

## KursleiterIn des Kurses „Gesunder Rücken PLUS“

Für alle PhysiotherapeutInnen, die nach einer Alternative zur Rückenschule suchen!

### Wer kann Kursleiter werden?

Ausschließlich Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten.

### Was bringt mir die Teilnahme an der Kursleiterfortbildung?

Die Teilnahme an dieser Kursleiterfortbildung berechtigt Sie zur Umsetzung des Gesundheitsprogrammes „Gesunder Rücken PLUS“, der aus zwei gruppengebundenen Kursen besteht:

- „Gesunder Rücken PLUS Grundkurs“
- „Gesunder Rücken PLUS Aufbaukurs“

### Welcher Zielgruppe können Sie den Kurs später anbieten?

Mit dem Kurs „Gesunder Rücken PLUS“ halten Sie ein Gesundheitsprogramm in den Händen, das sich an „gesunde“ Erwachsene richtet und damit dem Handlungsfeld der Primärprävention zuzuordnen ist.

### Ist das Gesundheitsprogramm „Gesunder Rücken PLUS“ bei den Krankenkassen anerkannt?

Beide Kurse entsprechen den Anforderungen des Leitfadens Prävention gemäß § 20 SGBV und basieren auf aktuellen gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen sowie einem hochwertigen Trainingskonzept mit KG-Geräten, Hanteln, Therabändern und Funktionsübungen! Nach Absolvierung der Kursleiterfortbildung kann der Kurs daher in Eigeninitiative bei den Krankenkassen



sen zur Prüfung gemäß § 20 SGBV eingereicht werden. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Inanspruchnahme des ServicePaket-Pro der Physio-Akademie (siehe S.4) Dieses gewährt Ihnen die Anerkennung des Gesundheitsprogrammes „Gesunder Rücken PLUS“ Grundkurs bei den meisten Krankenkassen in Deutschland!

### Sind noch zusätzliche Qualifikationsnachweise erforderlich?

Ja und Nein. Möchten Sie den Kurs ausschließlich als Selbstzahlerkurs für Ihre KundInnen anbieten, sind Zusatzqualifikationen nicht erforderlich. Im Falle einer angestrebten Anerkennung des Gesundheitsprogrammes „Gesunder Rücken PLUS“ Grundkurs bei den Krankenkassen bedarf es der Zusatzqualifikationen: „KG-Gerät“ und „Standardisierte Messverfahren“. Beide Seminare können bei der Physio-Akademie belegt werden.

**Begründung:** Der Kurs arbeitet mit KG-Geräten und standardisierten Ergebnismessungen, sodass im Sinne einer qualitativ hochwertigen Durchführung entsprechende Zusatzqualifikationen vorhanden sein müssen!

## Wie ist das Gesundheitsprogramm „Gesunder Rücken PLUS“ allgemein aufgebaut?

Das Gesundheitsprogramm „Gesunder Rücken PLUS“ besteht aus zwei gruppengebundenen Kursen besteht:

- „Gesunder Rücken PLUS Grundkurs“
- „Gesunder Rücken PLUS Aufbaukurs“

Beide Kurse bestehen jeweils aus:

- 12 Kurseinheiten (KE) à 90 min, davon:
  - 3 KE: aktive Informationsvermittlung
  - 9 KE: individuelles Rückentraining
- Training der Kraftausdauer mit Hilfe von KG-Geräten und/oder Hanteln & Funktionsübungen
- Entwicklung eines erweiterten Gesundheitsverständnisses
- Qualitätssicherung und -verbesserung durch wissenschaftlich begleitete Messung, Dokumentation und Auswertung gesundheitsbezogener Trainingsdaten
- umfangreiche Kursunterlagen für Trainierende

## Was kann ich mir unter dem Gesundheitsprogramm „Gesunder Rücken PLUS“ inhaltlich vorstellen?

Achtzig Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch und gehen häufig mit seelischen Belastungen einher! Umso wichtiger ist es, auf ein breites Spektrum an Ressourcen zugreifen zu können. Dem Gesundheitsprogramm liegt daher das Verständnis zu Grunde, dass Menschen, die sich nicht nur körperlich, sondern auch in ihrem sozialen Umfeld wohlfühlen, mit seelischen Belastungen besser umgehen können und eine höhere Lebensqualität aufweisen. Die Förderung von Ressourcen kann hierbei auf zwei verschiedenen Wegen passieren. Welche zwei Wege das sind und wie die Trainierenden diese zwei Wege für sich gehen können, erfahren Sie u.a. in der Kursleiterfortbildung „Gesunder Rücken PLUS“.

