

Anmeldeformular

Name

Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Termin

Ort

Datum, Unterschrift

PNF-GYM- Ausbildung

zweitägige

Trainerschulung

Ein Rücktritt muß schriftlich erklärt werden. Tritt der Teilnehmer bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn zurück wird eine Stornierungsgebühr von 30 Euro zzgl MwSt. erhoben. Bei einem späteren Rücktritt oder Nichterscheinen zum Lehrgang ist die gesamte Lehrgangsgebühr zur Zahlung fällig. Diese Regelung gilt unabhängig vom Grund der Stornierung und auch bei Vorlage eines Attestes. Die Zahlung kann per Rechnungsstellung oder Bankeinzug erfolgen.

Copyright Babette Fischer

.....
Betrag in Euro zzgl. ges. MwSt.

Kto.-Nr.:

Blz:

Bank

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Babette Fischer

Fabriciusstr. 133

22177 Hamburg

Tel.: 0163 / 52 11 824

Homepage: www.personalbalance.de

Email: info@personalbalance.de

PNF- GYM

Das Ziel der PNF-GYM Grundausbildung ist das Erlernen der Grundlagen des PNF-Trainings. Das beinhaltet Methodik und Didaktik für den gezielten Stundenaufbau und darüber hinaus Variationen nach den Schwerpunkten Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Schnelligkeit und Koordination. Die Schulung befähigt die Teilnehmer die Übungen in den verschiedenen Ausgangspositionen anzuweisen und auszuführen. Hierfür erlernen die Teilnehmer genaue Einzelheiten über die diversen Grundhaltungen und über fest definierte spiralig-drei-dimensional angelegte Bewegungsmuster im Schulter- und Hüftgelenk.

Das Ziel ist es ein sicheres Basiswissen zum Thema PNF-GYM zu vermitteln, so dass nach der Ausbildung jeder Teilnehmer in der Lage ist, nach der PNF-GYM Methode zu arbeiten, ob in Gruppen- oder Einzelarbeit.

PNF bedeutet Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation und ist eine seit langem etablierte Krankengymnastik.

Sie beruht auf neurophysiologischen Prinzipien, deren Wirksamkeit in Studien nachgewiesen ist. Sie ist deshalb in

Deutschland eine von Krankenkassen anerkannte Behandlungsmethode, die für alle Störungen im Bewegungssystem sinnvoll einsetzbar ist.

Das Besondere an der PNF-GYM ist die Bewegung von Armen und Beinen in diagonalen-spiraligen Abläufen. Diese sind biomechanisch und biodynamisch optimal. Bei Kranken können diese Bewegungsabläufe den Heilungsprozess beschleunigen. In der PNF-GYM werden die Bewegungsmuster mit sicheren Ständen und Haltungen kombiniert. Dies macht PNF-GYM zu einer effektiven Gymnastik, die mit ihren biomechanischen und biodynamischen Bewegungsabläufen zur Förderung der Gesunderhaltung und Fitness im Breitensport oder zur Leistungssteigerung im Spitzensport eingesetzt werden kann. Entwickelt wurde das Konzept von Andreas Peter, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin.

Die Schulung wird pro Tag für sechs Zeitstunden angesetzt mit einer halbstündigen Pause und zwei kurzen Pausen. Jeder Teilnehmer erhält ein Skript, indem die theoretischen Grundlagen und auch die Bewegungsdiagonalen abgebildet sind. Die Kosten für die Schulung betragen pro Teilnehmer 229 Euro incl. MwSt.