

Neue Rückenschule (1. Kurseinheit)					
Themenschwerpunkte: Positive Stimmung schaffen, Überblick geben, Stabilität aufbauen, Wahrnehmung und Bewusstsein erzeugen					
	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	10'	Begrüßung und Vorstellung Organisatorisches (Listen, Bescheinigungen) Hinweise auf Stundenaufbau, Dosierung, Bekleidung Fragen der TN Ziele des Kurses erläutern (Erwartungen der TN einbinden) Erwartungen /Ziele/ Wünsche sammeln, z. B. auf Karten und damit Spiel- und Bewegungsformen durchführen	Einstimmung, Überblick schaffen	TNlisten, TN zusammen holen	Organisatorisches Hinweise auf Dosierung und Selbstkontrolle
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Funktion der Wirbelsäule als Achsenorgan – Überblick	Kennen lernen der Wirbelsäule	Vortrag durch KL, WS- Modell, Tafeln TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TN erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	15'	– Standard Warm-Up: Erwärmung, Mobilisierung und Schmierung der beanspruchten Gelenke: – Schulterkreisen – Armkreisen – Ellenbogenkreisen – 4. Beinpendeln – Hüftkreisen	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln;	Chaosformation	
Schwerpunkt	15'	Funktionsgymnastik - (globale) Stabilisationsübungen im Stand - Ansteuerung (Partner), z. B. – 1.TN drückt von oben, 2.TN hält von unten dagegen – Partner drücken seitlich die Hände gegeneinander – Partner legen Hände gegeneinander und drücken – Partner drücken rechte (linke) Hände gegeneinander – 1.TN steht in U-Halte, 2. TN versucht 1.TN zu drehen	Ansteuerung segmentale und globale WS-Stabilisatoren Stoffwechselförderung	Zwei etwa gleich große und kräftige Personen stehen gegenüber, Gasse bilden	Stabilisationsübungen (und Bewegung) für Bewältigung von Rückenschmerzen und Aktivitäten in Alltag und Training
Entspannung	5'	Feldenkraisübung »Beckenuhr« (Hubarme Mobilisation)	Veränderung der sensorischen Repräsentation des Rückens Wahrnehmung der Atemräume	Je TN eine Matte	Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung und Körper- wahrnehmung bei Rückenschmerz der Atmung für Stabilisation, Entspannung und Rückenschmerz
Schlussteil	5'	Aufgabe: Erwartungen mit Namen auf Extrablatt auf notieren Feedback zur 1. Stunde und Ausblick zur 2. Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Hinweis/ Literatur TNunterlagen

Neue Rückenschule (2. Kurseinheit) Themenschwerpunkte: Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule erfahren, den Rücken als Wahrnehmungsorgan kennen lernen, die aufrechte Haltung erleben, wirkungsvolle Übungen kennen lernen, die Komplexität von Rücken- schmerzen erkennen					
	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	8'	Begrüßung, Rückblick auf die 1.Stunde, Einsammeln der Erwartungen, Erfahrungsberichte, speziell zur segmentalen Stabilisation, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung, Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten	
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	– Entstehung von Rückenschmerzen – Mögliche Ursachen / Überblick Spezifische / unspezifische Rückenschmerzen Bewegungsmöglichkeiten der WS – Beugung und Streckung – Seitneigung – Drehung – Kombinationsbewegungen –	Wissen zur Entstehung von Rückenschmerzen Vorstellen der Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule und Wahrnehmen derer	Vortrag durch KL, WS-Modell, Tafeln TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	Informationen zum Aufbau der WS – Überblick und Hinweis auf die hohe Belastbarkeit der Wirbelsäule (Motto: »Der Rücken ist stark«).
Aufwärmen	5'	Kleine Spiele ohne Gerät spielerische Aufwärmformen: Lokomotive - zu zweit an den Händen fassen; in der Gruppe Laola, Kreislaufen mit Richtungsänderung und differenzierten Bewegungsaufgaben, Bierdeckelspiel (Fangspiel)	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Förderung des Herz-Kreislauf-Systems	Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe	
Schwerpunkt	15'	Übungsformen zur aufrechten Haltung – Haltungs-ABC Beckenkipfung (Wdh. Beckenuhr) Brustkorbhebung HWS-Streckung, im aufrechten Stand Knie strecken und beugen	Aufrechte Haltung – Zusammenhang erarbeiten von: Kniestellung – Beckenstellung – Haltung allgemein (Selbstbeobachtung		Vorteile der aufrechten Haltung erwähnen,
	7'	Funktionsgymnastik zur Kräftigung der beckenstabilisierenden Musk. Beckenstabilisation in der Brücke, Vierfüßlerstand, Bridging	Kräftigung der Bauchmuskulatur Hüftstrecker Rückenmuskulatur (stat.) Rückenmuskulatur (dyn.) Stoffwechselförderung,	Musik Je TN eine Matte	Hinweis auf Bedeutung bei Übungen (s. Partnerstabilisation, aufrechter Stand etc.) Bedeutung der muskulären Stabilisation, von Stabilisationsübungen etc.
Entspannung	8'	Rückenwahrnehmungsübungen Druckpunkte zählen Buchstaben schreiben Wohlfühlkreis	Veränderung der sensorischen Repräsentation des Rückens Wahrnehmung der Atemräume	Paarweise Paarweise, Kreis	Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung und Körperwahrnehmung bei Rückenschmerz, der Atmung für Stabilisation, Entspannung und Rückenschmerz
Schlussteil	7'	Aufgabe: Segmentale Stabilisation, Beobachtung der Atmung und der Bewegungen der Wirbelsäule im Alltag Feedback zur 2. Stunde und Ausblick zur 3. Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ausgabe der TNunterlagen

Die Neue Rückenschule - Stundenverlaufspläne

Forum Gesunder Rücken e.V.

Neue Rückenschule (4. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Körperliche/sportliche Aktivität, Stabilisation im Stand, Funktionsgymnastik (HWS) - Progressive Muskelrelaxation

	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	5'	Begrüßung, Rückblick auf die 3. Stunde, Erfahrungsberichte, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung, Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten	Umgang mit Barrieren und Hindernissen
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Was sagt die Ruheherzfrequenz und der Belastungspuls aus Herz-Kreislaufsystem allgemein	Die Herzfrequenz - Ausdauertraining	Vortrag durch KL, Tafeln, Beamer TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	6'	Mobilisation aller Gelenke – Lauf- und Gehvariationen– verschiedene Schritte in Verbindung mit verschiedenen Armbewegungen	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Förderung des Herz-Kreislauf-Systems	individuelle Übungsformen	
Schwerpunkt	15' 9'	»Stehen« – Spiel-, Bewegungsformen und Wahrnehmungsübungen – Einfrieren, Museumsbesuch, Haltungsskala, Partnerdrücken (frontal- und diagonal) Funktionsgymnastik Schwerpunkt HWS-Nacken-Schulterblatt <ul style="list-style-type: none"> • Schulter-Nacken (statisch) – mit Hand frontal, lateral und rotierende Widerstände am Kopf aufbauen • Seitl. Nacken – Dehnung (Kopf nach lateral neigen, entgegengesetzter Arm nach unten) • Heben und Senken der Schultern (mit und ohne Zusatzgewicht) • Abstützen an Wand mit Ellenbogen 	Partnerübungen Dyn. Aktivierung derumpfmuskulatur, Schulterblattmuskulatur, Selbstkontrolle Kräftigung	Ggf. Matten Fitnessbänder Wasserflaschen (versch. Gewichte)	Stehen im Alltag und Beruf – Belastungen, ne- gative Beanspruchung und Maßnahmen zur Reduktion der Belastungen Bedeutung Körperwahrnehmung für die Bewälti gung von Rückenschmerzen
Entspannung	8'	Progressive Muskelrelaxation (4-Muskelgruppen-Verfahren)	Entspannung	Je TN eine Matte	Bedeutung Entspannung für die Bewältigung von Rückenschmerzen
Schlussteil	7'	Aufgabe: Feedback zur 4. Stunde und Ausblick zur 5. Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ggf. Ausgabe der TNunterlagen

Die Neue Rückenschule - Stundenverlaufspläne

Forum Gesunder Rücken e.V.

Neue Rückenschule (5. Kurseinheit)					
Themenschwerpunkte: Sitzen, Minipausen und Ausgleichsübungen, Hals-Nacken-Schulter-Bereich, Strategien der Schmerzbewältigung					
	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	5'	Begrüßung, Rückblick auf die 4. Stunde, Ziel- und Erwartungsbögen wieder einsammeln, ggf. Ergänzungen/ Veränderungen ansprechen, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten	
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Physiologie der Atmung Ökonomisches Atmen bei Anstrengung und Entlastung,	Atmung – Theorie und Praxis	Vortrag durch KL, Tafeln, Beamer TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	7'	Staffelspiele (Linienlauf, Ball auf Löffel jonglieren, Kissen auf Kopf)	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Förderung des Herz-Kreislauf-Systems	Gruppeneinteilung	
Schwerpunkt	15' 8'	»Sitzen«-Spiel- und Bewegungsformen und Wahrnehmungsübungen – Dynamisch, aktives Sitzen – Pantomime – Haltung und Kognition / Emotion – Sitzsituationen – Sitzchoreografie Verhältnisprävention zum Funktionskreis »Sitzen« Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt Rumpfstabilität Koordination, Stabilisation und Orientierung im Raum teilweise unter Deprivation des optischen Analysators <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage auf Ball: ein Bein nach hinten strecken (Gesäß) • Crunch • Sitzen auf Ball (einb., beid. Mit Augen offen/geschlossen) 	Bewegungskreativität, Kommunikation und Stimmungsmanagement, Koordination Allg. Kräftigung mit dem Fitnessball Koordinationsaspekte	Je TN 1 Fitness-/ Pezziball Musikgerät, Musik Hinweis: Sicherheit auf dem Ball Fitnessbälle	Aktivierungsstrategien – Ablenkung Bewegung als Genuss – Genusstraining
Entspannung	7'	Körperwahrnehmungsübungen »Buddha« (Lagerung und Mobilisation mit Ball)	Wahrnehmung von Muskelspannung und Zug Hinweise auf die Wirkung der Traktion	Paarweise, 1 Ball, Musik	Austausch von Erfahrungen
Schlussteil	8'	Ausgabe »Bewegungspause« Aufgabe: Umsetzung einzelner Übungen am Esstisch, Auswählen der wichtigsten Ausgleichsübungen Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	TN sitzen auf Ihren Bällen, Aufräumen der Bälle	Ggf. Ausgabe der TNunterlagen

Die Neue Rückenschule - Stundenverlaufspläne

Forum Gesunder Rücken e.V.

Neue Rückenschule (6. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Heben und Stabilisation, Arbeitsspezifisches Training, Funktionsgymnastik Schwerpunkt Beine – Rumpf – Schulter

	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	6'	Begrüßung, Rückblick auf die 5. Stunde, Erfahrungsberichte Umsetzung einzelner Übungen und wichtigste Ausgleichsübung, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten	Übungen möglichst fotografisch festhalten und gg. Übungsblatt zusammenstellen
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Physiologie der Muskulatur Aufgaben der Muskulatur (Stabilisation und Bewegung)	Die Muskulatur	Vortrag durch KL, Tafeln, Beamer TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	7'	Absolvieren versch. Variationen von ADL hintereinander Auf Stuhl setzen – aufstehen – auf Boden setzen – aufstehen – auf Boden auf Rücken legen – aufstehen – auf Boden auf Bauch legen – aufstehen – in den tiefen Squat gehen - aufstehen	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen) Förderung des Herz-Kreislauf-Systems	individuelle Übungsformen	Zuvor gelerntes umsetzen Auf Rückengerechte Ausführung der Bewegungen achten
Schwerpunkt	15' 8'	»Heben« - Spiel- und Bewegungsformen und, z. B. – Heben aus dem Sitz – Affentanz Übungen zur aktiven Stabilisation bei Hebe- und Tragebewegungen am Arbeitsplatz Arbeitsspezifisches Training Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt Beine – Rumpf – Schulter • Launches • Bridging einb und beidbeinig • Vierfüßlerstand mit Partnerkontrolle • Planks (enge und weite Knie- und Hüftwinkelstellung)	Hebe- und Tragetechnik, Haltungsvariationen, Stimmungsmanagement Kräftigung Stabilisation	Unterschiedliche Gegenstände Paarweise zusammenfinden, mit Stab Chaosformation	Prinzipien für das Verhalten am Arbeitsplatz – Aktive Stabilisation bei Haltungen und Bewegungen am Arbeitsplatz Risikofaktoren für Rückenschmerzen wiederholen unter dem Aspekt Arbeitsplatz Strategien zur Verhaltensmodifikation und Selbststeuerung
Entspannung	9'	Atementspannung und mentales Training »Heben«	Entspannung und Bewegungsvorstellung Heben	Rückenlage, jeder TN eine Matte	
Schlussteil	5'	Aufgabe: Individueller Bewegungsvarianten am Tisch – Was ist möglich, was nicht? Lösungsvorschläge erarbeiten Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ausgabe »Hinweise zum Heben«

Die Neue Rückenschule - Stundenverlaufspläne

Forum Gesunder Rücken e.V.

Neue Rückenschule (7. Kurseinheit)					
Themenschwerpunkte: Heben, Tragen, Schieben und Ziehen und individuelle Bewegungsvarianten, Funktionstraining mit Thera-Band, Stress und Stressbewältigung					
	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	5'	Begrüßung, Rückblick auf die 6. Stunde Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten	
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Definition: Stress Rückenschmerz und Stress , Formen der verschiedenen Entspannungsverfahren	Stresssituationen erkennen und Maßnahmen zur Stressbewältigung	Vortrag durch KL, Tafeln, Beamer TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	8'	Spiel- und Bewegungsformen mit Partner Schattengehen, Tunnelbauen, Eisenbahn, Atomspiel, Schieben und Ziehen, Lokomotive	Aufwärmen, Schulung der Koordination und Stabilisationsfähigkeit Kooperation und Spaß	Jeweils bei Musikstopp finden sich zwei Personen, die zusammen eine Übung (Bewegungsform) durchführen	
Schwerpunkt	15'	Funktionskreis »Heben, Tragen, Ziehen und Schieben« – Wiederholung, Zusammentragen Aufgabe 6.Stunde: Individuelle Bewegungsvarianten am Arbeitsplatz	Bück-, Hebe- und Tragevarianten erarbeiten	Verschieden schwere Gegenstände	Verhältnisprävention zum Funktionskreis »Heben und Tragen«
	7'	Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt globale Stabilisation <ul style="list-style-type: none"> • Liegestütze • Schulterblatt mit dem Gymnastikband (GB) • Rudern mit dem GB • einarmiges Rudern mit Rumpfrotation mit GB • Schultertraining mit GB 	Kräftigung Stabilisation	Chaosformation	
Entspannung	10'	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: <ul style="list-style-type: none"> - Drehdehnlagerung - Oberschenkelrückseite - Hüftbeuger - Gesäß - Brust 	Dehnungsübungen	Matten	Kopplung mit Atmung
Schlussteil	5'	Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	

Die Neue Rückenschule - Stundenverlaufspläne

Forum Gesunder Rücken e.V.

Neue Rückenschule (8. Kurseinheit)					
Themenschwerpunkte: Die Schwerkraft und ihr Einfluss auf die Haltung und unser Verhalten					
	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	5'	Begrüßung, Rückblick auf die 7. Stunde Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten	
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Effekte und Vorteile von Training mit der Schwerkraft (musko-skelettale und physiologische Effekte) bewegende und stabilisierende Muskulatur	Einfluss der Schwerkraft auf die Haltung Säulenkraft	Vortrag durch KL, Tafeln, Beamer TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	7'	Partnerübungen Partner1 im stabilen Stand (stehende Säule), Partner2 baut Rotationskräfte an Schultern und Armen auf – Partner 1 baut über den Rumpf Widerstand auf Partner1 im Vierfüßlerstand streckt einen Arm und diagonales Bein aus – Partner 2 baut auch hier an Arm und Bein Rotationskraft auf – Partner 2 baut Widerstand auf	Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen sowie Bewegungsverständnis, Verinnerlichen der individuellen Bewegungsweite, Umsetzung "Säulenkraft" Stabilisation/Koordination	Jeweils bei Musikstopp finden sich zwei Personen, die zusammen eine Übung (Bewegungsform) durchführen	
Schwerpunkt	15' 8'	Überkopf: Arbeiten und Tragen Einfluss der Beckenstellung, Kniewinkel und Rumpfspannung auf Belastung des Organismus – Benutzung der Säulenkraft Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt Oberkörper <ul style="list-style-type: none"> • Liegestütz in versch. Variationen • Oberarmcurls mit dem Fitnessband • Ellenbogendips am Stuhl • Schulterdips am Stuhl • Schulterabduktion mit dem Fitnessband - 	Umsetzen des zuvor Gelernten, Wahrnehmen und Anwenden von erworbenen Lösungskompetenzen Zutrauen finden in eigene Handlungskompetenz Kräftigung Stabilisation	Chaosformation	Hinweisen auf die individuelle Belastungsgestaltung
Entspannung	10'	Im Liegen mit der Atmung spielen (langames und schnelles Ausatmen im) – Körperhaltung beobachten	"Atmung" als Mittel zur Anspannung und Entspannung erleben und üben	Matten	Kopplung mit Atmung
Schlussteil	5'	Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	

Die Neue Rückenschule - Stundenverlaufspläne

Forum Gesunder Rücken e.V.

