

Õppekava nimetus:	Spiraalstabiliseerimise baaskoolitus
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi.
Õppe kogumaht:	40 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 30 tundi kontaktõpet ja 10 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	- Koolituse läbinu oskab rakendada harjutusi selja- ja kaelavalude ennetamiseks ja leevendamiseks ning kasutada neid selgroo loomuliku dekompressiooni ja rühi korrigeerimise toetamiseks. - Koolituse läbinu oskab koostada ja juhendada lihtsat harjutuskava, mis sobib lastele, täiskasvanutele ja eakatele, arvestades nii taastusravi kui ka vigastuste ennetuse vajadusi.
Õppesisu:	- Tõhus selja- ja kaelavalude leevendamine ning ennetamine – harjutused kõrvaldavad mitte ainult sümptomid, vaid ka valu põhjused. - Loomulik selgroo dekompressioon – elastne nõör aitab koormust ühtlaselt jaotada, pikendades selgroogu ja vähendades survet lülivaheketastele. - Rühi korrigeerimine ja skolioosi ennetamine – eriti oluline lastele ja noorukitele. - Taastusravi pärast vigastusi ja operatsioone – kiirendab paranemist ja vähendab korduvate vigastuste riski. - Sobib igas vanuses inimestele – universaalne harjutuste süsteem lastele, täiskasvanutele ja eakatele. - Lihtne ja kergesti sooritatav – ei vaja keerulisi seadmeid, piisab elastsest lindist, tasakaalumatist ja kõnnikeppidest.
Sihtgrupp:	Kursus sobib kõigile huvilistele
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfiteerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.