

AUSBILDUNG ZUR JUST-FIVE-INSTRUKTORIN / ZUM JUST-FIVE-INSTRUKTOR

SPEZIALSEMINAR FÜR AUSGEBILDETE ERGONOMIE-INSTRUKTORINNEN UND -INSTRUKTOREN / ERGONOMIE-BERATERINNEN UND -BERATER

JUST-FIVE - warum?

Probleme mit "dem Kreuz", Unwohlsein, Verspannungen, Kopfschmerzen etc. gehören mehr und mehr zum Alltag für die meisten Menschen, auch jüngere Generationen sind davon stärker betroffen als früher. Bei der Suche nach den Ursachen fallen immer wieder folgende Hauptpunkte ins Auge: Bewegungsmangel, falsche Haltungen, Überlastung durch einseitige Bewegungen und Stress durch steigenden (Arbeits)druck.

Daher gewinnt die permanente Prävention und die rasche Wiederherstellung von Wohlbefinden immer mehr an Bedeutung. Dies manifestiert sich auch in der stark steigenden Nachfrage nach entsprechenden Spezialkursen und Therapien.

Seminarziel

Der Lehrgang eröffnet die Möglichkeit, eine grundlegende Qualifikation für die Durchführung von Kursen in der Selbstbehandlungsmethode "JUST-FIVE - Therapie und Training" zu erwerben.

Hauptaugenmerk wird auf fundierte theoretische Kenntnisse und praktische Beherrschung der Selbsttherapie JUST-FIVE sowie die Vermittlung dieser Inhalte in Schulungsveranstaltungen gelegt. Nach dem Seminar können Sie einen Selbsthilfekurs für Einzelpersonen oder Gruppen planen und durchführen und können gezielt Anwendungen demonstrieren sowie Fehler souverän korrigieren.

Inhalte

- JUST-FIVE - die Methode (5 Durchführungsschritte, besondere Intervallatmung, Bewegungsebenen, isometrisches Training)
- Grundlagen in Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre (korrekte Haltungen, Bewegungen)
- Atemtechniken
- Anwendungen für die am häufigsten auftretenden Beschwerdebilder
- Anwendungen für alle Körperregionen und Muskelgruppen
- Grundlagen Gruppenkurse und Unterweisung von Einzelpersonen
- Überblick über andere Entspannungstechniken und Behandlungsmethoden

Dauer

Die Ausbildung zum „JUST-FIVE-Instruktor Grad 1“ umfasst **4 Präsenz-Tage** mit 30 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten, der letzte Tag ist Prüfungstag.

Teilnahme-Voraussetzungen

Ausbildung zum Ergonomie-Instruktor bzw. -Instruktorin oder Ergonomie-Berater bzw. – Beraterin oder vergleichbare Ausbildung.

Durchführung, Methodik

Das Seminar wird interaktiv, d. h. mit möglichst starker Beteiligung der Teilnehmer durchgeführt und hat überwiegend den Charakter eines *Workshops*. Die Praxis wird dabei "erfahren", d. h. alle Anwendungen werden trainiert, Fehler korrigiert und die Fähigkeit vermittelt, dies auch bei anderen zu tun. Routine erhalten die Teilnehmer durch Üben der Trainertätigkeit während der Ausbildung, eine Lehrprobe bildet den Abschluss. Arbeitsaufträge und Heimstudium runden die Ausbildung ab.

Teilnehmerzahl

Maximal 10, Voraussetzung für eine Durchführung ist eine **Mindestzahl** von 4 Teilnehmern.

Investition: 1250,00€ zzgl. Mehrwertsteuer

Hierin enthalten sind: Seminargebühr, Lehrmaterial (ausführliche Unterlagen, Fachbuch, DVD, Arbeitsblätter), Prüfungsgebühr

Hinzu kommen die Seminarpauschale in Höhe von ca. 60,00€ pro Tag sowie Aufwendungen für Verpflegung, Unterkunft und Fahrtkosten.

Abschluss

Als Abschluss kann mit einer Prüfung (Lehrprobe und Klausur) das Zertifikat

"GEPRÜFTE JUST-FIVE-INSTRUKTORIN" bzw.

"GEPRÜFTER JUST-FIVE-INSTRUKTOR" erworben werden.



Die Prüfung berechtigt zur Unterweisung in der Methode JUST-FIVE® —Therapie & Training für Prävention und Selbstbehandlung von Beschwerden an Bewegungsapparat und Organen.

Es wird empfohlen, zur Sicherung der Qualität alle 2 Jahre an einschlägigen Fach-Fortbildungen teilzunehmen (z.B. Instruktorentreffen, Wiederholungsteilnahme an Ausbilderkursen, Hospitationen oder Einsätze als Co-Referent bei Just-Five-Seminaren der Ausbilder).

Referent / Ausbilder

Manfred Just

Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Management-Trainer, Ausbilder für Ergonomie-Experten (TÜV-geprüft) und JUST-FIVE-Trainer

Termin und Ort

Raum Forchheim, Fränkische Schweiz, Termin nach Vereinbarung

Liste "aktiver Instruktoressen"

Instruktoressen werden auf Wunsch mit Kontaktdaten auf der Homepage des Just-Instituts im Internet veröffentlicht.

Anmeldung

Ja, ich melde mich verbindlich zum Seminar „JUST-FIVE-Instruktor (m/w)“ an. Die Kursgebühr dafür beträgt 1200,00€ zzgl. MwSt. und Nebenkosten (siehe oben)

Termin 2018:

Name	Geb.
Vorname	Titel
Beruf / Funktion	Firma
Strasse	Stempel
PLZ, Ort	
Telefon	
Email	
Ort, Datum, Unterschrift	