

# Kursleiter\*in für Wirbelsäulengymnastik

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Titel</b>            | Kursleiter*in für Wirbelsäulengymnastik |
| <b>Zulassungsnummer</b> | 7382221                                 |

---

## Veranstalter

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Adresse:</b>        | AHAB-Akademie GmbH<br>Grünauer Straße 3<br>12557 Berlin                 |
| <b>Telnr:</b>          | +49 30 9860 1997-0  |
| <b>E-Mail-Adresse:</b> | kundenservice@ahab-akademie.de  |
| <b>Webseite:</b>       | <a href="https://www.ahab-akademie.de">https://www.ahab-akademie.de</a> |

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten zur Ausübung der Tätigkeit als Kursleiter\*in für Wirbelsäulengymnastik

---

## Inhalte

|  |  |
|--|--|
| <b>Lehrgangsinhalte:</b>                                   | Einführung in das Core-Training • Basiswissen Funktionelle Anatomie? Grundlagen des Core-Trainings ? Anatomie und Motorik ? Fehlhaltungen, Krankheitsbilder und Kontraindikationen • Core-Training ? Ein Core-Training planen ? Die Core-Trainingseinheit ? Core-Übungen • Wirbelsäulengymnastik - Präventionskurs |
| <b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b> | 4 Module auf einer digitalen Lernplattform, Lernerfolgskontrollen in Form von Onlinetests pro Modul, schriftlicher Wissenstest, Einsendeaufgaben, Lehrprobe  |

---

## Abschluss

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| <b>Abschluss:</b> | institutsinterne Prüfung |
|-------------------|--------------------------|

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Art des Abschlusses: | institutsinterne Prüfung |
|----------------------|--------------------------|

---

## Voraussetzungen

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Teilnahmevoraussetzungen:</b> | Mind. Realschulabschluss oder berufliche Ausbildung, Vorbildung mit primärpräventivem Hintergrund, Erste Erfahrungen im Bereich Gesundheitsförderung, regelmäßige Routine im Core- oder Fitnesstraining für den Aufbau von Trainerkompetenzen; Technische Voraussetzungen: Internetfähiger PC |
| <b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>  | Nachweis ausreichender Vorbereitung   |

---

## Kosten

|  |          |
|--|----------|
| <b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b> | 199,00 € |
| <b>Lehrgangskosten:</b>                | 199,00 € |
| <b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b> | 0,00 €   |
| <b>Anzahl der Raten:</b>               | 1        |
| <b>Höhe der Raten:</b>                 | 199,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

---

## Zeitrahmen

|   |   |
|---|---|
| <b>Gesamtdauer in Monaten:</b>                                    | 1.00  |
| <b>Gesamtdauer in Stunden:</b>                                    | 19 Std. (25 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.) |
| <b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b> | 4.50  |
| <b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>                   | 0   |
| <b>Präsenzunterricht:</b>   | Ist nicht vorgesehen                            |

---

## Zusätzliche Informationen

Bitte beachten Sie: Zur Durchführung von Präventionsangeboten kommen Fachkräfte in Betracht, die über einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss verfügen, insbesondere • Gesundheitswissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor) • Ärztin/Arzt •

Sportwissenschaftler\*in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor) • Sport- und Gymnastiklehrer\*in • Physiotherapeut\*in, Krankengymnast\*in • Ergotherapeut\*in • Erzieher\*in • Gesundheitspädagogin/Gesundheitspädagoge (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor).