

Dr. Petra Mommert-Jauch

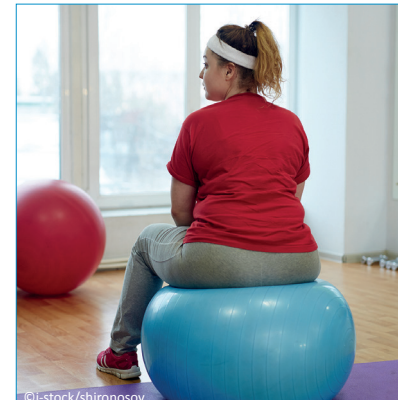


- ISR-Institut für Sport und Rehabilitation
- Diplomsportlehrerin
- Promoviert in Sport- und Gesundheitswissenschaften
- Lehrbeauftragte des KIT (Karlsruher Institut für Technologie, ehemals Technische Universität Karlsruhe und der Hochschule Furtwangen / Furtwangen University (HFU))
- Geschäftsführerin der ISR-Gesundheitsakademie e.V. und des ISR-Instituts für Sport und Rehabilitation
- Fachreferentin im Bereich Körperwahrnehmung, Neurofitness, Sturzprophylaxe, Rücken- und Nackenschule, Aqua-Medical, (Nordic)Walking, u.a.
- 14 Buchveröffentlichungen

BGB Rückentrainer Zertifikatslehrgang / 3 Module, total 8 Tage (inkl. Prüfungstag)

Eine besondere Neuheit in diesem umstrukturierten Lehrgang Rückentrainer BGB ist das Modul Embodiment. Embodiment ist ein Begriff aus der Wissenschaft und beschreibt einfach ausgedrückt die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Psychische Belastungen wirken sich negativ auf den Körper aus, erzeugen Druck, was besonders im Bereich des Rückens zu spüren ist. Bewegung wirkt sich im Gegenzug positiv auf die Psyche aus. Menschen, die beispielsweise an einer psychischen Erkrankung leiden, können dank Bewegung schneller heilen. Mittels Embodiment können Rückenleiden ganzheitlich angegangen werden. Lernen Sie, wie Sie Embodiment in Ihr Rückentraining einbauen können und wie Sie Ihr Angebot gegenüber der Konkurrenz ansprechender, interessanter und allenfalls wirksamer gestalten können.

Rückentrainer BGB inkl. Embodiment



Damit Rücken wieder
entzücken.



Rückentrainer BGB – ein Produkt von uns an Sie



Modul 1 (2 Tage) **Functional Training für den Rücken**

Kurs 0304.19 Mo./Di., 4./5. März 2019 in Baden
oder
Kurs 0808.19 Do./Fr., 8./9. August 2019 in Baden

- Anatomie, Physiologie und Pathologie der Wirbelsäule
- Segmentales Stabilisationstraining, auch durch Propriozeption
- Aufbauendes Functional- und Faszientraining für den Rückenpatienten
- Myofasziales Dehnen und Dehnvariationen



Modul 2 (3 Tage) **Embodiment**

Kurs 0329.19 Fr.–So., 29.–31. März 2019 in Baden/Brugg
oder
Kurs 0920.19 Do.–Sa., 26.–28. September 2019 in Baden/Brugg

- Die Wechselwirkung von Psyche auf Körper und Körper auf Psyche
- Durch Körperwahrnehmungstraining das Gangbild und das Rückenbild verbessern
- Stressresilienztraining und die drei Entspannungsstrategien
- Das Züricher Ressourcen-Modell: Von der Motivsuche bis zum Embodiment
- Der Nacken – das Bermuda-Dreieck des Stresses



Modul 3 (3 Tage, inkl. Prüfungstag) **Rückenschule – Die Brücke zum Alltag**

Kurs 1121.19 Do.–Sa., 21.–23. November 2019 in Baden/Brugg

- Die Alltagstechniken fokussieren: Gibt es (Un)funktionelles?
- Der Rückenparcours: Alltagstätigkeiten und wie ich sie trainieren kann
- Hintergründe von Rücken- und Nackenproblemen
- Übungen in Form von Vitalen Pausen für den Arbeitsplatz
- Basisübungen aus dem Stabilisations-, Kraft-, Faszien- und Beweglichkeitstraining für den Rückenpatienten
- Life-time-Sport für den Rückenpatienten: Was darf ich und was sollte ich nicht tun? Worauf ist zu achten?



Rückentrainer BGB

Rückentrainer BGB Zertifikatslehrgang / 8 Tage

Besuchen Sie unseren Zertifikatslehrgang und lernen Sie eine abwechslungsreiche und ganzheitliche Rückenstunde zu gestalten.

Modul 1	Functional Training für den Rücken 	Normalpreis		Frühbucher-Pr. bis 8 Wo vor Kurs	
		Aktiv-Mitglied	Andere	Aktiv-Mitglied	Andere
Mo./Di.	4./5. März 2019 0304.19	540.–	640.–	490.–	600.–
Do./Fr.	8./9. August 2019 0808.19	540.–	640.–	490.–	600.–

Modul 2

Embodiment

Fr.–So.	29.–31. März 2019 0329.19	810.–	960.–	735.–	900.–
Do.–Sa.	26.–28. September 2019 0920.19	810.–	960.–	735.–	900.–

Modul 3

Rückenschule - Die Brücke zum Alltag

Do.–Sa.	21.–23. November 2019 1121.19	810.–	960.–	735.–	900.–
---------	-------------------------------	-------	-------	-------	-------

Modul 1–3

Rückentrainer/-in BGB

Kompletter Zertifikatslehrgang	RS_2019	1'950.–	2'350.–	1'750.–	2'150.–
--------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------

Ausbildungsaufwand

8 Ausbildungstage / 48 Kontaktstunden. Selbststudium ca. 12 Std.

Kursort

Baden / Brugg

Zulassung

Level 1

Anmeldung und Informationen

bgb-schweiz.ch

Tel. 044 300 60 60

