

## Fachkraft Rückengesundheit

<b>Termin:</b>	12.05. - 17.05.2025
<b>Kurs-Nr.:</b>	25.RS.01
<b>Referenten:</b>	Dr. Sven Bartosch, Sportwissenschaftler Christian Kunert, Sportwissenschaftler
<b>Zielgruppe:</b>	alle Berufsgruppen
<b>Unterrichtseinheiten:</b>	60 in Präsenz / 40 Online & Eigenleistung
<b>Fortbildungspunkte:</b>	60
<b>Kursgebühr:</b>	949,00 €
<b>kostenl. Serviceleistungen:</b>	Skript und Pausenverpflegung
<b>Kurszeit:</b>	von 10.00 – 17.00 Uhr



Rückenschmerzen ist eine der häufigsten Diagnosen in Deutschland, von der etwa 75 Prozent der Erwachsenen mindestens einmal im Jahr betroffen sind.

Eine häufige Ursache ist hierbei Bewegungsmangel. Und so können qualifizierte Bewegungsangebote effektiv dazu beitragen, das Auftreten entsprechender Beschwerden zu vermeiden - insbesondere, da 80 Prozent der Rückenschmerzen unspezifisch sind und somit keine strukturelle Ursache haben. Bisher ist man dem Thema in der Prävention mit der klassischen Rückenschule begegnet. Dabei ist der Begriff so verstaubt, wie häufig die Inhalte selbst.

Die Fachkraft Rückengesundheit interpretiert die klassische Rückenschule neu und baut auf neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin und Trainingslehre auf. Dabei steht der salutogenetische Ansatz im Vordergrund und begegnet dem Rückenschmerz im Idealfall bereits, bevor er entsteht.

Neben der Vermittlung allgemeiner Grundlagen der Rückengesundheit, geht es vor allem darum, ein Mindset für einen aktiveren Lebensstil zu entwickeln und die Angst vor körperlicher Belastung zu nehmen.

Kombiniert mit modernen Ansätzen der Trainingspraxis ergibt sich eine völlig neue und effektive Form des Rückentrainings.

### Inhalte:

- Grundlagen der Rückengesundheit
- Die Rolle der Fachkraft Rückengesundheit
- Theoretische und praktische Grundlagen des modernen Rückentrainings
- Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- Exemplarische Übungsstunden
- Die Nutzung von Kleingeräten in der Praxis
- Ergänzungen



In Zusammenarbeit mit der  
**Akademie für Prävention und Fitness**  
[www.akapraefit.de](http://www.akapraefit.de)

**akademie**  
FÜR PRÄVENTION & FITNESS