und die Körperwahrnehmung zu stärken.

Für wen ist der Workshop geeignet:

Dieser Workshop richtet sich an Trainer, die ihr Wissen vertiefen und ihre Kursinhalte mit modernen, funktionellen Elementen aus der Spiraldynamik und anderen innovativen Ansätzen bereichern möchten.

### **Voraussetzungen**

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

### **Beschreibung**

Inhalte:

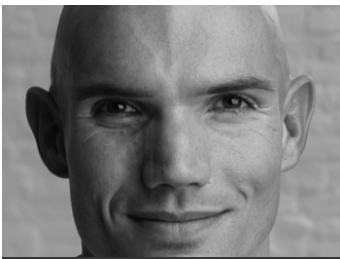
Theorie: Ursachen und funktionelle Zusammenhänge der häufigsten Rückenbeschwerden

Praxis: Kreative Übungen zur Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule – inklusive Masterclasses!

Trainingsplanung: Neue Ideen für Kursgestaltung im Rückentraining

Inspiration: Neue Impulse für abwechslungsreiche Wirbelsäulen-, Rücken- und Pilates-Programme

### **Presenter**



Andreas Goller

## Termin(e)

in in Deutschland

SPIRAL24 - 1 **SPIRAL MOVES - Funktionelle Ansätze für eine gesunde Wirbelsäule**

**24.05.2025** in Freising / München / aktivHaus