

Tabelle 1: Makroplanung für das individuelle Bewegungskonzept Rückentraining

| Einheit | Einstieg | Hauptteil | Schlussenteil |
|---------|---|--|--|
| 1 | Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage | Vermittlung von Wissen zu funktionalem Training, Erlernen der korrekten Atmung, leichte Mobilitätsübungen und Training für den Rumpfbereich | Erläuterung der Trainingsanpassung Besprechung von 2 Übungsaufgaben (in Ausführung) |
| 2 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissenvermittlung (Atmung) | Korrekte Atmung unter Belastung, Erweiterung der Mobilitäts- und Rumpfübungen Schwerpunkt: Atmung, transversus-Aktivierung, Gelenkmobilität mit PNF | Atemgeführte Entspannung Besprechung von 2 Übungsaufgaben (in Ausführung) |
| 3 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Rumpfstabilität, Gelenkstabilität) | Erweiterung der Mobilitäts- und Rumpfübungen Schwerpunkt: Rumpfmuskeltraining, Mobilität ohne Hilfsmittel | Ausdehnen Besprechung von 2 Übungsaufgaben (in Ausführung) |
| 4 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Entstehung von Schmerzen) | Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Rumpfmuskeltraining mit kleinem Luftball, Mobilität mit dem Tennisball | Ausdehnen Besprechung von 2 Übungsaufgaben (in Ausführung) |
| 5 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Differenzierung von globaler Stabilität und Mobilität) | Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: funktionale Bewegungsmuster, Muskel und Gewebemobilität mit der Rolle | Ausdehnen Besprechung von 2 Übungsaufgaben (in Ausführung) |
| 6 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Schmerzbewältigungsstrategien, Analyse der Faktoren) | Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Sensomotorisches Training mit dem großen Luftball, Muskel und Gewebemobilität mit der Rolle | Ausdehnen Arbeitsblatt 1 besprechen |

| Einheit | Einstieg | Hauptteil | Schlussenteil |
|----------------|---|---|---|
| 7 | Begrüßung, Arbeitsblatt 1, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Krafttraining, Umgang mit dem Elastikband) | Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Krafttraining mit dem Elastikband, Gelenkmobilität mit PNF | Ausdehnen Besprechung von 2 Übungsaufgaben (in Ausführung) |
| 8 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Reaktives Training, Umgang mit den Mini-Move Hanteln) | Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Reaktives Training mit den Mini-Move Hanteln, Gewebemobilität mit dem Tennisball | Ausdehnen Arbeitsblatt 3 besprechen |
| 9 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Trainingsplanung und ihre Inhalte) | Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Gleichgewichtstraining, Mobilität mit der Rolle | Autogenes Training Arbeitsblatt 4 besprechen |
| 10 | Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Teufelskreis Rückenschmerzen, Körperverhalten, Arbeitsblatt 5) | Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Propriozeptives Training mit dem Balance pad, Mobilität mit den Twin-Balls | Abschlussbesprechung, Feedback, Fragebögen |

Tabelle 2: Rückentraining - Einheit 1

| Einheit 1 (Schwerpunkt – Einstieg in das Rückentraining) | | | |
|---|--|---|--|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 15 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Vorstellung, Erwartungsabfrage | <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmern Kontakt, Aktivität und Beteiligung ermöglichen. • Erwartungen der Teilnehmer kennen • Erwartungen mit den Zielen der Veranstaltung in Einklang bringen • Lehrinhalte vorstellen. | <ul style="list-style-type: none"> • Stühle • Flip Chart |
| Hauptteil 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Die wichtigsten Elemente von Rückentraining. (Atmung, Mobilität, Rumpfmuskeln, Training, Entspannung) ◦ Rückentraining und Aktivitäten des alltäglichen Leben (ATL) • Die korrekte Atmung, paradoxe Atmung Kapitel: 3.5.2. • leichte Belastungen auf die Atmung bringen mit Hilfe von Übungen, die die Rumpfmuskulatur belastet (Rückenlage) Kapitel: 3.5.3 – 3.5.4 | <ul style="list-style-type: none"> • Besonderheit der Atmung aufzeigen (AHA-Effekt: Atmung stabilisiert auch die WBS) • Implementierung von Bewegung und Atmung • Belastung auf die Atmung • Erlernen der korrekten Atmung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Integration des Zwerchfells und Rippenbewegung • Konzentration auf die <ul style="list-style-type: none"> ◦ Integration des M. transversus abdominal und M. diaphragma pelvic • Verbindung von Atmung und Belastung | <ul style="list-style-type: none"> • Flip Charts • Matte • Handtuch • Cocktail Strohhalm |
| Schlussteil 15 min | <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung Atmung • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechnik Wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Bauchatmung ◦ neutrale Wirbelsäule • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmerunterlagen Ü 1 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 3: Rückentraining - Einheit 2