Einen weiteren Teil des Gesundheitsprogrammes „Gesunder Rücken PLUS“ stellt das individuelle Trainingsprogramm zur Stärkung der körperlichen Funktionalität dar. Im Unterschied zur Rücken-

schule arbeiten Sie nach diesem Konzept mit KG-Geräten in Kombination mit Hantel- und Therabandübungen sowie Übungen ohne Hilfsmittel. Als Service wird jede zum Einsatz kommende Kräftigungsübung sowohl für Sie als Trainer als auch für Ihre Trainierenden im Rahmen eines Handouts detailliert beschrieben und fotografisch dargestellt. Zu jeder KG-Übung gibt es eine Alternativübung – ohne KG-Gerät. Auf diese Weise können Sie flexibel einen Trainingszirkel zusammenstellen und ein gruppengebundenes Trainieren realisieren. Weitere Highlights stellen die zu Beginn und am Ende eines Kurses umzusetzenden CheckUps dar, sowie die individuelle Trainingssteuerung, das PhysioFit®-Wohlfühltagbuch, der PhysioFit®-4-Wochen-Wohlfühlplan sowie die qualitativ hochwertig aufbereiteten Informationsunterlagen für Ihre Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer.

## Welche Anforderungen werden an mich als KursleiterIn gestellt?

In der Kursleiterfortbildung werden Sie auf Ihre Rolle als KursleiterIn des Gesundheitsprogrammes „Gesunder Rücken PLUS“ für die Praxis theoretisch und praktisch vorbereitet. Als KursleiterIn „Gesunder Rücken PLUS“ werden an Sie vielfältige Anforderungen in Bezug auf die Art und Weise der Informationsvermittlung gestellt. Ausgangspunkt ist, dass Menschen leichter lernen, wenn ihre Sinne vielseitig angesprochen werden und sie Freude und Neugierde an den Inhalten und den Vermittlungsmethoden empfinden. Darüber hinaus können durch den richtigen Einsatz von Moderationsmethoden Ergebnisse (z.B. Meinungsabfragen) für alle sichtbar und erkennbar gemacht und der Lernerfolg gefestigt werden. Wesentlicher Bestandteil der Kursleiterfortbildung stellt daher die Imitation einzelner Kurseinheiten des Gesundheitsprogrammes „Gesunder Rücken PLUS“ dar. In Kombination mit einem ausführlichen Trainerhandout, das Sie bei der Durchführung jeder Kurseinheit anleitet, haben Sie mit der Kursleiterfortbildung das notwendige Rüstzeug erhalten, um das Gesundheitsprogramm „Gesunder Rücken PLUS“ im Anschluss in Ihrer Praxis umsetzen zu können.

## Wie effektiv ist das Gesundheitsprogramm?

Das Kurskonzept beinhaltet weiterhin CheckUps, um nach wissenschaftlichen Kriterien den Gesundheitszustand der Trainierenden zu überprüfen und dessen Entwicklung kontinuierlich zu messen. Auf diese Weise kommen Sie der gesetzlichen Forderung nach, den allgemeinen Gesundheitszustand Ihrer Trainierenden **nachweislich** zu verbessern – ein einmaliges Verfahren im Rahmen primärpräventiver Rückenprogramme in Deutschland!

## Wovon kann ich als KursleiterIn und/oder Kursanbieter profitieren?

- ✓ einem komplett fertigen Präventionskonzept für Ihre Praxis samt:
- ✓ Trainerunterlagen, die Sie anleitend zur systematischen Vermittlung der Kursinhalte befähigen.
- ✓ Teilnehmerunterlagen für Ihre Trainierenden (zum Austeilen) bestehend aus:
  - Informationsblätter zu verschiedenen Gesundheitsthemen
  - Trainingsübungen für zu Hause
  - PhysioFit®-Trainingsplan (KG-Geräten, Hanteln, Therabändern und Funktionsübungen)
  - PhysioFit®-Wohlfühltagebuch
- ✓ CheckUps (standardisierte Test- und Fragebögen)

## Terminübersicht:

630/11	Dresden	28.04.-01.05.2011
631/11	München	07.07.-10.07.2011
632/11	Bochum	28.07.-31.07.2011
633/11	Wremen	08.09.-11.09.2011
634/11	Freiburg	22.09.-25.09.2011

## Anmeldefrist:

Bis 8 Wochen vor Kursbeginn!

