

# Positivliste

vom Bundesverband Gesundheit e.V. anerkannte Refresher-Kurse  
für die Verlängerung der Rückenschul-Lizenz  
(mindestens 15 UE)

- [Acht Stufen zu einer aktiven Wirbelsäule](#)
- Achtsamkeitsschulung
- Adipositasgymnastik
- Aerobic / Step Aerobic
- Alexander-Technik
- [Allokation – Ein systemisches Ressourcenmodell](#)
- Anatomie Präparationskurse
- Anmeldung bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention)
- Anthroposophische Medizin
- Aquajogging / Aquagymnastik / Aquatrainer
- Aroha
- Asana, Pranayama
- Atemwahrnehmung / Atemschulung / [Atemtherapie](#)
- [Autogenes Training / Autogenes Training in der Prävention](#)
- Bauch-Rücken-Kurs
- Beckenbodengymnastik / [Beckenbodentraining](#)
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) (Bewegter Betrieb, Betrieb in Bewegung, Fit im Büro, Betriebliche Aspekte der Ergonomie, Chefsache Gesundheit etc.)
- Bewegungs- und Aktivierungsprogramm für übergewichtige Erwachsene
- Bewegungsorientierte und wahrnehmungsorientierte Verfahren (z.B. FBL, Brügger etc.)
- Bewegungsqualität durch ganzkörperliches Bewegen in Verbindung mit Musik und Bewegungsrhythmus
- Bewegungsweltreise
- Bildgebende Untersuchungsverfahren (MRT, CT, US etc.)
- Bioenergetik / Biodynamik
- Bio-psycho-soziales Gruppentraining
- [Biosophie](#)
- BrainGym
- Burn-Out-Syndrom
- Cardio-Fitness / Herz-Kreislauf-Training
- Clownerie
- Dehnungs- und Mobilisationstechniken
- Didaktische und methodische Aspekte in der Rückenschule (z.B. Kompetenzraum-Methodik)
- Drumdance
- Drums Alive
- Embodiment
- Empowerment in der sozialen Arbeit
- Entspannungsverfahren / Entspannungstechniken (z.B. [Jacobsen](#), [Körperreise](#) etc.)
- [Erego-Training](#)
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- ErgoPhysConsult (einzelne Module)
- Eutonie
- Evidenced based Practice (Seminare, die den Kenntnisstand zur Evaluation erweitern)
- [Fascial Fitness Basiskurs](#)
- [Faszientechniken / Faszien-Distorsions-Modell \(FDM\)](#)



- [Feldenkrais mit Bezug Rückenschule](#)
- Fernöstliche Methoden (Tai Chi, [Qi Gong](#), [Shiatsu](#), [Thai-Yoga-Massage](#), [Yoga](#) etc.)
- Fit im Alter
- Fitnessgymnastik
- Funktionelle Gymnastik / funktionelles Training / Funktionelle Wirbelsäulentherapie
- Fußgymnastik
- Genustraining
- Gerätegestützte Krankengymnastik (KGG / MTT)
- Gesundheitscoaching
- Gesundheitsförderungsseminare
- Gesundheitspsychologie
- Gesundheitssoziologie
- Gindler-Jacoby-Arbeit
- [Golf-Physio-Trainer](#)
- Gruppendynamische Prozesse erkennen, verstehen und begleiten
- Gymnastik – Funktionelles Training mit Kleingeräten (z.B. Hanteln, Ballkissen, Redondobälle)
- Harninkontinenztraining
- Herz-Kreislauf-Trainer indoor und outdoor
- Hippotherapie
- Holistic Health
- [HWS-Kurse](#) / HWS-Übungsprogramme
- Improvisationstheater / Theatersport
- KBT (Konzentrierte Bewegungstherapie)
- [Kinderrückenschule](#)
- [Kinesiotaping \(K-Taping\)](#)
- Kleine Spiele in der Rückenschule
- Kommunikationsseminare (z.B. [Salutogene Kommunikation](#), Gesunde Worte – Gesundheitskommunikation, Gewaltfreie Kommunikation, Motivierende Gesprächsführung etc.)
- Körper-Organsprache
- Kreatives Bewegungsgestalten
- **Kurse zum Thema „Psychosoziale Kompetenz“**
- Lachyoga
- Laufseminare / Joggingkurse
- Latin Fitness
- Lernen lernen
- Life-time-Sport in der Prävention und Gesundheitsförderung
- [Lokale Gelenkstabilität](#)
- [Maitland](#) (abgeschlossener Kursteil)
- Management lumbaler Pathologien und Dysfunktionen
- [Manuelle Therapie](#) (abgeschlossener Kursteil) / [Manuelle Behandlungsstrategien](#)
- Marketing und Öffentlichkeitsarbeit mit Bezug zur Rückenschule)
- [Marnitz-Therapie](#)
- [McKenzie](#) (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- Mediationstechniken
- Meditationstechniken
- Meditation
- Medizinische Trainingstherapie
- Mentaltraining
- MFT – Multifunktionelles Training
- Moderationstechniken
- Motivationstraining

