

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

kurz ein paar Gründe, weshalb eine Fortbildung Rückenschule sinnvoll ist.

1. Sie werden kompetent beraten und geschult, wie Zertifizierungen von Präventionskursen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention erfolgreich auf den Weg gebracht werden.
2. Sie lernen Stundengliederungstabellen und Handouts zu erstellen.
3. Sie lernen wie ein modernes bio-psycho-soziales Gesundheitsmodell in einem Kurs anzuwenden ist.
4. Sie erfahren, weshalb wichtig ist Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung zu verstehen und anzuwenden.
5. Sie lernen moderne Marketingstrategien anzuwenden.
Stichwort: Kundenbindung
6. Was bedeutet ein Einstieg in die Betriebliche Gesundheitsförderung und in das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Kurs BGF/BGM genannt.
7. Moderne biomechanische Erklärungsmodelle zum Heben, Bücken und Tragen und keine verstaubten Modelle, die teilweise heute noch in der Fachliteratur existieren.
8. Sie erhalten nach Abschluss zwei Lizenzen:
 - a. Rückenschule 10 x 90 Minuten
 - b. Rückenschule 10 x 60 Minuten

Beide Konzepte sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und können problemlos hochgeladen und für Sie zertifiziert werden.

Sie können sich auf die Kompetenz einer Arbeitsgemeinschaft Prävention im Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V. verlassen, die Sie zu allen Fragen der Prävention kostenlos berät.

Viele Gründe, die dafür sprechen, eine Rückenschule nach Richtlinien der KdDR bei uns zu absolvieren.

Anmeldung und Auskunft über die jeweiligen Geschäftsstellen der Landesverbände. Kurstermine bitte im Kurskalender nachschauen.

Kursinhalte:

- ▶ Grundlagen der präventiven Rückenschule
- ▶ Grundlagen, Epidemiologie, Handlungs- und Effektwissen zum Rückenschmerz
- ▶ Erklärungsmodelle von Rückenschmerz innerhalb eines bio-psycho-sozialen Ansatzes
- ▶ psychologische und behaviorale Aspekte des Rückenschmerzes, soziale Aspekte des Rückenschmerzes
- ▶ bewegungsbezogene und psychologische Strategien zur Schmerzbewältigung
- ▶ Interventionen zur Prävention von Rückenschmerzen - Beispiele, Evidenzbasierung
- ▶ Planung, Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogramms
- ▶ didaktische und methodische Grundlagen zur Gestaltung einer Rückenschule
- ▶ Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Durchführung von Bewegung und Sport in Alltag, Freizeit und Beruf
- ▶ Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- ▶ Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination (Theorie und Praxis)
- ▶ Grundlagen für ein belastungsgesteuertes und dosiertes Training
- ▶ Hintergrundwissen zum Thema Stress und kennenlernen von Stressbewältigungs-strategien
- ▶ kleine Spiele / Spielformen und Parcours
- ▶ Haltungs- und Bewegungsschulung zur Vermittlung individueller, körpergerechter, rücken- und gelenkfreundlicher Verhaltensweisen in Alltag, Beruf, Freizeit und Sport
- ▶ Vorstellung von Lifetime-Sportarten
- ▶ Verhältnisprävention / ergonomische Aspekte
- ▶ Aufbau, Projektplanung, Kalkulation von Rückenschulmaßnahmen
- ▶ Finanzierung und Fördermöglichkeiten von Rückenschulmaßnahmen durch Krankenkassen bzw. auf Basis der betrieblichen Gesundheitsförderung, Qualitätssicherung und Evaluation
- ▶ Elementare Aspekte für ein erfolgreiches Marketing und nutzbringende Werbung
- ▶ Prüfung
- ▶ Hospitationen
- ▶ Literatur