## Bei inhaltlichen Fragen wenden Sie sich an Ihre die Referentin:



### Franziska Bittner M. Sc.

Master of Science in Public Health and Administration (Gesundheitswissenschaftlerin), DGQ-Qualitätssicherheitsbeauftragte, Kursleiterin für: Stressbewältigung, Tai Chi Chuan und Körperarbeit

sowie baa-Gesundheitsmanagerin. Seit 4 Jahren tätig für die Physio-Akademie und zuständig für die Administration, Forschung und Entwicklung des PhysioFit®-Netzwerkes (eine Initiative des ZVK und der Physio-Akademie gGmbH) sowie die Seminarentwicklung und -durchführung. Referentin für betriebliche und individuelle Gesundheitsförderung, Generation 60 PLUS sowie Physiopraxen auf dem 2. Gesundheitsmarkt. Ihr Spezialgebiet: Konzeption und Durchführung gesundheitsbezogener Seminare sowie die Positionierung von Physiotherapiepraxen auf dem 1. und 2. Gesundheitsmarkt. Ziel in ihren Seminaren: Anregungen zu neuen Denkansätzen zu geben und die Stärken der KursteilnehmerInnen zu stärken. Ihre Meinung: Die Potentiale von Physios sind umfangreich. Von einem Erschließen dieser Potentiale kann bisher jedoch kaum die Rede sein.

## Teilnehmergebühren:

Nicht-Mitglieder:	410,00€
ZVK-Mitglieder:	400,00€
Mitglieder des großen PhysioFit®-Netzwerkes:	300,00€

## Anmeldung:

Physio-Akademie gGmbH  
Wremer Specken 4  
27638 Wremen

Online: [www.physio-akademie.de](http://www.physio-akademie.de)  
email: [info@physio-akademie.de](mailto:info@physio-akademie.de)

Fax: 04705-9518-10

## KursleiterIn des Kurses „Gesunder Rücken PLUS“

### Unser Paket-Service für Sie!

#### ServicePaket-Basic:



Sie möchten den Kurs nur selbstzahlenden Kunden anbieten? Dann benötigen Sie hierfür Teilnehmerunterlagen. Nach einmaliger **kostenloser Registrierung** bei der PhysioFit®-Geschäftsstelle der Physio-Akademie können Sie die erforderlichen Teilnehmerunterlagen dort direkt erwerben. Schicken Sie hierfür eine Mail an [info@physio-fit.org](mailto:info@physio-fit.org) oder ein Fax mit Betreff: „PhysioFit“ an 04705-9518-10.



Sie möchten den Kurs nicht nur selbstzahlenden Kunden anbieten, sondern zusätzlich auch Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen, die den Kurs gemäß § 20 SGB V finanziell bezuschussen? Dann treten Sie in das Präventionsnetzwerk von PhysioFit® mit einem Jahresbeitrag von **nur 15,00€ pro Jahr** ein und nutzen Sie folgende Services:

- ✓ Anerkennung des Kursprogrammes bei den meisten Krankenkassen
- ✓ Unterstützung bei der Krankenkassen-Antragsstellung durch PhysioFit®
- ✓ Trainerhandbuch samt Teilnehmer- und Trainerunterlagen (auf Bestellung)
- ✓ wissenschaftliche Datenauswertung für Trainierende und Ihre Praxis (auf Bestellung)
- ✓ Erfahrungsaustausch mit anderen KursleiterInnen
- ✓ fachliche Unterstützung bei der Umsetzung des Kurses durch PhysioFit®
- ✓ Präventionsnews
- ✓ 12 monatige Vertragsdauer

Sie möchten an der Fortbildung „gesunder Rücken PLUS“ teilnehmen und eines der Service-Pakete in Anspruch nehmen? Dann schicken Sie hierfür eine Mail an [praevention@physio-akademie.de](mailto:praevention@physio-akademie.de) oder ein Fax mit Betreff: „PhysioFit“ an 04705-9518-10.

**Bei Fragen rufen Sie uns einfach an:**

Tel.: 04705-9518-22

**oder schreiben Sie uns eine Mail an:**

[praevention@physio-akademie.de](mailto:praevention@physio-akademie.de)

#### Jetzt neu:

#### PhysioFit®-Servicegutschein!

30€

Als KursleiterIn der Fortbildung KursleiterIn des Kurses „Gesunder Rücken PLUS“ erhalten Sie auf Anfrage einen PhysioFit®-Servicegutschein in Höhe von **30,00€**.

Einlösen können Sie den Gutschein direkt bei der PhysioFit®-Geschäftsstelle, zur Bestellung von Kursunterlagen und/oder zur Begleichung der Jahresbeitrages als Mitglied des Präventionsnetzwerkes von PhysioFit®.

Jetzt anfordern:

[praevention@physio-akademie.de](mailto:praevention@physio-akademie.de)