

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

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

Veranstalter

Das JUST-Institut ist seit 1996 ein führender Anbieter von Qualifizierungen, Vorträgen und Seminaren zum Themenbereich Ergonomie und Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im gesamten deutschsprachigen Raum.

Die Ausbildung zum JUST-FIVE® -Instruktor wird seit 2000 vom **JUST-Institut für Gesundheit und Management** durchgeführt.

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

Mit dem Lehrgang erwerben Sie eine grundlegende Qualifikation für die Durchführung von Kursen in der Selbstbehandlungsmethode " JUST-FIVE® - Therapie und Training". 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 durchführen und können gezielt Anwendungen demonstrieren sowie Fehler souverän korrigieren.

Dauer

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

Termin und Ort

Termin 2019: 06. – 09. August 2019, Raum Forchheim, Fränkische Schweiz

Teilnahme-Voraussetzungen

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

Teilnehmerzahl

Maximal 12, 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.

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.

Abschluss

Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat

"GEPRÜFTE JUST-FIVE-INSTRUKTORIN" bzw.

"GEPRÜFTER JUST-FIVE-INSTRUKTOR"

Dieses 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. Instruktoentreffen, Wiederholungsteilnahme an Ausbilderkursen, Hospitationen oder Einsätze als Co-Referent bei Just-Five-Seminaren der Ausbilder).



Ausbilder

Manfred Just



- Sport- und Wirtschaftswissenschaftler (staatl. gepr.)
- Dozent an der Hochschule Heilbronn
- Ergonom
- JUST-FIVE®-Instruktor
- Ausbilder für Gesundheitsberufe
- Autor
- Mitglied der ESDE (European Society of Dental Ergonomics)
- Inhaber Just-Institut für Gesundheit und Management

Manfred Just ist seit 1991 bundesweit und international als Referent / Dozent im Bereich Ergonomie und gesunder Bewegung tätig mit Vorträgen, Seminaren, Workshops und Ausbildungsangeboten. Zudem hat er mehrere Fachbücher zum Thema Ergonomie und Schmerztherapie verfasst.

Liste "aktiver InstruktorInnen"

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

Inhalte

- JUST-FIVE® - die Methode
- Grundlagen in Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre
- 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

Anmeldung

Ja, ich melde mich verbindlich zum Seminar „JUST-FIVE® -Instruktor (m/w)“ an. Die Kursgebühr dafür beträgt 1250,00€ zzgl. MwSt. und Nebenkosten (siehe oben)

Termin 2019: 06. – 09. August 2019

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

Der Kurs ist auf max. 12 Teilnehmer ausgelegt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Mit Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Seminarpreises zu leisten, die restliche Kursgebühr ist 21 Tage vor Kursbeginn fällig. Alle Rechnungsbeträge unterliegen der dann gültigen Mehrwertsteuer. Eine Stornierung ist bis 12 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich, danach sind vom Teilnehmer gestaffelt von 25 bis 50 % der vereinbarten Vergütung zu bezahlen. Bei einer Stornierung weniger als 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder bei Nichtteilnahme bleibt der Teilnehmer zur Zahlung der vollen Vergütung verpflichtet. Der Teilnehmer kann aber jederzeit einen vergleichbaren Ersatzteilnehmer benennen.

Zur Verwendung Ihrer Daten lesen Sie bitte unsere Datenschutzbestimmungen unter <https://www.just-institut.de/datenschutz.php>. Mit der Absendung der obenstehenden Anmeldung bestätigen Sie automatisch die Annahme dieser Datenschutzbestimmungen und er daraus folgenden Speicherung im Rahmen der DSGVO.