



## Wirbelsäulen-Fitness-Check

45 Tests und Übungen für die Wirbelsäule plus Online-Auswertung

### Kurszeiten

Tag 1: Samstag, 10:00-18:30 Uhr

Tag 2: Sonntag, 08:30-12:00 Uhr

### Refresher

Dieses Seminar ist als Refresher für Pilates und die KddR-Rückenschullehrerlizenz für Erwachsene anerkannt.

### Zentrale Prüfstelle Prävention

Die Übungen aus dem Seminar sind zudem von der ZPP als standardisiertes Präventionskonzept anerkannt.

**Fortbildungspunkte: 15**

### Referent\*innen

Je nach Kurs:  
Peter Fischer  
Jutta Peres  
Esther Welschehold

### Kursinhalte

Der „Wirbelsäulen-Fitness-Check“ unterscheidet sich von herkömmlichen Wirbelsäulen-Übungsprogrammen dadurch, dass jede der insgesamt 45 Übungen (zu Haltung, Entspannung, Bewegung, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer) einen Test eingebaut hat, der einem sagt, ob und wie lange die entsprechende Übung sinnvoll ist. Dieses testbasierte Vorgehen ermöglicht ein logisches, präventives, effektives und sicheres Üben mit guter Patientenführung.

## **Kursablauf**

Im Kurs führt der Referent die Teilnehmer praktisch durch alle Tests und Übungen aus dem Buch.

Die Ausnahme ist das Kapitel Ausdauer, welches nur besprochen wird. Die Vielzahl aktiver Dehnübungen und die geringe Zahl isolierter Kraftübungen werden ruhig und präzise ausgeführt. Somit verläuft der praktische Übungsteil schweissfrei

Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit zu verstehen und zu spüren wie der Wirbelsäulen-Fitness-Check wirkt und wie sie ihn für ihre Zwecke anwenden können: für sich selbst, mit einzelnen Patienten und bei der Anleitung von Übungsgruppen. Weitere Themen sind: theoretische Hintergründe und Differentialdiagnostik. Am zweiten Kurstag üben die Teilnehmer aneinander praktisch unter Praxisbedingungen die Anwendung des Checks für eine schnelle und effektive Differentialdiagnostik, Therapie, Übungsprogrammerstellung und Kommunikation mit Patient und Arzt.

Achtung: 45 Min Hausaufgaben am Abend des 1. Kurstages.

## **Kursskript**

Das Thieme-Buch „Wirbelsäulen-Fitness“ (ISBN 978-3-8304-3292-0) ist das Kursskript und ist in der Kursgebühr bereits enthalten. Es besteht im Kern aus 45 Tests und Übungen, mit Zusatzinfos zu Übungsalternativen, Vorher-Nachher-Unterschied messen, „Was tun wenn's nicht klappt“, Differentialdiagnostik und Biomechanik. Zudem hat es einen Navi eingebaut der sagt, welche Tests bei welchen Beschwerden besonders erfolgversprechend sind.

## **Wirbelsäulen-Fitness-Homepage**

Nachdem die Kursteilnehmer alle Tests durchgemacht haben, können sie ihre Ergebnisse online unter [www.wirbelsaeulen-fitness.de](http://www.wirbelsaeulen-fitness.de) eingeben und erhalten eine graphische Darstellung ihrer Fitness im Vergleich zum geschlechts- und altersentsprechenden Durchschnitt. Die Normwerte dazu basieren auf einer Datenbank mit den Testergebnissen von rund 1600 Personen. Auf der Homepage gibt es zudem kostenlose nützliche Downloads für Therapeuten.

Weitere Kurs-Infos gibt es auf der homepage:  
<http://www.wirbelsaeulen-fitness.de/german/kurse.htm>

