

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

GRAD 1

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 organisieren, planen und durchführen, haben Sie didaktische und pädagogische Grundlagen für Einzelunterricht oder Gruppen, können Sie gezielt Anwendungen demonstrieren und 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 des Unterrichtens und Lehrens (Lerntheorie, didaktische Kenntnisse)
- Gestaltung von Unterrichtseinheiten bzw. Kursen (Seminar-design, Aufbau von Kursstunden)
- Umgang mit Gruppen und Unterweisung von Einzelpersonen
- Überblick über andere Entspannungstechniken, Behandlungsmethoden und Trainingsverfahren
- Organisation von eigenen Kursen

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 permanentes Üben der Trainertätigkeit während der Ausbildung, eine Lehrprobe bildet den Abschluss. Arbeitsaufträge und Heimstudium runden die Ausbildung ab.

Dauer

Die Ausbildung zum „JUST-FIVE-Instruktor Grad 1“ umfasst **6 Präsenz-Tage** mit 50 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten, aufgeteilt in zwei Seminarblöcke á 3 Tage und **5 - 10 Tage individuelle Fortbildung** mit Lehrversuchen, Literaturstudium und konzeptioneller Arbeit. Der letzte Tag ist Prüfungstag.

Teilnahme-Voraussetzungen

Möglichst fachliche Basisqualifikation im pädagogischen Bereich (Trainer, Referent, Lehrer), medizinischen Bereich (Arzt, med. Assistenzberuf, Therapeut, Heilpraktiker) oder Sport-/Bewegungsbereich (Sportlehrer ö. ä.)

Teilnehmerzahl

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

Investition: 1650,00€ zzgl. Mehrwertsteuer

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

Nicht enthalten sind 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" (Grad 1) bzw.

"GEPRÜFTER JUST-FIVE-INSTRUKTOR" (Grad 1) erworben werden.



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

Zum Erhalt der Qualität wird eine regelmäßige Auffrischung in Form einer Fach-Fortbildung empfohlen.

Referent / Ausbilder

Manfred Just

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

Termin und Ort

Raum Forchheim / fränk. Schweiz, Termin auf Anfrage

Liste "aktiver Instruktoren"

Instruktoren mit aktiver Lizenz werden im Internet veröffentlicht.

Fach-Fortbildung der JUST-FIVE-Instruktoren

Das Fortbildungsangebot zur Verlängerung der Lizenz besteht aus regelmäßig stattfindenden Seminaren, Instruktoentreffen mit Fachfortbildung sowie aus Wiederholungsteilnahme an Ausbilderkursen. Sie können als weitere Fortbildungsmöglichkeit Hospitationen oder Einsätze als Co-Referent bei Seminaren der Ausbilder nutzen.

SACHLICH-ZEITLICHE GLIEDERUNG

Seminar Teil A

3 Tage

- Grundlagen der funktionellen Anatomie und der Physiologie
- Atmungsarten und Atemübungen
- Bewegungslehre und Bewegungsebenen
- JUST-FIVE-Anwendungen in Theorie und Praxis
- Grundlagen des Lehrens mit Vortrag, Unterweisung, Einsatz von Medien
- Lehrversuche und Unterweisungen
- Dramaturgie eines Seminars / Aufbau und Didaktik

Studium und Arbeitsaufträge zwischen den Seminarblöcken

10 Tage

- Studium der Unterlagen
- Vertiefung der Kenntnisse in funktionelle Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre, Methodik, Anwendungstraining
- Erstellung eines konkreten Seminarplanes (Dramaturgie)
- Training an selbst ausgewählten Teilnehmern (Praxistests) mit Dokumentation

Seminar Teil B

3 Tage

- Wiederholung und Aufbau Anatomie, Physiologie
- Anwendungen in Theorie und Praxis, Schwerpunkt Kombinationen
- Vertiefung Didaktik, Aufbau von Szenarien
- Fehlerkorrektur
- Lehrversuche und Unterweisungen
- Blick über den Tellerrand: Ergonomie und weitere Methoden
- Organisation und Marketing

Prüfung

- Klausur
- Prüfungs-Lehrprobe