



Geschäftsstelle

Aarau, 30. Mai 2015

Kursteilnahmebestätigung

Melitta Gauch, Niederwil AG

hat den folgenden 3-tägigen Kurs des Schweizerischen Turnverbandes besucht:

STV-Rückengymnastik Instruktor – Grundkurs

Kursnummer:1411515.202

Datum, Ort:

1. Teil: 11.-12. April 2015, Aarau

2. Teil: 30. Mai 2015, Aarau

Dauer: 3 Tage (7.5 Stunden Theorie und Praxis)

Kursleitung: Monika Killian - Therapeutische Rückentrainerin, Ausbilderin und
Presenterin (rs-qualitytraining.de und BodyART-School)

Ziel:

- Prinzipien im Rückentraining kennen und umsetzen können
- Übungsrepertoire erweitern
- Übungsvariationen gezielt einsetzen
- Grundlagen der verbalen, visuellen und taktilen Instruktion kennen und anwenden

Inhalt:

Du erwirbst die Kenntnisse um eine präventiv wirksame Rückengymnastikstunde zu leiten oder einzelne rückengerechte Übungen in deine gewohnten Trainingslektionen einzubeziehen und diese bei Bedarf zu adaptieren. Dein Repertoire an gesundheitsfördernden Übungen mit und ohne Hilfsmittel wird erweitert und du erkennst die Wichtigkeit der präzisen verbalen, visuellen und taktilen Instruktion und Korrektur.

SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND

Ausbildung

Olivier Bur
Chef Ausbildung

Valérie Boog
Ressortchefin Gesundheit
und Bewegung

Monika Killian
Kursleitung