

## Übungsleiter B - Gesunder Rücken ( ÜLB 08 )

Lerneinheiten:	15
Träger:	Landessportbund Sachsen e.V.
Kosten:	150 €   Nicht-Sportvereinsmitglied
	120 €   Sportvereinsmitglied

### Termin

12. - 14.04.2019, 19:00 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau  
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

### Ablauf:

- Freitag:  
17.00 Uhr Anreise und Abendessen  
19.00 Uhr - 21.15 Uhr
- Samstag:  
07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 18.00 Uhr
- Sonntag:  
07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 12.00 Uhr  
anschl. Mittagessen und Abreise

**Hinweis:** In diesem Kurs werden Übungen aus der funktionellen Gymnastik, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen angeboten und Kenntnisse über die aufrechte Körperhaltung vermittelt. Darüber hinaus werden theoretische und praktische Grundlagen der „Rückenschule“ besprochen. Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten kennen, diese Kenntnisse in eine wirbelsäulengerechte sportliche Belastung umzusetzen. Vorgestellt wird ein gezieltes Übungs- und Informationsprogramm, das helfen soll, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder schon bestehenden Rückenproblemen Einhalt zu gebieten. Diagnostik und Erlernen wirbelsäulenfreundlicher Bewegungen, auch für den Alltag, sowie ausgewählte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in Einheit zu Dehnung und Entspannung sind Schwerpunkte des Programms.

### Inhaltliche Schwerpunkte

- Rückengesundheit
- Grundlagen zur Kursplanung, Erwärmung, Verhaltenstraining, Funktionelle Gymnastik
- Kräftigung & Dehnung, Entspannung
- Der Rücken aus medizinischer Sicht
- Modellstunde Pezziball/Schwingstab
- Muskuläre Dysbalancen /Koordinations-, und Funktionstests
- Propriozeption & Entspannung
- Übungen mit Theraband, Gymnastikball & Stab
- Rückenfreundliches Verhalten im Alltag in Theorie und Praxis

## **Hinweis**

Es werden für diesen Lehrgang **20 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.

Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen  
( <https://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung/teilnehmerinformationen> )

## **Veranstalter**

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)