Neue Rückenschule (9. Kurseinheit)					
Themenschwerpunkte: Belastungssteuerung, globale Stabilisation, Dehnung					
	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	5'	Begrüßung, Rückblick auf die 8. Stunde Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten	
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Regeration – Belastungssteuerung, Superkompensation Vorstellung der Borg-Skala	Individuelle Belastungssteuerung - Trainingsmethodik	Vortrag durch KL, Tafeln, Beamer TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	12'	Aufwärmübungen unter dem Motto Kreuzkoordination: sukzessive Mobilisation aller Gelenke - gleiche und gegengleiche Bewegung der Extremitäten von kleinen zu großen Amplituden- Langsam, dann schneller Gordischer Knoten"	Aufwärmen, Schulung der Koordination und Stabilisationsfähigkeit Kooperation und Spaß	Chaosformation	
Schwerpunkt	18'	Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt globale Stabilisation <ul style="list-style-type: none"> • Seitliegestütz • Waage • Squats in versch. Schrittstellungen • Rückenstrecker in Bauchlage und in der Aufrechten mit Vorbeugen • Bauch in RL: Schiffchen mit angewinkelten Beinen (und gestreckten) 	Kräftigung Stabilisation	Chaosformation	
Entspannung	10'	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: <ul style="list-style-type: none"> - Hüftabduktoren - Oberschenkelrückseite - Oberschenkelvorderseite - Adduktoren - Gesäß 	Dehnungsübungen	Matten	Kopplung mit Atmung
Schlussteil	5'	Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	

Die Neue Rückenschule - Stundenverlaufspläne

Forum Gesunder Rücken e.V.

Neue Rückenschule (10. Kurseinheit)					
Themenschwerpunkte: Lieblingsübungen der TN, Wiederholung der wichtigsten Rückenschulinhalte, Zusammenfassung					
	Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg	5'	Begrüßung, Rückblick auf die 9. Stunde und auf Erfahrungen mit Trainingsplan, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	TNlisten, Anmelde Listen Folgeveranstaltungen auslegen	
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	10'	Selbstreflektion Gruppenreflektion TN fassen jeder für sich den Entschluss zur Umsetzung des Gelernten Wie kann ich es schaffen, regelmäßig Sport zu treiben -Umgang mit Barrieren / Herausarbeitung von Erwartungen, Zielfindung, Ausführungsplanung	Wiederholung Selbsterfahrung (was tat mir gut, was nicht) Eigenverantwortung Erworbene Kompetenz verdeutlichen Aufbau von Selbstmanagement	Vortrag durch KL, Tafeln, Beamer TN stehen/sitzen im Kreis Mit den TNn erarbeiten TN stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
Aufwärmen	5'	Erwärmung und Schmierung der beanspruchten Gelenke: 1. Schulterkreisen 2. Armkreisen 3. Ellenbogenkreisen 4. Beinpendeln	Physische und mentale Vorbereitung auf die anstehende Trainingseinheit.	Kreisformation, KL macht vor und leitet an	
Schwerpunkt	18' 7'	Wiederholen und Festigen der ADL Liegen – Stehen - Sitzen – Heben – Bücken – Tragen Versch. Übungsformen zu den Inhalten Funktionsgymnastik • Plank • Squats mit abspringen und weichem Landen (wenn möglich auf einem Bein) • Bauchcrunch isometrisch mit kontralateral Hand berührt Knie	Haltung und Verhalten Kräftigung Stabilisation	Gewichte, Stühle Jeder TN kann eine ADL einbringen, die ihn am meisten belastet – gemeinsames Erarbeiten von Lösungsstrategien Chaosformation	Wahrnehmung von Lösungskompetenz Bedeutung der Balance von Belastung und Entlastung (physisch wie psychisch), der inneren Ablenkung bei Schmerzen und der Selbstbelohnung (auch Genusstraining)
Entspannung	5'	Phantasiereise o. ä.	Entspannung	Matten, Geschichte	Phantasiereise und innere Ablenkung, Wiederholung von Selbsthilfestrategien
Schlussstil	10'	Was möchten Sie noch wissen? Feedback der TN »Was war Ihnen wichtig?«, »Was hat Ihnen besonders gut gefallen?«, »Haben Sie Ihre Ziele erreicht / sich die Erwartungen erfüllt?« Was nehmen Sie aus dem Kurs mit? TN erhalten Bild der Gruppe, z. B. Sitzchoreografie Fragebogen austeilen Ausgabe der Bescheinigungen Kreisaufstellung – die TN loben den Vordermann mit der rechten Hand (auf die rechte Schulter klopfen), bzw. nach dem Umdrehen mit der linken Hand (auf die linke Schulter Klopfen).	Beantwortung von Fragen der TN; Kursbewertung	Sitzkreis Abschlussbilder und Fragebögen Fragebogen einsammeln	Zusammenfassung des Kurses Signalpunkttechnik