

## Ausschreibung

### Trainerfortbildung 2011 in Rauenberg

- Ort:** D-69231 Rauenberg Stadtteil Malschenberg, Brunnenberghalle.
- Zeit:** Samstag, den 26.11.2011, 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr,  
Sonntag, den 27.11.2011, 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr,  
danach Möglichkeit zur Teilnahme an Prüfungen in allen IHSDO-Sportarten.
- Lehrgangleiter:** Kunibert Back, Mitbegründer des Esdo, Präsident der IHSDO,  
Cheftrainer Esdo, Esdo-Robic und Self-Defense Kickboxing.
- Unterrichtsthemen:** Am Samstag, den 26.11.2011 erfolgt die trainerspezifische Fortbildung der IHSDO-Trainer. Das zentrale Thema dieser Fortbildung ist die Rücken-Gesundheit. Krankenkassenstatistisch leidet jeder zweite ab 30 unter mehr oder weniger chronischen Beschwerden am „Rücken“. Dies zeigt eindrucksvoll wie wichtig dieses Thema im Gesundheitssport ist. Und auch welch riesiger Markt für reine „Rückenkurse“ besteht. Die IHSDO hat in jahrelanger Detailarbeit einen 5-stündigen Kompakt-Lehrgang entwickelt, der das Thema komplett behandelt. Zunächst werden die einzelnen Körperbestandteile dessen, was man unter dem „Rücken“ versteht, anhand von Anatomietafeln erläutert. Danach werden die 40 wichtigsten Übungen anhand einer Karten-Übungsbox gezeigt erläutert und in ihrer 100 % korrekten Ausführung geübt. Dann stellen wir eine brandneue Entwicklung auf dem Gebiet des Rückengesundheitstrainings vor: Den „BACKJACK“. Das sensationelle an diesem neuen Gerät ist seine Vielseitigkeit: Es lässt sich sowohl als Massage- als auch als Übungsgerät einsetzen. So ist z.B. auch Rückengesundheitspflege im Büro oder während des Fernsehens möglich!  
**Die Box mit 40 farbigen Übungskarten, den „BACKJACK und eine schriftliche Übungsabfolge für einen Rückengesundheitskurs erhält jede(r) Lehrgangsteilnehmer(in) als Geschenk!** Als weiteres Highlight werden spektakuläre Kontermöglichkeiten bei den Partnerübungen fürs gelehrt. Es folgt weiter die Terminierung fürs nächste Jahr. Nach dem Lehrgang besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Abendessens a' la Carte in einem gemütlichen Gasthaus am Ort. Am Sonntag, den 27.11.2011 ist von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr freies Prüfungs-Vorbereitungstraining unter Aufsicht der Cheftrainer. Ab 10.00 Uhr besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an Gürtelprüfungen im Esdo, Esdo-Robic Self-Defense-Kickboxing, WDS, Yoga und KyushoQiGong, **daneben kann man auch die Prüfung zum „Diplom-Rückengesundheitstrainer IHSDO“ ablegen.**
- Mitzubringen:** Kleidung laut IHSDO-Unterrichtsordnung, Pass. Sofern vorhanden: Ein großer Gymnastikball, Durchmesser ca. 60-80 Zentimeter.
- Lehrgangsgebühr:** 50,- Euro.
- Anmeldung:** Nur mit untenstehendem Abschnitt!!! Bitte ggfs Kopien machen.  
Anmeldeschluß ist der 20.11.2011.

**Wichtige Hinweise:** Die Teilnahme am Lehrgang erfolgt auf eigene Gefahr, eine Haftung jeglicher Art ist ausgeschlossen. Teilnehmen kann nur, wer sich vor dem Anmeldeschluß schriftlich angemeldet und bezahlt hat! Falls benötigt, werden Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage vom Lehrgangleiter genannt. Bitte beachten: Um den Teilnehmern eine ruhige und ungestörte Unterrichts Atmosphäre zu gewährleisten sind keine Zuschauer zugelassen. Es wird auf einer durchgehenden Steckmattenfläche von über 300 qm trainiert! Wir empfehlen dringend möglichst frühzeitiges Anmelden, am besten sofort!

✕ ----- Hier abtrennen und an die IHSDO-Geschäftsstelle, Unteres Sümpfel 6, D-69231 Rauenberg schicken -----

Hiermit melde ich mich zur Trainerfortbildung 2011 verbindlich an. Es ist mir bekannt, und ich bin damit einverstanden, daß die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt, jegliche Haftung ausgeschlossen ist, und die Lehrgangsgebühr bei Nichterscheinen verfällt. Die Lehrgangsgebühr in Höhe von 50,- Euro

o habe ich vor Absendung dieses Schreibens auf das Konto der IHSDO-Geschäftsstelle Nr. 9047468 bei der Sparkasse Heidelberg (BLZ 67250020) überwiesen

o übergebe ich hiermit dem Lehrgangleiter Kunibert Back vor Anmeldeschluß in bar

o lege ich per Scheck bei.

o Ich nehme am Essen am 26.11.2011 abends teil: o ja o nein. o Ich bringe noch eine weitere Person zum Essen mit.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_