

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen, Vorstellung der Agenda
15 min	Theorie	Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statistiken</li> <li>• Ziel der Wirbelsäulengymnastik</li> <li>• Zielgruppen</li> <li>• Risikofaktoren und Ursachen für Rückenbeschwerden</li> </ul>
75 min	Praxis	Warm Up und Wirbelsäulengymnastik ohne Gerät
15 min	Pause	-
60 min	Theorie	Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau der Wirbelsäule</li> <li>• Aufbau und Funktion der Bandscheiben</li> </ul> Körperhaltung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltungsanalyse</li> <li>• Haltungstypen</li> <li>• Zahnradmodell</li> </ul> Belastung vs. Beanspruchung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungsnormative</li> <li>• Unterscheidung</li> <li>• Borg Skala</li> </ul>
60 min	Pause	-
75 min	Praxis	Haltungsanalyse und Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball oder Stuhl
30 min	Theorie	Motorische Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Differenzierung</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Kraft</li> <li>• Koordination</li> </ul> Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau einer Übungsstunde</li> <li>• Aufstellungsformen</li> <li>• Motivation</li> </ul>
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
45 min	Theorie	Pathologien der Wirbelsäule <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unspezifischer Rückenschmerz</li> <li>• Bandscheibenvorfall</li> <li>• Morbus Scheuermann</li> <li>• Skoliose</li> <li>• Chronifizierung von Rückenschmerzen</li> <li>• Selbstwirksamkeit</li> </ul> Sport bei unspezifischen Rückenschmerzen <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-Phasen Konzept</li> </ul>
15 min	Pause	
60 min	Praxis	Wirbelsäulengymnastik Anfänger - Mittelstufe – Fortgeschritten Durchführung einer exemplarischen Praxisstunde
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