

## Übungsleiter-Fortbildung für die Region Süd-West

Kaiserslautern, 08.07.2010

### Thema: **GROUPFITNESS-INSTRUCTOR - WIRBELSÄULENGYMNASTIK (MODUL III)**

Die Wirbelsäulengymnastik ist eines der beliebtesten Kursformate. Sie wird auch frequentiert von Teilnehmern mit körperlichen Beeinträchtigungen bzw. mit dem Wunsch Rückenschmerzen los zu werden oder erst gar nicht zu bekommen. Das Wissen um die häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule (Bandscheibenvorfall, Skoliose usw) und die entsprechenden Konsequenzen ist unabdingbar. In diesem Theorie/Praxis-Workshop erlernst Du die wichtigsten Basics sowie neue Einblicke in diese Thematik. Ein umfangreiches Manual begleitet durch die Schulung.

**Termin:** 28.08.2010

**Zeit:** ca. 10:00 – 19:00 Uhr (Uhrzeit kann sich noch minimal verschieben)

**Ort:** Unifit Kaiserslautern (Paul-Ehrlich-Str. Gebäude 27), Kursraum 1

**Zielgruppe:** Kursleiter, die im Bereich Wirbelsäulengymnastik schon Unterrichtserfahrung haben und sich hier weiterbilden möchten.

**Kosten:**

Studenten	60,-€
Andere	90,-€

**Teilnehmerzahl:** max. 12

### **Inhalte und Ziele: (Modul III)**

Diese Veranstaltung ist der dritte Teil der Reihe „Groupfitness-Instructor“, die angehende Kursleiter für die Bereiche Step/ Aerobic, Toning (Bodyworkout) und Wirbelsäulengymnastik ausbilden soll. Die einzelnen Module können unabhängig voneinander besucht werden. Inhalte, des ersten Moduls werden allerdings vorausgesetzt.

Ziel des Modul 3 ist es, Kursleitern der Wirbelsäulengymnastik und ähnlichen gesundheitsorientierten Ganzkörpertrainings neue Anregungen zu vermitteln, ihr Wissen zu erweitern, und somit ihre Kursqualität zu verbessern.

**Referent:** **Andreas Goller**, Fitnesspädagoge und Heilpraktiker, Reebok Vertrags Trainer und internationaler Presenter und Ausbilder für Schulen in Deutschland, Polen, Russland, Kasachstan, Schweiz, Österreich, Italien, Norwegen ua., Robinson-Event-Experte

**Leistungen:** Seminarunterlagen, Snacks und Getränke, Teilnahmezertifikat

**Anmeldung:** bis zum **15.08.2010** an [lina.grupe@hochschulsport.uni-kl.de](mailto:lina.grupe@hochschulsport.uni-kl.de) (0631 2055088)

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung (saubere Hallenschuhe), Handtuch, bei Bedarf zusätzliches Essen für die Mittagspause (belegte Brötchen, Obst und Getränke werden gestellt. Für warmes Essen kann eine Mikrowelle genutzt werden), Schreibutensilien

**Ausrichter:** Technische Universität Kaiserslautern  
Zentrale Einrichtung Allgemeiner Hochschulsport  
Paul- Ehrlich-Str. Gebäude 27/28  
67663 Kaiserslautern

[www.hochschulsport.uni-kl.de](http://www.hochschulsport.uni-kl.de)  
[infopoint@hochschulsport.uni-kl.de](mailto:infopoint@hochschulsport.uni-kl.de)  
Telefon: 0631 2055005