



**BdR**  
BUNDESVERBAND  
deutscher Rückenschulen



Rückenschule  
Hannover

Ulrich Kuhnt



**Fortbildungsveranstaltungen  
des Bundesverbandes deutscher  
Rückenschulen (BdR) e. V. in Hannover 2017**  
(inklusive Einweisungen in das BdR-Rückenschulkonzept)

## Wichtig: Wertvolles Vorteilsangebot!

Im Anschluss an alle Seminare wird den Teilnehmer/innen jeweils am 2. Tag eine 90-minütige Einweisung in das BdR-Rückenschulkonzept für eine Kostenpauschale von 35 Euro angeboten. (13:00 – 14:30 Uhr)



### Kurs H1-17

## Faszien in Bewegung – Faszientraining in der Neuen Rückenschule

**Inhalte:** In den letzten Jahren wuchs das Wissen um die faszialen Strukturen im Körper. Aus der Neuen Rückenschule ist die Kenntnis über die Struktur und die Einflussnahme durch Bewegung, Entspannung und Massage nicht mehr wegzudenken. Ableitend von der Zellbiologie, Physiologie und Architektur, schult dieses Seminar die Möglichkeiten der Versorgung, der Detonisierung, der Umstrukturierung der Faszienarchitektur und der faszialen Matrix durch spezifische Reize.

Faszien sind ein entscheidender Parameter im Haltungs- und Stabilisierungsprozess. Faszien können Spannung und Kraft schenken, aber auch ein zu viel an Spannung erzeugen. Fasziale Strukturen sind häufig der Ort des Schmerzes.

Dieses Seminar lehrt die theoretischen Grundlagen des Bindegewebes und führt die einzelnen Lehrinhalte in Form von Modellstunden und Übungsphasen in die Praxis.

**Leitung:** Gunda Slomka

**Termin:** 13. (10:00–18:30 Uhr) und 14. Mai 2017 (9:00–13:00 Uhr)

### Kurs H2-17

## Spiraldynamik – Basis für die Bewegungsschulung und das funktionelle Training in der Rückenschule

**Inhalte:** Das Spiraldynamische Konzept beleuchtet die Gesetzmäßigkeiten koordinierter Bewegung. Die anatomische Form der Knochen, Bänder und Muskeln zeigt das grundlegende Konstruktionsprinzip – die Spirale. Dies bestimmt den koordinierten Gebrauch. Bewegungskoordination lässt sich genau definieren.

Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales sowie dynamisch und systematisch anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Sie stellt sozusagen eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper dar. Durch die Anwendung der Spiraldynamik® wird gesunde Bewegung verständlich und lernbar. Die nachhaltige Entwicklung eines neuen intelligenten Körperbewusstseins kann zur persönlichen Gesundheitsförderung, zur Verletzungsprophylaxe sowie zur Leistungssteigerung führen.

Die Spiraldynamik® wurde von mehreren Experten aus den Gebieten der Medizin, Physiotherapie, Sport, Tanz und Yoga entwickelt. Blickdiagnostische Kriterien führen in der Spiraldynamik® zum treffsicheren Erkennen individueller Stärken und Schwächen der Haltungs- und Bewegungskoordination. Mit Hilfe der Spiraldynamik® wird die Lücke zwischen anatomischem Wissen und praktischer Anwendung geschlossen.

Im Vordergrund steht die praktische Arbeit, die Theorie wird knapp und prägnant gehalten. Die erarbeiteten blickdiagnostischen und therapeutischen Fähigkeiten können direkt in die praktische Arbeit des Rückenschullehrers umgesetzt werden.

**Leitung:** Ulrich Herbeck

**Termin:** 17. (10:00–18:30 Uhr) und 18. Juni 2017 (9:00–13:00 Uhr)

## Kurs H3-17

### Betriebliche Gesundheitsförderung „Neue Rückenschule in der Arbeitswelt“

- Inhalte:** Das Setting „Betrieb“ ist ein zunehmend interessantes Arbeitsfeld für Rückenschullehrer. Zentrales Ziel ist dabei die Förderung der arbeitsplatzbezogenen Rückengesundheit. Die Berater gehen direkt an die Arbeitsplätze und führen vor Ort einen Teil der Schulungsmaßnahmen durch. Diese Maßnahmen umfassen ergonomische Aspekte und individuelle Verhaltensempfehlungen.
- In diesem Seminar werden zunächst die Grundlagen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) behandelt. An konkreten Praxisbeispielen werden darauf aufbauend wichtige Angebotsbausteine für Betriebe vorgestellt, wie z. B. Ergonomieberatung, Bewegungspausen, Rückenschulseminare, Aktivitäten an Gesundheitstagen. Besondere Berücksichtigung finden die Arbeitsplätze in Verwaltung, Pflege, Kita, Zahnarztpraxen und Handwerk. Neben den praxisorientierten Inhalten werden die Grundlagen des erfolgreichen Marketings (Akquise, Internetauftritt, Kooperationen) für Rückenschullehrer sowie die Grundzüge der Motivierenden Gesprächsführung vermittelt.
- Das Seminar steht unter dem Vorzeichen „**Aus der Praxis – für die Praxis!**“
- Leitung:** Ulrich Kuhnt
- Termin:** 2. (10:00–18:30 Uhr) und 3. September 2017 (9:00–13:00 Uhr)

