Rückenfit – Kraft Konzept – Rückengesundheit braucht Stärke

Seminar in 20 Lerneinheiten

Dein Plus: Einweisung in das zertifizierte Kurskonzept des VPT

Ein starker Rücken braucht mehr als starke Muskeln. Entscheidend ist das Zusammenspiel von Kraft, Koordination, Körperwahrnehmung, Bewegungskompetenz und einem positiven Umgang mit Belastung und Rückenschmerz.

Das Aufbauseminar **„RückenFit – Kraft“** richtet sich an Therapeut und Kursleiter, die ihr Angebot in **Prävention, Rehasport und Gesundheitsförderung** erweitern und neue Impulse für eine professionelle und abwechslungsreiche Kursgestaltung erhalten möchten.

Im Mittelpunkt steht die Einführung in das standardisierte **ZPP-zertifizierte Präventionskonzept „RückenFit – Kraft“ mit 10 × 60 Minuten**. Du erhältst detailliert ausgearbeitete Stundenbilder sowie umfangreiche Teilnehmerunterlagen und Handouts für die direkte Umsetzung in deinen Kursen. Moderne Rückengesundheit trifft gezieltes Krafttraining

Chronische Rückenschmerzen stellen weiterhin eine große Herausforderung dar. Moderne Prävention setzt deshalb nicht allein auf Kräftigung, sondern auf ein **bio-psycho-soziales Verständnis von Rückengesundheit** und die aktive Kompetenz der Teilnehmer.

„RückenFit – Kraft“ verbindet gezieltes Training der **globalen und tiefen Rumpfmuskulatur** mit sensomotorischen Trainingsformen, funktionellen Übungen und Strategien zur Förderung von Selbststeuerung und Eigenaktivität.

Dabei lernst du nicht nur, **was** trainiert werden sollte, sondern vor allem, **wie du Menschen zu einem aktiven und selbstbestimmten Umgang mit ihrem Rücken motivierst.**

Von der Theorie direkt in die Praxis

Zahlreiche praktische Übungen, Trainingsvariationen und methodische Beispiele machen das Konzept unmittelbar erlebbar. Die ausführlichen Stundenbilder und Teilnehmerhandouts unterstützen dich dabei, die Inhalte anschließend **direkt in die eigene Kursarbeit zu übertragen**.

Dein Plus

Mit **„RückenFit – Kraft“** erweiterst du dein Angebot um ein strukturiertes, praxisorientiertes und **ZPP-zertifiziertes Präventionskonzept**, das modernes Krafttraining mit den Erkenntnissen der zeitgemäßen Rückenschmerzprävention verbindet.

Das Seminar ist auch zur Verlängerung der KddR-Rückenschullehrer-Lizenz anerkannt.