

Allgemeine Informationen zur Ausbildung zum „Franklin-Methode® Kursleiter Rücken“

Ausbildungskonzept der modulare Kursleiter-Ausbildung

Ziele der Franklin-Methode®

- Verbesserung von Haltungs- und Bewegungsmustern im Alltag, in Gymnastik, Sport und Tanz
- Verankern von Körperwahrnehmung im Alltag
- Verbessern von Koordination über anatomische und metaphorische Bilder
- Verstehen und Nachvollziehen von biomechanischen Vorgängen im Körper
- Erneuerung und Reorganisation von Strukturen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind: über Imagination, Bewegung und Berührung
- Spielerisches Vermitteln dieser Erkenntnisse an verschiedene Zielgruppen

Anwendung der Franklin-Methode®

- Einsatz im Gruppenunterricht oder im Einzelcoaching
- Prävention in sämtlichen Bereichen, die die Gesundheit des Körpers betreffen (Bewegungsapparat, Organe, Nervensystem, Gefäße usw.)
- Rehabilitation nach Verletzungen und Unfällen jeglicher Art als integrierter Bestandteil oder ergänzend zu Krankengymnastik, Rückenschule, Beckenbodengymnastik usw. *Die Berechtigung zur therapeutischen Anwendung in Deutschland nur bei entsprechender Zulassung (als Heilpraktiker/in, Arzt/Ärztin, Physiotherapeut/in)*

Voraussetzungen bzgl. Vorbildung

- Interesse an Bewegung, Sport, Tanz
- Freude am Studium des menschlichen Körpers und all seinen Zusammenhängen
- Bereitschaft zum Aufbau von neuen Bewegungsmustern und Körpererfahrungen
- Bereitschaft zum selbständigen Üben
- Wünschenswert aber nicht notwendig ist eine Fachausbildung im Therapie – und/oder Bewegungsbereich (Gymnastik, Sport, Sportpädagogik, Tanz, Yoga, Pilates, Osteopathie, Medizin, Geburtshilfe, Logopädie, Physiotherapie...)
- Kenntnisse der menschlichen Anatomie bzw. die Bereitschaft, sich intensiv mit Anatomie zu befassen

Was die Ausbildung in der Franklin-Methode® ihren Teilnehmern bietet

- Berufsbegleitende Ausbildung zum Franklin-Methode® Kursleiter Rücken
- Vermittlung des Stoffes nach den neuesten Erkenntnissen der Franklin-Methode®
- Ausbildung durch ein hoch qualifiziertes Lehrerteam
- Persönliche Protokoll- und Hausaufgabenbetreuung durch Lehrtrainerinnen und Lehrtrainer, die den persönlichen Verkörperungsprozess der Studentin/ des Studenten unterstützt.
- Praxisnahe Ausbildung, z. B. durch gegenseitiges Teachback mit Partner (selbständiges Wiederholen der gerade erhaltenen Information/ Übung zur nachhaltigen Absicherung des Lehrstoffes) und Anleiten der Ausbildungsgruppe in kleinen Einheiten.
- Die Möglichkeit, in anderen (Modul-) Ausbildungen zu repetieren (kostenpflichtig)
- Die Qualifikation zum Unterrichten der im Ausbildungsvertrag festgelegten Workshop-Themen
- Möglichkeiten zur Veröffentlichung von Workshops und Traineradresse mit gültiger Lizenz

Was wir von unseren Studenten erwarten

- Freude an der Bewegung
- Interesse am Unterrichten und im Umgang mit Menschen
- Bereitschaft zur Veränderung
- Interesse an der Verbesserung von Haltung und Bewegungskoordination
- Eigenverantwortung (alle Kurse können Anlass für eine wirkungsvolle Selbsterfahrung sein)
- Internetzugang, Spaß am Online-Training und selbstständigen Lernens (Selbststudium online ist obligatorisch)
- Selbstständiges Unterrichten im Kurs (gegenseitiges Teachback mit Partner, Anleiten der Ausbildungsgruppe in kleinen Einheiten, die abgesprochen werden)
- Eigenes Unterrichten der Gruppe in den beiden Unterrichtsblöcken (Unterrichtssequenz mit Supervision kombiniert) mit vorgegebenen Themen
- Feedback zur Gestaltung der Unterrichtssequenz erfolgt durch Eigenfeedback, durch mündliches und schriftliches Feedback von Lehrtrainer/innen und evtl. durch schriftliches Feedback (Bogen zum Ankreuzen) der anderen Teilnehmer.
- Onlinetest und ggf. Hausaufgaben vor und zwischen den Modulblöcken.
- Pünktliches Erscheinen zum Unterricht betrachten wir als eine Selbstverständlichkeit, um konstruktives Arbeiten für alle, Lehrtrainer und Teilnehmer, zu gewährleisten.
- Frühzeitiges Verlassen des Unterrichts ist nur in Ausnahmefällen möglich. Es sollte in jedem Fall mit dem Lehrtrainer frühzeitig abgesprochen werden
- Das Bewegungstraining im Rahmen der Ausbildung ist Pflicht. Bei körperlichen Einschränkungen/Verletzungen bitte die Situation mit dem jeweils anwesenden Lehrtrainer/der Lehrtrainerin absprechen.
- Wir empfehlen, während der Ausbildung zusätzliche regelmäßige Bewegungstrainings nach der Franklin-Methode® zu besuchen. Wir behalten uns vor, Studentinnen oder Studenten mit wenig Bewegungserfahrung, zusätzliche Trainings vorzuschlagen.
- Lesen der Bücher von Eric Franklin ist von großem Vorteil
- Ein Anatomie-Atlas (z.B. Prometheus) oder ein Anatomie-Programm empfiehlt sich.

