

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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen | 2 LE | Matthias Fenske |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 Thema Rückenschmerz bewältigen | 2 LE | Matthias Fenske |
| <ul style="list-style-type: none"> • in Rückengesundheitskursen • therapiebegleitend im Rahmen des gesundheitsförderlichen und selbstwirksamkeitsorientierten Handelns | | Markus Frey |
| Mittagspause 30 Minuten | | |
| Sonntag: 13:15 - 14:45 Uhr | | |
| Rückengesundheit Praxis: mit verbesserter Körperwahrnehmung und Selbststeuerungskompetenz Rückengesundheit stärken u.a. mit Feldenkrais - Übungsanregungen | 2 LE | Mathias Fenske |
| | | Markus Frey |
| Pause 15 Minuten | | |
| Sonntag: 15:00 - 15:45 Uhr | | |
| Anleitung für ein Eigenstudium Erledigung bis zum 3. Fortbildungswochenende Erfahrungsbericht aus Prävention oder Therapie: Rückenschmerz bio-psycho-sozial und ressourcenorientiert bewältigen. | 1 LE | Ulrich Kuhnt |
| Summe der Lerneinheiten am Sonntag | 7 LE | |
| Summe der Lerneinheiten am ersten Wochenende | 14 LE | |

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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • Verfahren der Achtsamkeit und Resilienz in Rückengesundheitskursen oder selbstwirksamkeitsorientiertes Handeln therapiebegleitend anwenden können • Praxisanregungen | 2 LE | Christiane Mähler- Bidabadi |
| Mittagspause 30 Minuten | | |

| | | |
|--|--------------|--------------|
| 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 | 1 LE | Ulrich Kuhnt |
| <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion • Beantwortung von Fragen • Vorstellung der wichtigsten Themen | | |
| Vorstellung der Ergebnisse des Eigenstudiums | 1 LE | Ulrich Kuhnt |
| Erfahrungsbericht aus Prävention oder Therapie: Rückenschmerz bio-psycho-sozial und ressourcenorientiert bewältigen | | |
| Pause 15 Minuten | | |
| Samstag – Uhrzeit: 11:15 Uhr - 12:45 Uhr | | |
| Rückengesundheit Praxis: | 2 LE | Ulrich Kuhnt |
| <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Selbststeuerungskompetenz • Aufbau von Haltungs- und Bewegungskompetenz • Individuelle Belastungsdosierung • Training der Kraftausdauer und Stabilisationsfähigkeit • Übungsanregungen mit dem CLX – Band | | |
| 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: | 2 LE | Günter Lehmann |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Faszien für mehr Rückengesundheit • Die vier Dimensionen des Faszientrainings • Faszienfit für die Thoracolumbale Faszie | | |
| Summe der Lerneinheiten am Samstag | 7 LE | |

| | | |
|---|--------------|---------------------|
| 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 <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| <ul style="list-style-type: none">• 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