



Training tiefer Rückenmuskulatur in Kooperation mit „Health&Fitness Academy“

Dieser Kurs zzgl. der *Fortbildung Bauch Rücken Kurs* gilt als Verlängerung der Rückenschullehrer Lizenz (KddR).

Zielgruppe/Zugangsvoraussetzungen:

alle fitnessbewussten Personen

Kursziel:

Die große Rückenmuskulatur kann wohl jeder trainieren! Doch wie sieht es mit dem Fundament aus? Jeder Arzt bestätigt, dass es gerade auf die tiefe Rückenmuskulatur ankommt, um Schmerzen vorzubeugen bzw. zu begrenzen. Doch wie kann durch gezieltes Training die tiefer liegende Rückenmuskulatur effektiv erreicht werden? Genau das soll Ihnen dieser Kurs vermitteln.

Kursinhalte:

- Begriffserklärung und theoretische Grundlagen
- Bedeutung des multisensorischen Systems
- Möglichkeiten der unwillkürlichen Innervation
- Trainingsmöglichkeiten für die tiefe Rückenmuskulatur
- Systematisches Steigern als Schlüssel zum Erfolg
- Einsatzmöglichkeiten von Pezziball, Weichbodenmatte, Propriomed/STABY Bar, Therakreisel
- Modellstunden

Kursorganisation

1 Tag, 9 UE

Kursort:

Erfurt

Termin

25.11.2018

Beginn / Ende

Sa. 09-17 Uhr

Dozent

Team HFA

Kursgebühr:

110 €
inkl. umfass.
Ausbildungsmanual

Fortbildungspunkte

9