



## VPT Kurskonzept Rücken Fit - Kraft



Mit diesem Aufbauseminar können sich Therapeuten und Kursleiter für Rehasport und Gesundheitsvorsorge viele Anregungen zur professionellen Kursgestaltung holen.

**Dieses Seminar beinhaltet die Einführung in das standardisierte und ZPP zertifizierte Rückenkurskonzept "RückenFit - Kraft" inklusive der ausführlichen Stundenbilder und Teilnehmerhandouts**

Chronische Rückenschmerzen nehmen trotz medizinischer Fortschritte seit Jahren kontinuierlich zu. Mit der Neuen Rückenschule hat sich seit 2007 ein evidenzbasiertes Konzept entwickelt, um den Kunden Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Neben den zertifizierten Rückenschulskonzepten bietet dieses Seminar den Teilnehmern ein weiteres Konzept zur Erweiterung ihres Angebotsspektrum an.

Dieses Seminar ist auch zur Verlängerung der KddR Lizenz anerkannt.

### **Inhalte der Seminarleiter-Ausbildung:**

- Schulung in Unterrichtsmethodik und Rhetorik.
- Hintergrundwissen zum Training der globalen Rumpfmuskeln in Kurs- und Einzelcoaching
- Hintergrundwissen zum Training der tiefen Rumpfmuskeln in Kurs- und Einzelcoaching
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu Spielen und Sensomotorischem Training
- Maßnahmen zur Vermittlung von Selbststeuerung und Selbstbeobachtung
- Kompetenzentwicklung zur Durchführung selbstgesteuerter gesundheitsorientierter Aktivitäten
- Bio-psycho-soziale Aspekte des Rückenschmerzes
- Schmerzmanagement
- Bedeutung und Wirkung der täglichen Aktivität
- Praxisbeispiele des Mentalen Trainings im Schmerzmanagement
- Evidenzbasierte Risikofaktoren für die Entwicklung des chronischen Rückenschmerzes: Soziale Einflüsse, Psychologische Faktoren, Individuelle Faktoren
- Einführung in das zertifizierte Konzept Rückenfit in 10 x 60 Minuten
- Anpassung der Stunden für Senioren & chron. Schmerzpatienten