

Mag. Jan Häuslmann

## Internationale Rücken-Fit-Expertin als ASKÖ-Referentin

*Die ASKÖ legt besonders Wert auf bestens geschulte MitarbeiterInnen und TrainerInnen. Die Fortbildungen für die RückentrainerInnen sind dabei besonders von Bedeutung. Als Herzstück der ASKÖ-Fit Aktivitäten arbeiten diese stets nach den neuesten Erkenntnissen internationaler Rücken-Experten.*

Seit vielen Jahren arbeiten die ASKÖ-Landesverbände sehr erfolgreich daran, den Rückenschmerzen den Kampf anzusagen. Denn mit modernen Trainingsmethoden und der Arbeit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kann auch gegen die Volkskrankheit Nr. 1 viel getan werden. Daher wurde für die neuesten Rückenfit-Fortbildungen auch eine Ausbilderin und Referentin engagiert, die seit 23 Jahren überwiegend im deutschsprachigen Raum, aber auch in Korea und Japan tätig ist. Karin Albrecht verfügt über eine Grundausbildung in klassischem und modernem Tanz, Körpertherapie und klassischer Massage, außerdem über Weiterbildungen in Hypnosetherapie, Ernährungs-, Stoffwechsel- und Trainingslehre. Sie ist als Beraterin für die Themen- und Autorenwahl für die „Neue Trainer Reihe“ des Haug Verlages Stuttgart tätig und Autorin verschiedenster Publikationen und anerkannter Lehrbücher:

- „Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch“ (Albrecht/Meyer)
- „Körperhaltung, gesunder Rücken durch richtiges Training“
- „Funktionelles Training mit dem grossen Ball“,
- „Nordic Walking Stretch“ (Albrecht/Mommert-Jauch)

### Ideale Expertin für ASKÖ-Rücken-Fit Kurse

Durch ihre Tätigkeit und Publikationen konnte sie sich auch im internationalen Raum einen hervorragenden Namen machen. Beispielsweise arbeitet auch die Versicherungsanstalt für Eisenbahn und Bergbau (VAEB) in ihren Präventionskonzepten nach ihren Erkenntnissen. Daher sprach eine Vielzahl an Gründen dafür, sie für die ASKÖ als Expertin zu gewinnen. Die beiden Leiter des Rücken-Fit Schwerpunktes innerhalb der ASKÖ, MMag. Oliver Jarau und Mag. Raimund Niedereder, beide von der ASKÖ-Salzburg, arbeiteten in der Folge gemeinsam mit Karin Albrecht ein umfassendes Schulungskonzept für ganz Österreich aus. In mehreren 2-tägigen Fortbildungen zum Thema „Gesunder Rücken“ (train the trainer-Seminare) werden dabei folgende Inhalte vermittelt:

- Beschreibung der physiologisch korrekten Körperhaltung und deren Einflussfaktoren
- Definierung der Grundfehlhaltungen und deren Problematik
- Erkennen der Grundfehlhaltungen anhand von Medi-Mouse Messungen und spezifische Trainingsempfehlungen zur Verbesserung der Haltungsdefizite

- Begriffsdefinition „Stabilität des Bewegungsapparates“, Messung der Stabilitätsfähigkeit, Lokale Stabilisatoren, Globale Stabilisatoren und Globale Bewegungen
- Praktische Übungen um die lokalen Stabilisatoren zu be-„greifen“
- Praktische Umsetzungen von verschiedenen Kräftigungsübungen unter dem Gesichtspunkt der funktionell richtigen Ansteuerung und Stabilisierung durch die lokalen Stabilisatoren.
- Implementierung der Trainingsansätze in das Rückenfitnesskonzept der ASKÖ

Durch die schwerpunktmäßige Verknüpfung der Bereiche Rücken-Fit und betriebliche Gesundheitsförderung innerhalb der ASKÖ konnte so die wichtige Säule der betrieblichen Gesundheitsförderung noch weiter gestärkt werden. Aber auch alle Vereine im Breiten-, Gesundheits- und Leistungssport werden in den Landesverbänden von den bestens ausgebildeten MitarbeiterInnen profitieren.

Informationen zu den Schulungen von Karin Albrecht erhalten sie bei:

ASKÖ-Salzburg,  
Mag. Raimund Niedereder,  
[niedereder@askoe-salzburg.at](mailto:niedereder@askoe-salzburg.at)  
0662-871623-13.



FOTOS: ASKÖ