



BESCHEINIGUNG

Frau *Jessika Geck*

geb. am 11.07.1984

hat am **13.12.2006 - 14.12.2006**

an folgender Fortbildung teilgenommen:

Nachqualifizierungsseminar für Rückenschullehrer

Rückenschullehrer-Lizenz nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR)

Kursinhalte:

- Vorstellen der wichtigsten Ziele und Inhalte der neuen Präventiven Rückenschule der KddR
- Unterschiede zwischen klassischer und präventiver Rückenschule der KddR
- Die Rolle des Rückenschullehrers in der neuen präventiven Rückenschule
- Planung und Durchführung eines Rückenschulprogramms
- Didaktische und methodische Grundlagen
- Körperwahrnehmung, Körpererfahrung
 - Kennen lernen und anwenden von verschiedensten körper- und bewegungsorientierten Verfahren
- Verbessern der physischen Gesundheitsressourcen:
 - Möglichkeiten des Trainings zur Stärkung der motorischen Grundeigenschaften
 - Vermitteln von Kenntnissen für individuell belastungsangepasstes Trainieren
 - Training mit Zielgruppen spezifischen Schwerpunktebezug
- Entspannungs- und Stressmanagement
- Kleine Spiele, Spielformen und Parcours
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen, wichtigste Themen in der präventiven Rückenschule
- Rückenschmerz:
 - Umgang mit dem Thema in der Gruppe
 - Aufbau von Coping-Strategien
 - Hilfe zur Selbsthilfe / Erleben der Selbstwirksamkeit
- Möglichkeiten der Verhältnisprävention
- Vorstellung, Anwendung und Nutzen von Life-time Sportarten
- Gruppen- und Einzelgespräche
- Evaluation

Ort: Waldhotel ; Halle-Dölau

Referent: Günter Lehmann, Physiotherapeut, Referent der Arbeitsgemeinschaft Prävention

Dauer: 15 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Hinweis: Die Teilnahme an diesem Kurs berechtigt nicht zur Weitergabe der Lehrinhalte in anderen Fortbildungsveranstaltungen.

