



## Vereinigung der Rückenturnleiter TG

### Kursausschreibung

## Ausbildung Leiter/in Rückenturnen

Möchten Sie Menschen zu mehr Bewegung und einem gesunden Rücken motivieren? Dann ist unsere Ausbildung zur Leiter/in Rückenturnen genau das Richtige für Sie. In dieser Ausbildung lernen Sie, wie Sie abwechslungsreiche und wirkungsvolle Rückenlektionen für Erwachsene planen und anleiten können.

Datum: 1. Teil 21./22. November 2026  
2. Teil 09./10. Januar 2027

Ort: Alters- und Pflegezentrum APZ, Heimstrasse 15, 8580 Amriswil

Kursleitung: **Jürg Neukom** - Bachelor of Arts in Fitnessökonomie / Ausbilder mit eidg. Fachausweis / esa-Experte  
**Monika Leitner** – Dipl. Physiotherapeutin / Dozentin an der Berner Fachhochschule und beim Berufsverband Gesundheit und Bewegung

Kursorganisation: Vorstand Rückenturnleiter Thurgau (VRTL TG)

Kurskosten: CHF 900.00 (4 Ausbildungstage)

Anforderungen: Erfahrung in der Leitertätigkeit Erwachsenensport

Anmeldeschluss: **14. September 2026**  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (max. 12 Personen)

Kursinhalte:

- Anatomie
- Funktionelles Haltungstraining
- Schmerzfreier Rücken
- Aufbau einer Rückengymnastiklektion
- Beckenboden-Dysfunktionen und Beckenbodentraining; Beckenboden und körperliche Aktivität – eine (un)erfreuliche Beziehung?
- Rückengesundheit: Definition, Prävention und Förderung der Rückengesundheit
- Atmung und Entspannung
- Ergonomie-Update
- Die Bedeutung der Kommunikation in Bezug auf die Rückengesundheit und die Anleitung von Training
- u.v.m.

Anforderungen:

- Erfahrung in der Leitertätigkeit
- ESA-Leiterausbildung oder vergleichbare Qualifikation

Voraussetzungen:

- Interesse an Bewegung und Gesundheit
- Freude am Arbeiten mit Erwachsenen
- Motivation, Gruppen anzuleiten
- Erwünscht: Beitritt Verein Rückenturnleiter Thurgau (nicht Bedingung)

Auskunft: Doris Kläusler, Mail: [doris.klaeusler@bluewin.ch](mailto:doris.klaeusler@bluewin.ch) Tel. 079 712 62 35



Vereinigung der Rücketurnleiter TG

## Definitive Anmeldung

### Ausbildung Leiter/in Rückenturnen

Name .....

Vorname .....

Adresse .....

PLZ/ Wohnort .....

Tel. Natel .....

Mail .....

Geburtsdatum .....

Erfahrung in der Leitertätigkeit (kurzer Beschrieb oder Zertifikate als Beilage mitschicken)

.....  
.....  
.....

Meine Motivation für die Ausbildung Leiter/in Rückenturnen

.....  
.....

Datum / Unterschrift:

.....

Anmeldung bis spätestens 14. September 2026 per Mail an:  
Doris Kläusler [doris.klaeusler@bluewin.ch](mailto:doris.klaeusler@bluewin.ch)