Ausbildungsweg/ -dauer

- Das 10-Tage-Modul „Fitte Bauchmuskeln-befreiter Rücken“ wird als Franklin-Methode® Kursleiter Rücken abgeschlossen und qualifiziert nach erfolgreichem Abschluss folgende Workshops zu unterrichten:
 - Rücken in Balance mit der Franklin-Methode®
 - Intelligentes Bauchmuskeltraining, Dynamischer Core mit der Franklin-Methode®
 - Fit und beweglich mit Franklin-Bällen
 - Fit und beweglich mit Franklin-Band
 - sowie damit zusammenhängende Mini-Workshops/Wochenkurse
- Mit den weiteren 10-Tage-Modulen „Bewegungszentrum Becken“, „Fitte Füße-gesunde Knie“ und „Gelöste Schultern-entspannter Nacken“ und einer anschließenden Supervision können Sie als Bewegungspädagoge der Franklin-Methode® (Silber/Level 2) abschließen.
- Mit der Erweiterung „Atmung, Organe und Haltung“ (ca. 20 Tage) und erfolgter Prüfung sind Sie zertifizierter Bewegungspädagoge der Franklin-Methode® (Gold/Level 3).

Curriculum zum Ausbildungsmodul „Fitte Bauchmuskeln-befreiter Rücken“

Methodik und Didaktik der Franklin-Methode®

- Grundprinzipien der Franklin-Methode®
- Grundprinzipien der Imagination (DNI™)
- Schülerzentrierter Unterricht
- Geschichte der Franklin-Methode®
- Vermittlung der Grundbegriffe durch die Teilnehmer mit Einzelfeedback

Grundbegriffe der Trainingslehre

- Training mit Integration von funktioneller Anatomie und Imagination
- Trainingsklassiker der Franklin-Methode® (themenspezifisch)
- Vermittlung der Trainingseinheiten durch die Teilnehmer mit Einzelfeedback

Haltungsschulung und Reorganisation

- Konstruktive Ruhe
- Einführung in die Aktionslinien

Verkörperte funktionelle Anatomie

Einführung in die Imagination von Knochen und Gelenken (allgemein)

- Anatomie und Biomechanik der Wirbelsäule
- Gelenkrhythmen der Wirbelsäule

Einführung in die Muskeln und Faszien (allgemein)

- Muskeln und Faszien des Rückens (intrinsische, extrinsische Muskeln, Fascia Thoracolumbalis)
- Muskeln und Faszien der Bauchwand
- Muskelschlaufen des Rumpfes (Rektusserie, Darts-Schleufe)
- Funktionelle Zusammenschau mit Zwerchfell und Beckenboden

Einführung in die Organe (allgemein)

- Einführung in die Bauchorgane
- Organsäule als Unterstützung für eine aufrechte Wirbelsäule

Verknüpfung der Inhalte

- Intelligentes Bauchmuskeltraining
- Atmung, Haltung und intraabdominaler Druck
- Muskeltraining mit langsamen exzentrischen Aktionen (LEA)
- Faszientraining mit Bällen und Bändern

Ausbildungskosten

- Die Ausbildungskosten sind der jeweiligen Ausschreibung zu entnehmen.

Weitere Informationen zu unseren Ausbildungsmodellen und Termine finden Sie unter:

www.franklin-methode.ch/ausbildungen-ubersicht

Informationen zur Lizenzregelung finden Sie unter: www.franklin-methode.ch/lizenz