

Wissenschaftliche Arbeitsgruppe
Gesundheit und Sport (WAGUS)
am
Institut für
Sport und Sportwissenschaft
der Universität Karlsruhe

ZERTIFIKAT

~~Frau/Herr~~ *Uwe Schwiert*

hat im Rahmen beruflicher Fortbildung an der
Ausbildung Rückenkursleiter/in (Dauer = 88 Std.)
teilgenommen und die schriftliche und praktische Prüfung
mit Erfolg bestanden.

Dem Teilnehmer wurden im Laufe des Seminars folgen-
de Schwerpunkte vermittelt :

- Das Konzept der WAGUS-Rückenschule
- Aufbau, Organisation und Durchführung von Rückenkursstunden
- Orthopädische und medizinisch-diagnostische Grundlagen
- Rückenbeschwerden und ihre Auswirkungen auf die Wirbelsäule
- Funktionelle Wirbelsäulengymnastik in der Rückenschule
- Psychologische und methodisch-pädagogische Grundlagen der Rückenschule
- Bewußtes Rückenverhalten im Tagesablauf
- Kleine Spiele in der Rückenschule
- Stellenwert des Herz-Kreislauftrainings in der Rückenschule
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Gesundheitsförderung im Wasser (Wassergymnastik,-spiele)
- Wirbelsäulengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz • Arbeits-
platzprogramme

Karlsruhe, den *5.4.1989*

motio gmbh
Institut für ganzheitliche
Bewegungs- u. Gesundheitsprogramme
Redtenbacherstraße 11
7500 KARLSRUHE 1

Seminarleitung/Stempel des Trägers