- MTT
- Mulligan-Konzept (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- Multi Sling Instructor
- Myofasziale Release Techniken / Myofasziale Dehnungstherapie
- Natur & Schönheit – unerkannte Gesundheitspotentiale
- NLP (neurolinguistisches Programmieren – mit Bezug zur Rückenschule)
- [Nordic walking](#) (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- OMT (abgeschlossener Kursteil)
- [Operationsvermeidende Orthopädie](#) (Optimo-Reha-Programm)
- Osteoporosegymnastik / [Osteoporosetrainer](#)
- Partizipation & Eigenverantwortung
- Pädagogische Vermittlungsstrategien in der Rückenschule
- Pezziball-Übungskurs
- Physio Aktiv
- Physio Relax (Stressbewältigung / Stressreduktion)
- [Pilates](#) (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- [PNF](#) (abgeschlossener Kursteil)
- Prävention im Alter (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- [Progressive Muskelrelaxation](#)
- Psychomotorik (abgeschlossener Kursteil)
- [Qi Gong](#) (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- [Reflektorische Atemtherapie](#)
- Resilienz – Das Stehaufmännchen-Prinzip
- Rhythmische Gymnastik / Rhythmische Sportgymnastik
- Rolfing (Ida Rolf)
- Marion-Rosen-Methode
- Rücken Braining
- Rückengesund durch Bewegung mit Musik und Rhythmik
- [RückenGesundheit Kinder](#) (KddR)
- [Rückenschul-Refresher Feldenkrais in der Rückenschule](#)
- [Rückenschul-Refresher Übungskurs](#)
- S-E-T Konzept (Sling exercise Training, Redcord etc. )
- Salutogenese im Alltag sozialer Berufe
- [Schmerzmanagement](#) / Schmerzbewältigungsstrategien (z.B. Schmerzen verstehen)
- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen / Vestibulärtraining
- [Sektoraler Heilpraktiker](#) (PT)
- Seminare zur segmentalen Stabilitätsförderung (z.B. [erego-Training](#), [Lokale Gelenkstabilität](#), Propriomed, Flexi-Bar etc.)
- Seniorfit – Präventionskonzept für Senioren
- [Shiatsu](#) (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- Skoliotherapie
- Slackline
- Soft-skills
- Somatic Education
- Somato-Emotionale-Entspannung
- Sozialkompetenz-Training
- Spiraldynamik
- Spiritualität und Gesundheit
- [Sportphysiotherapie](#) (abgeschlossener Kursteil)
- [Sport und Bewegung bei Depressionen](#)
- [Stressmanagement](#) / Stressbewältigungsstrategien
- Strukturierter Umgang mit Musik, Tanz und Gruppe



Fassung vom: Freitag, 1. Juni 2018

- Sturzprävention
- Tae-Bo
- Tai Chi (Grund- und/oder Aufbaukurs)
- Tanz als Präventions- und Therapiemaßnahme
- [Tapekurse](#)
- [TCM](#) (Traditionelle Chinesische Medizin)
- Theraband-Kurs
- [Therapeutisches Klettern](#)
- Touch for Health
- Training im Alter
- Training mit dem Minitrampolin
- Trainingslehre und Training der motorischen Grundeigenschaften
- Trainingsseminare mit Kleingeräten (z.B. Aerostep, Ball, Theraband, Pezziball etc.)
- Übungen für ein dreidimensionales und funktionelles Training
- [Updatekurse zur Anpassung an die Rückenschule](#)
- Verfahren zur Förderung der Körperwahrnehmung (z.B. [Feldenkrais](#), Alexander-Technik, Eutonie, [Gindler-Arbeit](#) etc.)
- Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention
- Walking Lizenzkurse
- Was wirklich zählt im Leben – Philosophie als Lernweg
- [Wirbelsäulengymnastik-Trainer](#)
- [Wirksame manuelle Behandlungsstrategien gegen chron. Rückenschmerzen](#)
- Workshops (nationale und internationale) zum Thema Rückenschmerz
- [Yoga](#) (Grund- und/oder Aufbaukurs)

### **Generelle Regelungen:**

Refresher-Seminare:

- ✓ müssen beim Bundesverband Gesundheit e.V. durch Vorlage eines Curriculums dokumentiert und beantragt worden sein,
- ✓ müssen aus den Inhaltsbausteinen der Präventiven Rückenschule stammen,
- ✓ müssen sich vornehmlich an den Zielen und Inhalten einer Rückenschule orientieren,
- ✓ richten sich ausschließlich an die anerkannten Berufsgruppen, welche zum Erwerb einer Rückenschullehrerlizenz notwendig sind.

Der Bundesverband Gesundheit e.V. sieht diese Positivliste nicht als starres Instrument an. Sie ist nach Bedarf erweiterbar und stellt somit eine wandlungsfähige Vorlage dar, welche der Findung von Refresher-Seminaren mit präventiven und gesundheitsförderlichen Themenbereichen dient.

Sollte sich ein von Ihnen absolvierter Kurs (der nach Ihrer Auffassung solche präventiven und gesundheitsförderlichen Themen schult) nicht in der Positivliste finden, melden Sie sich bitte bei uns [www.bv-gesundheit.org](http://www.bv-gesundheit.org). Wir diskutieren die Aufnahme des Kurses im Einzelfall auf der Verbandsebene.

### **Beachten Sie:**

Als Mitglied des Bundesverbandes Gesundheit e.V. erhalten Sie Rabatte für viele der angegebenen Seminare.