Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen, Vorstellung der Agenda
15 min	Theorie	Grundlagen • Statistiken • Ziel der Wirbelsäulengymnastik • Zielgruppen • Risikofaktoren und Ursachen für Rückenbeschwerden
75 min	Praxis	Warm Up und Wirbelsäulengymnastik ohne Gerät
15 min	Pause	-
60 min	Theorie	Funktionelle Anatomie • Aufbau der Wirbelsäule • Aufbau und Funktion der Bandscheiben Körperhaltung • Haltungsanalyse • Haltungstypen • Zahnradmodell Belastung vs. Beanspruchung • Belastungsnormative • Unterscheidung • Borg Skala
60 min	Pause	
75 min	Praxis	Haltungsanalyse und Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball oder Stuhl
30 min	Theorie	Motorische Fähigkeiten • Differenzierung • Beweglichkeit • Kraft • Koordination Methodik und Didaktik • Aufbau einer Übungsstunde • Aufstellungsformen • Motivation
15 min	Pause	-
60 min	Praxis	Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Theraband
15 min	Theorie	Informationen zum Ablauf der Prüfung Besprechung der Lehrproben-Themen

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen, Vorstellung der Agenda
45 min	Praxis	Wirbelsäulengymnastik Übungen anleiten
60 min	Theorie	Pathologien der Wirbelsäule • Unspezifischer Rückenschmerz • Bandscheibenvorfall • Morbus Scheuermann • Skoliose • Chronifizierung von Rückenschmerzen • Selbstwirksamkeit Sport bei unspezifischen Rückenschmerzen • 3-Phasen Konzept Primärprävention nach § 20 SGB V • Prävention • Grundlagen • Handlungsfelder • Voraussetzungen • Nicht förderungswürdig • Prozess der Zertifizierung • Institutskonzept
15 min	Pause	
45 min	Praxis	Wirbelsäulengymnastik Anfänger - Mittelstufe - Fortgeschritten
60 min	Pause	-
90 min	Prüfung	Lehrproben 1-8
15 min	Pause	-
75 min	Prüfung	Lehrproben 9-15
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Zertifikate kommen per Post