

Online-Fortbildung Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit

Gesamtumfang 75 Lerneinheiten



Lehrplan

Wochenende 1 - Start in die Online-Fortbildung "Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit"

Thema, Inhalt:	Lern- einheiten	Referent*in:
Samstag: 9:30 - 11:00 Uhr		
Einstieg in die Fortbildung • Vorstellung des Referententeams • Kennenlernen der Teilnehmer*innen • Fortbildung Rückenschule online: Organisation, Ablauf, Durchführung • Beantwortung von Fragen	2 LE	Günter Lehmann
Pause 15 Minuten		
Samstag: 11:15 - 13:30 Uhr		
Zielsetzung: Rückengesundheit stärken Definition Rückengesundheit Klassische Rückenschule vs. Rückengesundheit stärken 3.0	1 LE	Günter Lehmann
Aktive Minipause: Muntermacher + Übungsanregung Gesundheitspädagogische Grundlagen für Präventionskurse: Rückengesundheit (früher Rückenschule) und Rückenfit • Bio-medizinischer Ansatz vs. Bio-psycho-sozialer Ansatz • Pathogenese vs. Salutogenese • Spezifisches Anforderungs-Ressourcen-Modell • Transtheoretisches Modell	2 LE	Günter Lehmann
Mittagspause: 13:30 - 14:00 Uhr		
Samstag: 14:00 - 15:30 Uhr		
Grundlagen Rückenschmerz aus medizinischer Sichtweise • unspezifischer Rückenschmerz • spezifischer Rückenschmerz • chronischer Rückenschmerz • Rückenschmerz => notwendige und nicht notwendige Rückenoperationen • nationale Versorgungsleitlinie nichtspezifischer Kreuzschmerz • Multimodal orientierte Rückengesundheitszentren	2 LE	Martin Vierl
Summe der Lerneinheiten am Samstag	7 LE	

Sonntag: 9:30 - 11:00 Uhr		
Schmerz verstehen und bewältigen lernen	2 LE	Matthias Fenske
Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen		
• Rückenschmerz mit bio-psycho-sozialen Strategien bewältigen • Rückenschmerz multimodal, interprofessionell bewältigen • Rückenschmerz mit selbstwirksamkeits- und ressourcenorientierten Strategien bewältigen • Empowerment stärken		Markus Frey
Pause 15 Minuten		
Sonntag: 11:15- 12:45 Uhr		
Rückengesundheit Praxis: Praxisanregungen	2 LE	Matthias Fenske
Thema Rückenschmerz bewältigen		
• in Rückengesundheitskursen • therapiebegleitend im Rahmen des gesundheitsförderlichen und selbstwirksamkeitsorientierten Handelns		Markus Frey
Mittagspause 30 Minuten		
Sonntag: 13:15 - 14:45 Uhr		
Rückengesundheit Praxis:	2 LE	Mathias Fenske
mit verbesserter Körperwahrnehmung und Selbststeuerungskompetenz Rückengesundheit stärken		
u.a. mit Feldenkrais - Übungsanregungen		Markus Frey
Pause 15 Minuten		
Sonntag: 15:00 - 15:45 Uhr		
Anleitung für ein Eigenstudium	1 LE	Ulrich Kuhnt
Erledigung bis zum 3. Fortbildungswochenende		
Erfahrungsbericht aus Prävention oder Therapie: Rückenschmerz bio-psycho-sozial und ressourcenorientiert bewältigen.		
Summe der Lerneinheiten am Sonntag	7 LE	
Summe der Lerneinheiten am ersten Wochenende	14 LE	

Online-Fortbildung Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit



Wochenende 2 - Online-Fortbildung „Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit“		
Thema, Inhalt:	Lern- einheiten	Referent*in:
Samstag: 9:30 - 11:00 Uhr		
Einstieg in das 2. Fortbildungswochenende • Reflexion • Beantwortung von Fragen • Vorstellung der wichtigsten Themen	1 LE	Günter Lehmann
Rückengesundheit Praxis: Haltungs- und Bewegungskompetenz körperwahrnehmungsorientiert stärken	1 LE	Günter Lehmann
Pause 15 Minuten		
Samstag: 11:15 - 12:45 Uhr		
Rückengesundheit Praxis: Haltungs- und Bewegungskompetenz körperwahrnehmungsorientiert stärken - plus Hintergrundwissen Verhaltens- und Verhältnisprävention	2 LE	Günter Lehmann
Mittagspause 30 Minuten 12:45 Uhr - 13:15 Uhr		
Samstag: 13:15 - 14:45 Uhr		
Rückengesundheit stärken - Ergonomie optimieren Aspekte der Verhältnisprävention in Alltag, Freizeit und Beruf	2 LE	Ulrich Kuhnt
Pause 15 Minuten		
Samstag: 15:00 - 16:30 Uhr		
Rückengesundheit stärken - Mentale Gesundheit verbessern • Stress verstehen, erkennen und bewältigen lernen • Praxis Stressbewältigung	2 LE	Günter Lehmann
Summe der Lerneinheiten am Samstag	8 LE	
Sonntag: 9:30 - 11:00 Uhr		
• Mit mehr Achtsamkeit und Resilienz zur Rückengesundheit • Hintergrund, Handlungs- und Effektwissen zu den Themen Achtsamkeit und Resilienz	2 LE	Christiane Mähler- Bidabadi
Pause 15 Minuten		
Sonntag Uhrzeit: 11:15 Uhr - 12:45 Uhr		
Rückengesundheit Praxis: • Verfahren der Achtsamkeit und Resilienz in Rückengesundheitskursen oder selbstwirksamkeits-orientiertes Handeln therapiebegleitend anwenden können • Praxisanregungen	2 LE	Christiane Mähler- Bidabadi
Mittagspause 30 Minuten		

