

## Konzept-Details:

Konzepttitel:	Faszientraining
Konzept-ID:	20160711-V2920
Freigabe	Aktiviert
Privat:	Nein
Konzeptanbieter:	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
Beschreibung:	Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation. Der Kurs vermittelt Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, Kräftigung der Muskulatur sowie Maßnahmen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Aufgrund dieser vermittelten Inhalte können sich bei den Teilnehmern Effekte einstellen, wie zum Beispiel - Linderung von Schmerzen, Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training.
Konzeptnummer (beim Anbieter):	
Handlungsfeld(er):	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bewegung</li></ul>
Präventionsprinzipien:	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität</li></ul>
Gruppengröße	maximal 15 Teilnehmer
IKT-basiertes Selbstlernprogramm	Nein
Erfolgskontrolle durch	Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.

Anbieter	Details: Fragebogen
Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 18 bis 49 Jahre</li> <li>▪ 50 bis 69 Jahre</li> <li>▪ ab 70 Jahren</li> </ul>
Beschreibung der Zielgruppe	Gesunde – auch ältere – Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
Ziele der Maßnahme	<p>Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität unter dem Aspekt, die Fähigkeit zu erwerben, die Übungen selbständig durchführen zu können.</p> <p>Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung) Es wird ein hohes Motivationspotenzial durch die Gruppendynamik geschaffen. Gleichgesinnte mit ähnlichen Schwierigkeiten kommen zusammen und tauschen sich aus. Durch interaktive Partner- und Gruppenaufgaben werden Hemmungen abgebaut und der Selbstwert in der Gruppe gestärkt. Übergreifend zur Technikvermittlung werden einfache Prinzipien der Trainingssteuerung, der Belastungskontrolle sowie physiologischer Anpassungen während des Trainingsprozesses vermittelt und weisen stark auf die Eigenverantwortlichkeit für eine gesunde Lebensweise hin.</p> <p>Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislaufsystems sowie des Muskel-Skelettsystems). Den Risiken Bewegungsmangel, Stress und soziale Verarmung werden aktiv im Kurs entgegengewirkt. Hinzu kommen Aufklärungen im Sinne des Salutogeneseansatzes, die zu einer</p>

gesünderen Lebensweise führen sollen.

Kernziel 4:

Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen Körperwahrnehmung – durch Eigen- und Fremdwahrnehmungsübungen- ist hier der zentrale Zugangspunkt. Durch positive Erlebnisse in Verbindung mit körperlicher Aktivität können Irritationen im Körperschema, Kinästhesie und Psychosomatik vermindert werden.

Kernziel 5:

Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität im Alltag. In Anlehnung an den Präventionsansatz wird mit Bewegungsfreude und positiven Erfolgserlebnissen der Zugang zu einer aktiven Lebensweise gebahnt.

Die Teilnehmer werden unterstützt, dauerhaft Anschluss an einer Sportgruppe zu finden.

Kernziel 6:

Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u.a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)

#### Inhalt(e) der Maßnahme

1. Module zur Verbesserung der physischen Ressourcen Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung, zur korrekten Ausführung von Aufgabenstellungen und Übungen, zur motivierenden Durchführung der Module
2. Lockerungsübungen im Rahmen der gesamten Module zur Förderung der physischen Ressourcen sowie weitere Module zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
3. Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung insbesondere der durchgeführten Aufgaben zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness (z. B. Belastungsdosierung, korrekte Ausführung der Übungen)
4. Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe
5. Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben nach Interventionsende
6. Kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag, vermehrter regelmäßiger Bewegung im Alltag (z. B. Treppensteigen, Radfahren).
7. Unterstützung der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten z. B. in Sportvereinen oder Fitnessstudios

<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<p>Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens</p> <p>Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den Folgewirkungen des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie zu Barrieren der Zielgruppe, regelmäßige körperliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten</p> <p>Eingehen auf die spezifische Situation der Zielgruppe, insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Barrieren, regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten (u.a. zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben)</p> <p>Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung (bzw. Information)</p> <p>Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalen Erleben (z. B. durch Einsatz von Geräten und Materialien, durch Gruppenaufgaben)</p> <p>Verbindungen herstellen zwischen einer problemzentrierten Bewältigung gesundheitlicher Probleme und einer emotionszentrierten Bewältigung</p> <p>Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperliche Aktivität (z. B. Handlungsplanung, Barrierenmanagement)</p> <p>Vernetzung des Angebots einerseits zur Erleichterung eines Einstiegs (z. B. mit Ärztinnen/Ärzten), andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote (z. B. durch Kooperation mit Sportvereinen)</p>
<b>Kompaktangebot:</b>	Nein
<b>Umfang und Dauer</b>	Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer.
<b>Kursgebühr</b>	184.00 €
<b>Nachbetreuung/Wiederholung</b>	Nein