

ZPP zertifizierte Präventionskurse für Ihre Praxis als Fernstudium für Ihre Kursleiter

Zielgruppe:	Sportwissenschaftler/in, Physiotherapeuten, Masseur med. Bademeister ... usw. Gemäß Präventionsleitfaden genannte Voraussetzungen für nachfolgend genannte Kurse
Zusatz- Qualifikation: UE	Für folgende Kurse muss der Kursleiter eine Zusatzqualifikation haben: - AquaFit (20) - Beckenboden - Nordic Walking (16) - Mod.PR (32) - Osteo/Diab.Trainer (je16) -Rückenschule4.0 -Yoga
Gebühr:	€ 189.-€ Preis ab dem zweiten Kursleiter im selben Konzept bei direkter/kombinierter Konzeptbuchung € 159.-€ Sie haben keine weiteren Kosten (Anreise oder Übernachtung), da Sie das Konzeptstudium samt Prüfung ortsungebunden bei freier Zeiteinteilung erledigen! Der gesamte Schriftverkehr geht vorwiegend über ein elektronisches Medium!
Kursumfang:	Zu den fachlich fundierten und methodisch-didaktisch strukturierten Kurskonzepten erhalten Sie einen umfangreichen Stundenverlaufsplan mit genauer Beschreibung aller zu vermittelnden Inhalte, sowie das dazugehörige Teilnehmerhandout. Der Prüfungsbogen rundet den Kurs ab! <ul style="list-style-type: none">● A1- AquaFit8*● A2- AquaFit10*● A3- AquaJogging*● B1- Beckenbodengymnastik*● C1- CardioGym● C2- CardioTrain - Walking und Ergometer Training● D1- DiabGym (ohne Geräte)*● D2- DiabTrain (mit Geräte)*● F1- FunctionCorePower● G1- Gesund Altern – Das Ü60 Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper● L1- LaufStark - Ihr sanftes Herz-Kreislauf-Training● M1- Moderne Progressive Relaxation*● N1- Nordic Walking Grundkurs*● O1- OsteoGym – Ihre präventive Osteoporosegymnastik*● O2- OsteoTrain (mit Geräte)*● R1- RÜCKraft – Kräftigung und Gymnastik für einen starken Rücken● R2- RückenVitalTrain10 - Gymnastik und Gerätetraining● R3- Rückenschule 4.0*● R4- RückenVitalTrain12 – Gymnastik und Gerätetraining● Y1- Yoga nach Jasmin Reichel*● Z1- ZirkelGym● Z2- ZirkelTrain
Inhalte:	weitere interessante Kurse in Entwicklung
A1-AquaFit8*:	Ein abwechslungsreiches Kursprogramm im Wasser. Durch interindividuelle Variationsmöglichkeiten wird jeder Teilnehmer in seinem Leistungsbereich gestärkt und eine langfristige Bindung an diese Bewegungsform angestrebt. Daten zum Kurs: 8 x 60 Minuten
A2-AquaFit10*:	Ein abwechslungsreiches Kursprogramm im Wasser. Durch interindividuelle Variationsmöglichkeiten wird jeder Teilnehmer in seinem Leistungsbereich gestärkt und eine langfristige Bindung an diese Bewegungsform angestrebt Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten
A3-AquaJogging*:	Ein spannendes Kursprogramm mit Ausdauertraining und Gymnastik im Wasser mit und ohne Bodenkontakt. In den praktischen Kurseinheiten lernen Ihre Teilnehmer, wie einfach es ist, die Gesundheit zu fördern und erfahren in den theoretischen Anteilen, mit welcher Strategie das „DRAN BLEIBEN“ garantiert gelingt. Daten zum Kurs: 8 x 60 Minuten.
B1-BeckbodGym*:	Der Beckenboden gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt und unterstützt die Schließ- und Harnmuskulatur auch bei hoher Belastung. Vermitteln Sie in einem spannenden Kurs über 10 Einheiten den Beckenboden zu lokalisieren, gezielt zu kräftigen und steigern Sie somit die Lebensqualität Ihrer Kursteilnehmer. Neben dem Training vermitteln Sie alles Nötige zum Thema Beckenboden und der Gestaltung eines aktiven Trainingsprogramms. Sie vermitteln ebenso, wie Ihre Teilnehmer über den Kurs hinaus ihre neu gewonnene, aktive Lebensweise mit Freude beibehalten werden. Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten
C1-CardioGym:	Das Konzept beabsichtigt die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems. Allen Teilnehmern werden Methoden zur Umsetzung auch außerhalb des Kurses vermittelt. Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten



