

Ausschreibung



Titel	Modul 1 Diplom Rückentrainer
Zielgruppe	An alle Interessierten, die eine fundierte Ausbildung zu gesundheitsförderndem Rückentraining suchen.
Inhalt	Die Ausbildung zum Diplom Rückentrainer SUS ist ein ganzheitliches Angebot zur Vorsorge und Prävention von Rückenbeschwerden und deren Krankheitsbilder. Diese fundierte 8-tägige Ausbildung richtet sich an alle interessierten Frauen und Männer, die ihre Bewegungsstunden gerne mit einfachen, aber wirkungsvollen und vor allem sinnvollen Rückenübungen bereichern wollen. Im ersten Modul wird der Schwerpunkt auf diese Themen gesetzt: Anatomisches Wissen erlangen / Stabilisieren - Mobilisieren / Welche Rückenübungen machen Sinn, welche sind Unsinn / Bewegungsanalyse / Haltungsmuster erkennen und korrigieren
Datum, Zeit	02.-04. März 2018 , von 9.00 bis 17.00
Ort	St. Antoni/FR
Leitung	Ursi Rhyner, dipl. Bewegungspädagogin BGB, dipl. Rückentrainerin „spine care“, dipl. Beckenbodentrainerin Bebo, dipl. Pilatetrainerin, dipl. APM- und WBA-Therapeutin
Zulassungsbedingungen	keine
Kosten	Ganze Ausbildung (3 Module plus Schlussprüfung): Fr. 1'350.- für Mitglieder Sport Union Schweiz, Fr. 1'710.- für Nichtmitglieder Modul 1: Fr. 450.- für Mitglieder Sport Union Schweiz, Fr. 570.- für Nichtmitglieder
Organisator	Sport Union Schweiz
Anmeldestelle	Sport Union Schweiz Rüeggisingerstrasse 45 6020 Emmenbrücke anmeldung@sportunionschweiz.ch Tel. 041 262 13 25
Anmeldeschluss	02.02.2018
Auskunft	Sport Union Schweiz www.sportunionschweiz.ch anmeldung@sportunionschweiz.ch Tel. 041 262 13 25
Besonderes / Leistungen	Die ganze Ausbildung besteht aus 3 Modulen plus Schlussprüfung. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden ein Diplom.

Ausschreibung



Titel	Modul 2 Diplom Rückentrainer
Zielgruppe	An alle Interessierten, die eine fundierte Ausbildung zu gesundheitsförderndem Rückentraining suchen.
Inhalt	Im zweiten Modul gibt es zwei Schwerpunkte. Einerseits wird das Thema Beckenboden behandelt: Anatomie / Sensibilisierung für die Beckenboden-Muskulatur / Kräftigung und Entspannung im Gleichgewicht / Integration in den Alltag Andererseits werden verschiedene Krankheitsbilder des Rückens (z. B. Diskushernie, Morbus Bechterev, Spondylose usw.) angeschaut. Wie erkenne ich diese? Welches sind passende, wirkungsvolle und gewinnbringende Übungen?
Datum, Zeit	23.-25. März 2018 , von 9.00 bis 17.00
Ort	St. Antoni/FR
Leitung	Ursi Rhyner
Zulassungsbedingungen	keine
Kosten	siehe Modul 1 Diplom Rückentrainer
Organisator	Sport Union Schweiz
Anmeldestelle	Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss	05.03.2018
Auskunft	Sport Union Schweiz
Besonderes / Leistungen	siehe Modul 1 Diplom Rückentrainer

Ausschreibung



Titel	Modul 3 Diplom Rückentrainer
Zielgruppe	An alle Interessierten, die eine fundierte Ausbildung zu gesundheitsförderndem Rückentraining suchen.
Inhalt	Im dritten Modul wird der Schwerpunkt auf die Verbindung Bauchdecke - Beckenboden - Rücken gelegt. Zudem wird auf Möglichkeiten des bewussten Entspannens eingegangen: Entspannung und Trance / Entspannungsanleitung, gute Wörter für die Entspannung / Stimmbildung / Wahrnehmung, Bewusstsein
Datum, Zeit	28./29. April 2018 , von 9.00 bis 17.00
Ort	St. Antoni/FR
Leitung	Ursi Rhyner
Zulassungsbedingungen	keine
Kosten	Ganze Ausbildung: siehe Modul 1 Diplom Rückentrainer Modul 3: Fr. 300.- für Mitglieder Sport Union Schweiz, Fr. 380.- für Nichtmitglieder
Organisator	Sport Union Schweiz
Anmeldestelle	Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss	28.03.2018
Auskunft	Sport Union Schweiz
Besonderes / Leistungen	siehe Modul 1 Diplom Rückentrainer

Ausschreibung



Titel	Schlussprüfung Diplom Rückentrainer
Zielgruppe	Absolvent/innen der Module 1-3 Diplom Rückentrainer
Inhalt	In der Schlussprüfung wird das erworbene Wissen in einem theoretischen und einem praktischen Teil geprüft.
Datum, Zeit	16./17. Juni 2018 , von 8.00 bis 18.00
Ort	St. Antoni/FR
Leitung	Ursi Rhyner
Zulassungsbedingungen	Vollständige Teilnahme an den Modulen 1-3 Diplom Rückentrainer
Kosten	Bei Besuch der gesamten Ausbildung à Fr. 1'350.- (Mitglied) resp. Fr. 1'710.- (Nichtmitglied) ist die Prüfungsgebühr inbegriffen
Organisator	Sport Union Schweiz
Anmeldestelle	Sport Union Schweiz
Anmeldeschluss	16.05.2018
Auskunft	Sport Union Schweiz
Besonderes / Leistungen	siehe Modul 1 Diplom Rückentrainer