Die VPT Rückenschule - Rückengesund beginnt im Kopf

Seminar in 60 LE zum Erwerb der Rückenschullehrerlizenz mit Prüfung

Dein Plus: Einweisung in die beiden zentralen Kurskonzepte des VPT

Rückengesundheit ist mehr als Muskeltraining. Bewegung, Körperwahrnehmung, Stress, Gedanken, Emotionen und das individuelle Gesundheitsverhalten beeinflussen, wie wir Rückenschmerzen erleben und mit ihnen umgehen.

Unser Basisseminar **„Das VPT Rückenschulkonzept – neu gedacht“** ist fester Bestandteil der 60 Lerneinheiten umfassenden Rückenschullehrer-Fortbildung. Das bewährte Konzept wurde auf Grundlage aktueller Erkenntnisse weiterentwickelt und verbindet klassische Inhalte der Rückenschule mit einem modernen bio-psycho-sozialen Verständnis von Rückengesundheit und Schmerz.

Im Mittelpunkt steht die praktische Umsetzung: Die angehenden Rückenschullehrer erhalten eine konkrete und direkt einsetzbare Kurskonzeption mit detailliert ausgearbeiteten Stundenbildern, vielfältigen Praxisbausteinen sowie passenden Teilnehmerunterlagen und Kopiervorlagen.

Neben Bewegung, Körperwahrnehmung und funktionellem Training werden auch die Themen Schmerzkompetenz, Stressbewältigung, Entspannung und Veränderung von Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten praxisnah vermittelt.

Das erwartet dich

- aktuelles Wissen rund um Rückengesundheit und Rückenschmerz
- der bio-psycho-soziale Ansatz in Theorie und Praxis
- Strategien zur Vermeidung einer Schmerzchronifizierung
- Förderung von Bewegung und gesundheitsorientiertem Verhalten
- praxisnahe Methoden zur Schmerz- und Stressbewältigung
- erlebnisorientierte Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsangebote
- detailliert ausgearbeitete Stundenbilder für die praktische Kursdurchführung
- umfangreiche Teilnehmerunterlagen und Kopiervorlagen
- methodisch-didaktische Kompetenzen für eine moderne und motivierende Gruppenleitung

ZPP-zertifizierte Kurskonzepte inklusive - Die Einweisung in unsere beiden ZPP-zertifizierten Rückenschulkonzepte ist Bestandteil der Fortbildung. Damit erhältst du nicht nur fundiertes Fachwissen, sondern zugleich praxiserprobte Konzepte für deine zukünftige Tätigkeit in der **Prävention.**

Dein Plus: Nach der Fortbildung kannst du Teilnehmer dabei unterstützen, Rückengesundheit ganzheitlich zu verstehen, Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen und einen aktiven Umgang mit Rückenbeschwerden zu entwickeln.