

## Konzept-Details:

<b>Konzepttitel:</b>	<b>Beckenbodentraining - Die starke Mitte</b>
<b>Konzept-ID:</b>	20170921-V5819
<b>Freigabe</b>	<b>Aktiviert</b>
<b>Privat:</b>	Nein
<b>Konzeptanbieter:</b>	Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Wörthstraße 5 65185 Wiesbaden Telefon: (0611) 5893836 Fax: (0611) 5893832 E-Mail: <a href="mailto:post@forum-ruecken.de">post@forum-ruecken.de</a> Internet: <a href="http://www.forum-ruecken.de">http://www.forum-ruecken.de</a> Ansprechpartner: Herr Staat
<b>Beschreibung:</b>	<p>Mit einem gezielten Beckenbodentraining kann die Wahrnehmung und Anspannung der Beckenbodenmuskulatur nachhaltig verbessert werden. In diesem Kurs erlernen Sie eine bewusste Wahrnehmung der verschiedenen Muskelschichten im Beckenboden und deren Funktion im Alltag.</p> <p>Schwerpunkt des Kurses ist es, dass Sie umfassende Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den Beckenboden in verschiedene Belastungs- und Entlastungspositionen kennen lernen, welche Sie dann nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.</p>
<b>Konzeptnummer (beim Anbieter):</b>	
<b>Handlungsfeld(er):</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bewegung</li></ul>
<b>Präventionsprinzipien:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme</li></ul>
<b>Gruppengröße</b>	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 15 Teilnehmer
<b>IKT-basiertes Selbstlernprogramm</b>	Nein

<b>Erfolgskontrolle durch Anbieter</b>	<p><b>Ja</b>, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.</p> <p>Details: Fragebogen</p>
<b>Zielgruppe: Geschlecht</b>	<p>nicht geschlechtsspezifisch</p>
<b>Zielgruppe: Altersgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 18 bis 49 Jahre</li> <li>▪ 50 bis 69 Jahre</li> <li>▪ ab 70 Jahren</li> </ul>
<b>Beschreibung der Zielgruppe</b>	<p>Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen. Der Kurs richtet sich an Personen, welche gezielt Interesse an einem Beckenbodentraining haben.</p>
<b>Ziele der Maßnahme</b>	<p>Das vorgelegte Konzept orientiert sich an den 6 Kernzielen, welche im Leitfaden für Prävention aufgeführt sind. Die Wirksamkeit der Gesundheitsziele wurde begründet z.B. durch das American College of Sports Medicine (2000). Folgende Kern- und Teilziele werden mit dem Konzept „Beckenbodentraining - Die starke Mitte“ realisiert:</p> <p>Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der Körperwahrnehmung v.a. im Bereich der Beckenbodenmuskulatur</li> <li>• Erhöhung der Muskelkraft v.a. der Beckenbodenmuskulatur</li> <li>• Stabilisierung der Wirbelsäule</li> <li>• Verbesserung der Sensomotorik</li> <li>• Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination</li> <li>• Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur unter Integration der Beckenbodenmuskulatur</li> <li>• Verbesserung der Ventilation</li> </ul> <p>Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Konzentrationsfähigkeit</li> <li>• Mentale Entspannung</li> <li>• Förderung einer positiven Grundstimmung</li> <li>• Positive Effekte auf die Lebensqualität</li> </ul> <p>Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der integrativen Beckenbodenstabilität bei z.B. beim Heben, Tragen und Bücken</li> <li>• Vermittlung von Kenntnissen über die richtige, individuell angemessene Belastungsdosierung, die korrekte Bewegungs- bzw. Übungstechnik sowie</li> </ul>

	<p>wichtige allgemeine Trainingsgrundsätze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der aufrechten Körperhaltung</li> <li>• Förderung der Kontinenzfähigkeit</li> </ul> <p>Kernziel 4: Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenzuständen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbeugen von körperlichen Beschwerden, insbesondere von Kontinenzfähigkeit</li> </ul> <p>Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung sozialer Bindung zu Gleichgesinnten bzw. Teilnehmern</li> <li>• Förderung der Gruppendynamik</li> </ul> <p>Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung bei Folgeangeboten</li> <li>• Beratung bei institutionellen Angeboten</li> </ul>
<p><b>Inhalt(e) der Maßnahme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von Körperwahrnehmung v.a. bezogen auf die Ansteuerungsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur</li> <li>• Funktionelle Übungen zur Steigerung der Kraft und Stabilität der Beckenbodenmuskulatur sowie der funktionell verbundenen Rumpfmuskulatur</li> <li>• Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der Beckenbodenmuskulatur (theoretische &amp; praktische Umsetzung)</li> <li>• Funktionelle Übungen zur Steigerung der Mobilisation im Becken, Lendenwirbelsäule und Hüftbereich</li> <li>• Maßnahmen zur eigenständigen Umsetzung im Alltag und Beruflich</li> <li>• Ganzheitliche, funktionelle Darbietung zur Steigerung des Körperbewusstseins, der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit, Fokussierung</li> <li>• Vermittlung der indikationsspezifischen Belastungsdosierung und Belastungsanpassung, sowie korrekten Ausführung von Aufgabenstellungen und Übungen</li> </ul>
<p><b>Methoden zur Umsetzung</b></p>	<p>Das Konzept „ Beckenbodentraining - Die starke Mitte“ verfolgt den unten aufgeführten methodischen Ansatz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Frontalunterricht (Begrüßung, eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme, offene Fragen)</li> <li>◦ Präsentation von Effektwissen (Atmungssystem, Beckenbodenmuskulatur, funktionelle Zusammenhänge der Beckenbodenmuskulatur, funktionelle Störungen der Beckenbodenmuskulatur)</li> </ul> </li> <li>• Hauptteil</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben der Beckenbodenmuskulatur-Ansteuerung <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distal – proximal</li> <li>▪ Bilateral – unilateral</li> <li>▪ Große Unterstützungsfläche – kleine Unterstützungsfläche</li> <li>▪ Stabiler Unterstützungsfläche – instabile Unterstützungsfläche</li> <li>▪ Statik – Dynamik</li> <li>▪ Kurzer Hebel – langer Hebel</li> <li>▪ Langsam – schnell</li> </ul> </li> <li>◦ Vormachen, Nachmachen</li> <li>◦ Verbale Darbietung</li> <li>◦ Korrektur der Teilnehmer (taktiles, verbales, visuelles Feedback) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlussteil</li> </ul> </li> <li>◦ Frontalunterricht</li> <li>◦ Fragend-entwickelndes Lehrgespräch (Vermittlung von Handlungswissen, Feedback der praktischen Einheiten)</li> <li>◦ Freies Unterrichtsgespräch</li> <li>◦ Teilnehmerunterlagen</li> </ul>
<b>Kompaktangebot:</b>	Nein
<b>Umfang und Dauer</b>	Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer.
<b>Kursgebühr</b>	150.00 €
<b>Nachbetreuung/Wiederholung</b>	Nein