

## Teilnahmebescheinigung

**Herr Johann Endres**

hat im Rahmen unserer Fortbildungen für vhs-Kursleitende im Programmbereich  
Gesundheit an folgender Veranstaltung teilgenommen:

### Zusatzqualifikation Rücken

**27.01.2017 bis 28.01.2017 in Bamberg**

**Seminarleitung: Corinna Kurnoth**

**Unterrichtsdauer: 8,67 Unterrichtseinheiten**  
(UE = 90 Minuten)

#### Inhalte:

- Gesundheitsfördernde Übungen zum Kräftigen, Dehnen, Mobilisieren und Entspannen des Rückens - im Kontext eines ganzheitlichen Trainings
- Theorie und Praxis in Bezug auf die Vermittlung folgender Übungsziele
  - Beweglichkeit und Stabilität für Rücken und Wirbelsäule
  - Erhöhung der Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates
  - Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der Beweglichkeitsfähigkeit
  - Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Methoden der Stärkung der eigenen Rückengesundheit
- Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen

Bamberg, 28.01.2017



Corinna Kurnoth  
Seminarleitung