

## Lehrgang Rückentrainer/-in BGB neu mit individuellem Baukastensystem

Sitzen macht uns krank und verursacht Rückenbeschwerden. Dies sind keine neuen Erkenntnisse, sondern es ist die Beschreibung von Umständen, welche sich aufgrund unserer gesellschaftlichen Strukturen wohl nicht so schnell ändern werden. Wir werden vermutlich noch einige Jahre oder gar Jahrzehnte sitzen bleiben. Die Nachfrage nach Rückentraining wird demnach erhalten bleiben oder sogar noch steigen. Eine Spezialisierung auf diesem Gebiet kann sich für Bewegungsfachleute lohnen.

Der BGB Schweiz hat im Zusammenhang mit dem neuen Weiterbildungskonzept den ehemaligen Zertifikatslehrgang Rückentrainer/-in BGB modernisiert und an die veränderten Weiterbildungsbedürfnisse angepasst. Es sind einzeln buchbare Bausteine, die am Schluss ein Gesamtpaket ergeben. Deshalb werden ab 2021 die Inhalte des Lehrgangs in verschiedenen Modulen angeboten. Die meisten Module können in frei wählbarer Reihenfolge besucht werden. Wer über

einen maximalen Zeitraum von fünf Jahren alle durchlaufen hat und die geforderten Voraussetzungen erfüllt, kann den Berufstitel Rückentrainer/-in BGB beantragen. Auch können die einzelnen Module unabhängig vom Berufstitel absolviert werden. Sie zählen dann als «gewöhnliche» Weiterbildung. Um die Module belegen zu können, wird ein Level 1 BGB oder eine äquivalente Grundausbildung vorausgesetzt.

Mit der modularen Organisationsform wird es einfacher, den Lehrgang à jour zu halten. Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Trends aus der Bewegungsbranche können unkompliziert integriert werden. Bei Bedarf werden für einzelne Module neue Dozentinnen und Dozenten engagiert, so dass auch gestandene Rückentrainer/-innen immer wieder etwas Neues lernen können.



## BGB Rückentrainer/in - Module zum Berufstitel 21/22

	Modul	Inhalt	Art	Dozenten	Ort	Termin
Embodiment / Psyche	<b>Embodiment</b> 2 Tage / Kurs 1016.21	Einführung + Information	Praxis + Theorie	Dr. Petra Mommert-Jauch	Brugg	Sa / So 16./17.10.21
	oder					
	<b>Stressmanagement / Embodiment</b> 3 Tage / Kurs 1115.22	Einführung + Information	Praxis + Theorie	Dr. Petra Mommert-Jauch	Brugg	Fr / Sa / So 11.-13.11.2022
Functional Training	<b>Functional Training für den Rücken</b> 2 Tage / Kurs 1119.21	Theoretische und praktische Einführung ins FT	Praxis + Theorie	Matthias Butz	Brugg	Sa / So 20./21.11.2021
Nackten	<b>Der Nacken</b> 1 Tag / Kurs 0129.22	Übungen + Information	Praxis + Theorie	Matthias Butz	Brugg	Sa, 29.01.2022
	oder					
	<b>Spezialisierung in der Rückenfitness Fokus Schulter + Nacken</b> 1 Tag / Kurs 0903.22	Übungen + Information	Praxis + Theorie	Nici Mende	Zürich	Sa, 03.09.2022
Beckenboden	<b>Integriertes Beckenbodentraining</b> 1 Tag / Kurs 0218.22	Übungen + Information	Praxis + Theorie	Susanne Gysi Arrenbrecht	Zürich	Fr, 18.02.2022
	oder					
	<b>Beckenbodentraining</b> 2 Tage / Kurs 1028.22	Übungen + Information	Praxis + Theorie	Sarah Hirt-Steiner	Zürich	Fr / Sa 28./29.10.2022
Beschwerden	<b>Rückenbeschwerden zeitgemäss beugen</b> 1 Tag / Kurs 0226.22	Übungen	Praxis + Theorie	Matthias Butz	Brugg	Sa, 26.02.2022
Rückenschule	<b>Rückenschule</b> Die Brücke zum Alltag & Schmerz und Stress im Zusammenhang 2 Tage / Kurs 0312.22	Einführung + Information und Übungen	Praxis + Theorie	Matthias Butz	Brugg	Sa / So 12./13.03.2022

Weitere Module im Jahr 2023 sind in Planung