

Durch sensomotorisches Training reduziert sich der Schmerz und die Stabilisationsfähigkeit von Rumpf und Gelenken.

(Ratjen und Wilke 2007, Wilke et al., 2009, Mayer et al. 2007)

Posturales Rückentraining

Training der tiefen Rumpfmuskulatur mit reaktivem + sensomotorischem Training & Spielformen



Chronische Rückenschmerzen nehmen trotz medizinischer Fortschritte seit Jahren kontinuierlich zu. Wichtige Bausteine hierbei sind methodisch sinnvoll aufbauende Kursstunden und die Verbesserung der propriozeptiven Fähigkeiten und sensomotorischen Leistungen.

Mit diesem Aufbau- und Refreherseminar können sich Physiotherapeuten, Gymnasiklehrer, Sportwissenschaftler und auch Rückenschullehrer viele Anregungen zur professionellen Betreuung in der Therapie, im Training und auch in Kursgestaltung von Bewegungskursen holen.

Inhalte der Seminarleiter-Ausbildung:

Hintergrundwissen zu Spielformen, zum Training der globalen Rumpfmuskeln und zum Training der tiefen Rumpfmuskeln mit Praxisbauteilen
Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu Spielen und Sensomotorischem Training
Praxisbeispiele New Games + Erlebnispädagogische Spiele in der Neuen RS

- Praxisbeispiele Basistraining Rumpfmuskulatur in der Neuen RS
- Praxisbeispiele Training tiefer Rückenmuskulatur
- Praxisbeispiele Propriozeptives und Sensomotorisches Training in der Neuen RS
- Einsatz von Kleingeräten im Rahmen diese Programme

Dauer: 2-tägig in 15 Unterrichtseinheiten