

Antara®Rückentrainer 1

Modul A – Die Körperhaltung

Termin:	16.03. – 17.03.2024
Referentin:	Simone Hennings, Group Trainerin, dipl.Antara® Rücken Trainer, dipl.Antara® Instructor
Kurs - Nr.:	24.AN.01
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Gymnastiklehrer, Eine abgeschlossene Grundausbildung in den Bereichen Fitness, Sport, Group Training oder Gymnastik ist notwendig
Unterrichtseinheiten:	42 Stunden à 60. Min. (davon 14 Std. Kurs & 28 Std. Selbststudium)
Fortbildungspunkte:	19
Kursgebühr:	239,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	1 & 2. Tag von 09.00 – 16.30 Uhr



Kursbeschreibung:

Körperhaltung – Fehlhaltung - Statik – Haltungskorrektur - neutrale Ausgangspositionen sind Grundlagen - spannend und wertvoll für jeden Trainer und alle Trainingsformen.

Das Wissen und Können aus Modul A gibt jeder Trainerin, jedem Trainer klare Ausrichtung betreffend Übungspositionierungen, korrektem Bewegungsweg und den Umkehrpunkten. Damit können Trainer aller Couleur präzise anleiten und sinnvolle Korrekturen anbringen.

Für modernes Rückentraining sowie gesundheitsorientiertes, funktionelles Training sind die Inhalte von Modul A ein Muss.

Im Modul A wird das Wissen betreffend Fuss-Achsen, Körperhaltung, Statik, Fehlhaltungen und Fehlformen erarbeitet. Ein Schwerpunkt ist die Haltungsanalyse sowie Haltungskorrektur im Alltag und im Training.

Rückentraining soll unter anderem im Kontext der aufrechten Körperhaltung bzw. der Fehlhaltung, sowie den Schädigungen aus monotonen Fehlhaltung angeschaut werden. Die Krankheitsbilder des Rückens werden ergänzend im Modul C erarbeitet.

Im Praxisteil werden alle neutralen Ausgangspositionen, die Statik, Bein- und Arm-Achsen, die Referenzpunkte um eine Körperhaltung zu definieren, Haltungskorrekturen, Mobilisationsübungen, die Gegenbewegung zur Beugehaltung erarbeitet und geübt.

Das Modul A eignet sich für Group- und Fitness-Trainer.

Lernziele

Die Teilnehmenden;

- verstehen die aufrechte Körperhaltung als anatomisches Modell
- verstehen die anatomische und die funktionelle Fusslängsachse und deren Konsequenzen
- verstehen des Einflusses der Schwerkraft und der Statik auf die Muskelfunktionen
- können von den 5 typisierten Fehlhaltungen aus eine Körperhaltung analysieren und korrigieren
- verstehenden alle Ausgangspositionen und Können gegebenenfalls Anpassungen vornehmen
- können präzise Übungsanleitungen für die Mobilisationen der WS, die Gegenbewegung zur Beugehaltung, der Neigung ohne Beugung usw. vermitteln.

Inhalte;

Theorie:

Körperhaltung als anatomisches Model – die Referenzpunkte – die Statik, die typisierten Fehlhaltungen, die Haltungskorrektur. Referenzpunkte für Beinachsen und Armachsen deren Analyse und Korrektur.

Praxis:

Haltungsaufbau, neutrale Körperhaltung in allen Übungs-Ausgangspositionen, Neigung ohne Beugung bzw. Lordosen-Kontrolle – Gegenbewegung zur Beugehaltung – Mobilisationen der Wirbelsäule in den sinnvollen Ausgangspositionen.

Bemerkung:

Das Modul A ist ein Teil der Ausbildung Rückentrainer I. Auf starOnline gibt es 3 Vorträge von Karin Albrecht zum Thema Körperhaltung - Fehlhaltung - Rückenschmerz: <http://online.star-education.ch/Info/Willkommen>

Das Buch "Körperhaltung modernes Rückentraining ist das Lehrbuch für Antara. Für den Besuch des Modul A sollte das Kapitel Körperhaltung gelesen sein.

In Zusammenarbeit mit
Antara Deutschland Nord
www.antara-training.de

und

star-education AG
Seefeldstrasse 307
8008 Zürich
www.star-education.ch