Online-Fortbildung Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit



Sonntag: 13:15 - 14:45 Uhr		
Motivierende Gesprächsführung in Kursen zur Rückengesundheit oder anderen Settings zur Stärkung der Rückengesundheit	2 LE	Ulrich Kuhnt
Summe der Lerneinheiten am Sonntag	6 LE	
Summe der Lerneinheiten am zweiten Wochenende	14 LE	

Wochenende 3 - Online-Fortbildung „Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit“		
Thema, Inhalt:	Lern- einheiten	Referent*in:
Samstag: 9:30 Uhr - 11:00 Uhr		
Einstieg in das 3. Fortbildungswochenende • Reflexion • Beantwortung von Fragen • Vorstellung der wichtigsten Themen	1 LE	Ulrich Kuhnt
Vorstellung der Ergebnisse des Eigenstudiums Erfahrungsbericht aus Prävention oder Therapie: Rückenschmerz bio-psycho-sozial und ressourcenorientiert bewältigen	1 LE	Ulrich Kuhnt
Pause 15 Minuten		
Samstag – Uhrzeit: 11:15 Uhr - 12:45 Uhr		
Rückengesundheit Praxis: • Aufbau von Selbststeuerungskompetenz • Aufbau von Haltungs- und Bewegungskompetenz • Individuelle Belastungsdosierung • Training der Kraftausdauer und Stabilisationsfähigkeit • Übungsanregungen mit dem CLX – Band	2 LE	Ulrich Kuhnt
Mittagspause 30 Minuten: 12:45 Uhr - 13:15 Uhr		
Samstag – Uhrzeit 13:15 - 15:15 Uhr		
Gesunde Faszien für mehr Rückengesundheit Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen	1 LE	Günter Lehmann
Aktive Minipause: Fasziale Muntermacher, Übungsanregungen Faszienfit Praxisanregungen: • Gesunde Faszien für mehr Rückengesundheit • Die vier Dimensionen des Faszientrainings • Faszienfit für die Thoracolumbale Faszie	2 LE	Günter Lehmann
Summe der Lerneinheiten am Samstag	7 LE	

Online-Fortbildung Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit



Sonntag – Uhrzeit: 9:30 Uhr – 11:45 Uhr

Rückengesundheit Praxis:

- | | | |
|--|------|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Training der motorischen Grundeigenschaften, Handlungs- und Effektwissen | 1 LE | Dr. Heike Streicher |
| <ul style="list-style-type: none"> • Training der motorischen Grundeigenschaften - Praxisbeispiele | 2 LE | Dr. Heike Streicher |

Pause 15 Minuten

Sonntag: 12:00 - 13:30 Uhr

Rückengesundheit Praxis:

- | | | |
|---|------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Rückengesundheits – Yoga • Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit - Beweglichkeit stärken | 2 LE | Jana Rothe |
|---|------|------------|

Mittagspause 30 Minuten

Sonntag: 14:00 - 15:30 Uhr

Rückengesundheit stärken mit ...

- | | | |
|---|------|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • ... Life-Time-Sport • ... Bewegungsspielen • ... Musik und Rhythmik | 2 LE | Günter Lehmann |
|---|------|----------------|

Pause 15 Minuten

Sonntag: 15:45 - 17:15 Uhr

- | | | |
|---|------|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Präventionskurs Rückengesundheit • ZPP - Anerkennung, Einweisung • Lehrprobenauftrag 1 Kursstunde mit Schwerpunktthema ausarbeiten <ul style="list-style-type: none"> ○ → mit Stundenbildtabelle ○ → einer schriftlichen Begründung <ul style="list-style-type: none"> ▪ der Vorgehensweise ▪ der Auswahl der Methoden ▪ der didaktischen Vorgehensweisen ▪ und einer Übungsauswahl | 2 LE | Günter Lehmann |
|---|------|----------------|