## Kurs H4-17

### Entspannung und Körpererfahrung in der Rückenschule – Vertiefung

- Inhalte:**
- Körpererfahrung und Körperwahrnehmung in der Unterrichtspraxis
  - Ideen und Anregungen aus der Feldenkrais-Methode
  - Praxisbausteine aus dem Autogenen Training (AT) und der Progressiven Muskel-Relaxation (PMR)
  - Neue Ideen zur Partnerentspannung
  - Übertragungsmöglichkeiten in die allgemeine Rückenschule bzw. auf die arbeitsplatzbezogene Rückenschule
- Das Seminar hat einen starken Praxisbezug und zielt auf die Vertiefung der individuellen Spürfähigkeit. Aus der eigenen Körpererfahrung werden Anregungen für die Unterrichtspraxis gewonnen. Theorieeinheiten zur Vermittlung von Hintergrundwissen und Praxiselemente wechseln sich didaktisch-methodisch sinnvoll ab.
- Leitung:** Klaus Gebauer
- Termine:** 23. (10:00–18:30 Uhr) und 24. September 2017 (9:00–13:00 Uhr)

## Kurs H5-17

### Spiraldynamik – Vertiefungskurs: Fuß- und Beinachsen

- Inhalte:** Aufbauend auf den Grundkurs: „Spiraldynamik – Basis für die Bewegungsschulung und das funktionelle Training in der Rückenschule“ liegt im Vertiefungskurs der Schwerpunkt auf:
- funktionelle Anatomie und spiraldynamische Verschraubung der Füße, Knie und Hüftgelenke
  - aktive Fußübungen und Beinachsentraining
  - Ganganalyse
- Leitung:** Ulrich Herbeck
- Termin:** 11. (10:00–18:30 Uhr) und 12. November 2017 (9:00–13:00 Uhr)



## BdR-Stützpunkt Hannover

Die Rückenschule Hannover engagiert sich seit über zwanzig Jahren mit einem umfangreichen Kursangebot in der Region Hannover. Zusätzlich zu dieser Tätigkeit liegt unser Schwerpunkt in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Mit arbeitsplatzbezogenen Schulungsangeboten sind wir in zahlreichen Unternehmen bundesweit aktiv. Die wertvollen Praxiserfahrungen bilden die Basis der BdR-Fortbildungen.

Nach dem Motto „**Aus der Praxis – für die Praxis**“ profitieren Sie von dem großen Erfahrungsschatz des Referententeams.

**Seminare**, die von der Rückenschule Hannover angeboten werden, haben diese Schwerpunkte:

- Arbeitsplatzbezogene Rückenschule im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Didaktik und Methodik der Neuen Rückenschule
- Spiraldynamik, Faszientraining
- Entspannung, Yoga, Feldenkrais
- Motivierende Gesprächsführung

## Das Referenten-Team der BdR-Fortbildungen 2017 in der Rückenschule Hannover



### Ulrich Kuhnt

- Sportpädagoge
- Leiter der Rückenschule Hannover
- Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
- Buchautor



### Ulrich Herbeck

- Diplom-Sportlehrer mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation
- Spiraldynamik Fachkraft Level Advanced



### Klaus Gebauer

- Sportpädagoge
- Feldenkraislehrer
- Kursleiterqualifikation PR
- AT mit langjähriger Unterrichtserfahrung
- Mitautor des KddR Manuals



### Gunda Slomka

- Lehramtsstudium Sport und Biologie
- Sporttherapieausbildung für Orthopädie/Rheumatologie (DVGS)
- GroupFitness-Master-Trainerin
- Fachbuchautorin

## Anmeldung

Anmeldeformular und Wegbeschreibung finden Sie im Internet:  
[www.ulrich-kuhnt.de](http://www.ulrich-kuhnt.de)



## Telefonische Auskunft

**Rückenschule Hannover**  
Sekretariat: Gudrun Ruggeri

**Bürozeiten**  
Montag-Freitag 9:00–13:00 Uhr  
Telefon: 0511 513582 Fax: 0511 514801  
Email: [kuhnt@ulrich-kuhnt.de](mailto:kuhnt@ulrich-kuhnt.de)

## Kursort

### Landesbildungszentrum für Blinde

Bleekstr. 22, Haus L – Korbmacherei  
30559 Hannover-Kirchrode

### Kursgebühren:

- Nichtmitglieder: 175 €
- BdR-Mitglieder/Studenten: 145 €
- Einweisung in das BdR-Rückenschulkonzept 35 €

### Bankverbindung BdR:

IBAN: DE56 2505 0180 0000 2844 67  
BIC: SPKHDE2HXXX