- C2-CardioTrain:** Sie besitzen Cardiogeräte und einen Kursraum. Das Konzept beabsichtigt die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems auch an Geräten. Allen Teilnehmern werden Methoden zur Umsetzung auch außerhalb des Kurses vermittelt. Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten
- D1-DiabGym*:** Das Aktivprogramm zur Diabetesprävention - Spannendes Kursprogramm zum Thema Diabetes Prävention mit einem attraktiven Bewegungsprogramm und Informationen zur Entstehung von Diabetes und der Gestaltung eines gesunden Aktivkonzeptes. Daten zum Kurs: 10x 60 Minuten
- D2-DiabTrain*:** Diabetesprävention durch Gymnastik & Gerätetraining - Spannendes Kursprogramm zum Thema Diabetes Prävention mit einem attraktiven Bewegungsprogramm und Informationen zur Entstehung von Diabetes und der Gestaltung eines gesunden Aktivkonzeptes. Daten zum Kurs: 10x 60 Minuten
- F1-FCP:** Der Natur des Menschen entsprechende Leistung / Bewegung / Gesundheit fördern, das sind die Hauptziele dieses Kurses. Spaß und gezielte Forderung bringen Sie aus den eintönigen Bewegungsmustern des Alltags. Im Vordergrund steht das Core-Training, Ihr Zentrum der Kraft, welches Sie aufrichtet und hält. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm zur Stärkung der Muskelkraft und erlernen Sie von der ersten Kurseinheit einfache bis intensive Übungen, je nach Ihrem Leistungsvermögen, sowie die korrekte Ausführung. Gesteigerte Ausdauer, Bewegungskoordination und Mobilisation runden das Kurskonzept ab. Der Kurs kann sowohl Indoor, als auch Outdoor angeboten werden. Daten zum Kurs: 10x 60 Minuten
- G1-GesundAltern:** Das Ü60 Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper: Das abwechslungsreiche Konzept bietet eine Vielzahl an praktischen Gymnastikübungen zur Stärkung der Muskeln, Knochen und Gelenke und ist speziell auf die Bedürfnisse des Alters abgestimmt. Zusätzlich fördern wir die koordinativen Fähigkeiten mit spannenden und spaßvollen Übungen. Zur Steigerung der Muskelausdauer vermittelt das Programm die Walkingtechnik in Theorie und Praxis. In spannenden Theorieteilen werden die Teilnehmer eine Vielzahl an wichtigen Informationen zur Thematik „Sport und Training im Alter“ erfahren. Daten zum Kurs: 10x 60 Minuten.
- L1-LaufStark:** In 10 Einheiten zum Joggen, neben dem Lauftraining erhalten Ihre Teilnehmer eine umfangreiche Technikschiulung und eine Trainingsplanung zur Sicherung der Nachhaltigkeit. Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten
- M1-Mod.PR⁺:** Vermitteln Sie die Entspannungsmethode Progressive Relaxation (auch unter PMR bekannt) auf den beiden Wirkungsebenen „Technik sowie Wahrnehmung“. Weitere Elemente zur Stressbewältigung und Steigerung der Selbstwirksamkeit werden vermittelt. Daten zum Kurs: 8 x 60 Minuten
- N1-NordicWalking*:** Sie erhalten einen, in der Praxis bewährten, didaktischen Aufbau eines Technikkurses in der ALFA-Technik mit praktischen Trainingstipps zur Integration eines nachhaltigen Bewegungskonzeptes. Daten zum Kurs: 10x 60 Minuten
- O1-OsteoGym*:** Ein spannendes Indoorprogramm zur Osteoporose Prävention mit allen wichtigen Inhalten wie Koordinationstraining, Kraft- und Ausdauertraining. Sie erhalten alle Unterlagen, um sofort mit dem Kurs starten zu können.
- O2-OsteoTrain*:** Osteoporose Prävention durch Gymnastik und Gerätetraining - ein spannendes Indoorprogramm zur Osteoporose Prävention mit allen wichtigen Inhalten wie Koordinationstraining, Kraft- und Ausdauertraining. Sie erhalten alle Unterlagen, um sofort mit dem Kurs starten zu können.
- R1-RÜCKkraft:** Ein klassisches Programm aus bekannten und spannenden Übungen zur Steigerung der Rückenkraft. Sie erhalten alle Materialien, um Ihren zukünftigen Kursteilnehmern auch ein hohes Maß an Effekt- und Handlungswissen mit auf dem Weg zu geben. Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten
- R2-RückenVitalTrain10:** Kombiniertes Programm aus Wirbelsäulengymnastik und Gerätetraining (KGG Ausstattung ist ausreichend). So lernen Ihre zukünftigen Kursteilnehmer verschiedene Möglichkeiten kennen, aus denen dann im Anschluss ein eigenständiges Trainingskonzept entsteht. Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten
- R3-Rückenschule 4.0⁺:** Das Hauptaugenmerk der Rückenschule liegt in der Bildung von Wissen und Kompetenzen, mit denen Ihre Teilnehmer den Alltag rückengesund gestalten. Ihre Teilnehmer lernen vieles über das rückengesunde Verhalten, Ursachen für Rückenprobleme und Wirkung individueller Lösungen. Zudem erfolgen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und rückengerechte Haltungs- und Verhaltensweisen, sowie Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung. Die Inhalte des Kurses sind auf das aktuelle Bewegungs- und Gesundheitsverhalten unserer Gesellschaft angepasst. Daten zum Kurs: 10 x 60 Minuten
- R4-RückenVitalTrain12:** Kombiniertes Programm aus Wirbelsäulengymnastik und Gerätetraining (KGG-Ausstattung ist ausreichend). So lernen Ihre zukünftigen Kursteilnehmer verschiedene Möglichkeiten kennen, aus denen dann im Anschluss ein eigenständiges Trainingskonzept entsteht. Daten zum Kurs: 12 x 60 Minuten
- Y1-Yoga.JR*:** Yoga öffnet die Tür zu sich selbst! In diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen in das Erleben der ganzheitlichen Wirkungen des Yoga kommen. Nach einem anstrengenden Tag sollen die Teilnehmer mit sich selbst in Kontakt kommen und mental aus dem Alltag heraustreten. Auf der körperlichen Ebene kommen die Teilnehmer mit ihrer Kraft in Kontakt, spüren ihr Gleichgewicht, schulen ihre Konzentration und erfahren Entspannung. Auf der geistig-spirituellen Ebene das Gefühl von Eins sein mit sich selbst und das, was sie umgibt. Auf leichte Einschränkungen und individuelle körperliche Konstitutionen kann mit Hilfsmitteln und einfachen Varianten der Asanas im Einzelfall eingegangen werden. Es wird das Prinzip Hatha Yoga verfolgt. Daten zum Kurs: 10 x 90 Minuten