Summe der Lerneinheiten am Sonntag

9 LE

Summe der Lerneinheiten am dritten Wochenende

16 LE

Wochenende 4 - Online-Fortbildung „Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit“

Thema, Inhalt:	Lern- einheiten	Referent*in:
Samstag: 9:00 - 9:45 Uhr		
Einstieg in das Seminar • Reflexion • Beantwortung von Fragen • Muntermacher für die Lehrprobenprüfung	1 LE	Günter Lehmann oder Ulrich Kuhnt + Beisitzer
Prüfung*: 9:45 Uhr - 17:00 Uhr mit Pausen		
Lehrprobenprüfung im Online-Format mit Präsentation: • einer Stundenbildtabelle einer Kursstunde Rückengesundheit • der didaktisch, methodischen Überlegungen zur Stundenbildtabelle • einer Filmsequenz zum Praxisabschnitt des Hauptteils (10 Minuten)	Je nach Anzahl der Fort- bildungs- teilnehmer 10 – 13 LE	Günter Lehmann oder Ulrich Kuhnt + Beisitzer
Lehrprobenauswertung nach Lehrproben Bewertungsraster, analog zum KddR Lehrproben Bewertungsbogen Reflexionsgespräch, gemeinsame Auswertung der Lehrprobenprüfung		
Prozedere: Jeder Teilnehmende der Fortbildung zieht am 3. Teil der Rückengesundheits-Fortbildung ein Lehrprobenthema. Der Fortbildungsteilnehmende bekommt dabei die Aufgabe ein Stundenschwerpunktthema für einen Rückengesundheitskurs auszuarbeiten. Entsprechend zum gezogenen Stundenthema ist eine Stundenbildtabelle mit Zielen, Inhalten, Methoden, Arbeits- und Organisationsform und Zeit anzufertigen. Ergänzend hierzu ist eine schriftliche Ausarbeitung (2-3 Folien) zu erstellen, bei der die didaktisch-methodischen Überlegungen darzulegen sind. Hierbei gilt es insbesondere zu begründen, warum die entsprechenden Methoden gewählt wurden und wie mit möglichst großem Lerneffekt die Inhalte vermittelt werden können. Außerdem sollte für einen außenstehenden Betrachter der „rote Faden“, die schlüssige Stundenstruktur nachvollziehbar sein. Darstellung eines 10-minütigen Praxisteils aus dem Hauptteil des Stundenschwerpunktthemas, mit einer Gruppe von mindestens 4 Personen, mit Videoaufzeichnung für die spätere Lehrprobenprüfung.		
*Sofern die maximale Teilnehmerzahl von 30 Teilnehmenden erreicht wird, besteht die Möglichkeit, dass sich Ihre Lehrprobenprüfung auf Sonntag verschiebt. Bitte berücksichtigen Sie dies vorsorglich in Ihren Terminen.		

Online-Fortbildung

Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit



Abschluss der Fortbildung	1 LE	Günter Lehmann + Beisitzer
• Evaluation – Mentimeter • Klären nicht beantworteter Fragen • gemeinsame Verabschiedung • die Zertifikate „Fachkraft Rückengesundheit“ - werden, nach erfolgreich absolvierter Prüfung, von den jeweiligen BdR-Stützpunkten, bzw. den Fortbildungszentren den Teilnehmende zugesandt		
Summe der Lerneinheiten am ersten Wochenende	14 LE	
Summe der Lerneinheiten am zweiten Wochenende	14 LE	
Summe der Lerneinheiten am dritten Wochenende	16 LE	
Eigenstudium von WE 1 zu WE 3	6 LE	
Erstellung der Lehrprobe	15 LE	
Lehrprobenprüfung	10 LE	
Gesamtumfang	75 LE	

Hauptverantwortlicher BdR-Referent:

Günter Lehmann, Rückenfit Physiotherapie & Gesundheitsförderung, Zum schwarzen Acker 14 - 34549 Edertal, info@rueckenfit.de
Telefonnummer: ??

Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V

Bleekstraße 22/ Haus L - 30559 Hannover
Telefon 0511 350 27 30 Telefax 0511 350 58 66



www.bdr-ev.de - info@bdr-ev.de

Der BdR e. V. ist eingetragen im AG Hannover VR 200008, als gemeinnützig anerkannt und steuerbefreit.

Direktorium: Ulrich Kuhnt, Christiane Greiner-Maneke, Günter Lehmann, Dr. Heike Streicher

Schriftführerin: Cora Lammers

Schatzmeister: Detlef Detjen

Der BdR e. V. ist als gemeinnützig anerkannt und steuerbefreit

AG Hannover VR 200008, Steuer-Nr: 25/206/44634