Wollen Sie sich zum Kurs anmelden, dann füllen Sie das herunter geladene Anmeldeformular aus und senden es mit einer Kopie Ihrer Berufsurkunde (nur erstmalig) per Fax 0921/7596-626, Post oder E-Mail (info@rotmain-institut.de) an uns! Danke!

Z1-ZirkelGym:

Schnell-Einfach-Effektiv – der hier vorliegende Kurs liefert Ihnen ein effizientes Ganzkörpertraining in Zirkelform. Ziel ist das Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten, Gesundheit und Vitalität zu fördern und diese im Anschluss in Eigenverantwortung durchzuführen, sowie erlernte Aktivitäten langfristig im Alltag zu integrieren. Daten zum Kurs: 10x60 Minuten

Z2-ZirkelTrain:

Ein perfekt ausgearbeitetes Kräftigungsprogramm in Zirkelform mit Geräteanteil. Sie erhalten alle Materialien zur direkten Kursdurchführung und um Ihren zukünftigen Kursteilnehmern auch ein hohes Maß an Effekt- und Handlungswissen mit auf den Weg zu geben. Daten zum Kurs: 10x 60 Minuten

Ablauf:

- 1) Kurs-Anmeldung mit gewohntem Formular.
- 2) Versand der Gebühren-Rechnung.
- 3) Nach der Rechnungs-Begleichung Versand der Unterlagen.
- 4) Nach dem Studium der Unterlagen geht der ausgefüllte Testbogen an uns.
- 5) Ist der Test bestanden erhalten Sie Ihr Zertifikat zugesendet.
- 6) Sie laden Ihre persönlichen Daten und Zertifikate bei der ZPP hoch und schon kann es losgehen. Die Kurse werden von den Kassen bis zu 75 € pro Teilnehmer gefördert.