| Einheit 2 (korrekte Atmung, Anpassung der Atmung bei Belastung) | | | |
|--|--|--|---|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Fragen zu Ü 1 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Innere und äußere Atmung ◦ Atmung und vegetatives Nervensystem ◦ Atmung unter Belastung <p>Kapitel: 3.5.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme • Kenntnisse über grundlegende Vorgänge des Atmungssystem bei körperlichen Belastungen und Entspannung • Kenntnisse über die Wirkungen einer aktiven, tiefen Atmung auf das Wohlbefinden | <ul style="list-style-type: none"> • Stühle • Flip Chart • Skelett • Luftballon |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • |
| Hauptteil 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung und Muskulus transversus - aktivierung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hinführung über Bauch-, Brustatmung ◦ Rippenbewegung Wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Belastungssteigerung (mit Hilfe eines Elastikbands) • Rumpfmuskeltraining <p>Kapitel: 6.1 – 6.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelenksmobilität nach PNF (max. 10min) <p>Kapitel: 4.5.1.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Atmung unter Belastung • Schulung der Wahrnehmung • Verbindung der Kenntnisse aus der Vermittlung des Atmungssystems und der Wahrnehmung • Konzentration auf die Säule des Körpers • Verbindung von Atmung und Rumpftraining • Erweiterung der Beweglichkeit im Bereich Hüfte und BWS | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • Elastikband • Stuhl |
| Schlussenteil 15 min | <ul style="list-style-type: none"> • Atemgeführte Entspannung <p>Kapitel: 3.7.5.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung von 2 Rumpf-Übungen • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechnik Wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Beine heben ◦ Brücke • Bewegungsfehler definieren • Bewegungstechnik visualisieren • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmerunterlagen Ü 2 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 4: Rückentraining - Einheit 3

| Einheit 3 (Rumpfstabilität) | | | |
|---|---|---|---|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Fragen zu Ü 2 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Rumpfstabilität und -instabilität 1 Kapitel: 3.1.1. und 3.1.2 ◦ Wichtigkeit der Gelenkstabilität Kapitel: 3.1.3 und 3.1.4. | <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme • Kenntnisse über die Aufgaben von den Rumpfmuskeln • Vorteile einer beweglichen und stabilen Wirbelsäule kennen • Kenntnisse über die Wirkungen von Rückentraining auf das Bewegungssystem | <ul style="list-style-type: none"> • Stühle • Flip Chart • Skelett |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • |
| Hauptteil 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Mobilität ohne Hilfsmittel (max. 10min) Kapitel: 4.5.4 • Rumpfmuskeltraining Kapitel: 6.1 – 6.3 | <ul style="list-style-type: none"> • Implementierung von Bewegung und Atmung • Verbindung von Atmung und Belastung auf den Rumpf • Erweiterung der Mobilität • Erweiterung der Beweglichkeit in Hüfte, BWS und Schultergürtel • Steigerung der Konzentration- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch |
| Schlussteil 15 min | <ul style="list-style-type: none"> • Ausdehnen Kapitel: 4.6.1 • Besprechung und Erweiterung von 2 Bewegungsformen im Bereich Rumpftraining und Mobilität • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Relaxation • Steigerung der Durchblutung • Bewegungstechnik erlernen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Bein heben + Arme ◦ Bein heranziehen • Bewegungsfehler definieren • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmerunterlagen Ü 3 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 5 Rückentraining - Einheit 4

| Einheit 4 (Mobilität, Übungen mit dem kleinen Luftball) | | | |
|--|---|--|---|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Fragen zu Ü 3 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Was sind Schmerzen? Kapitel: 3.7.1 und 3.7.2 | <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme • Erweiterte Kenntnisse über den Schmerz • Kenntnisse über die Wirkungen des Training auf den Schmerz | <ul style="list-style-type: none"> • Stühle • Flip Chart • Skelett |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, den kleinen Luftball durch die Beine führen, hinter den Kopf u.s.w. | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • Kleinen Luftball |
| Hauptteil 25 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Wiederholung: Rumpfttraining ohne Hilfsmittel Kapitel: 6.1 – 6.3 • Erweiterung bzw. Steigerung der Übung Rumpfttraining mit dem kleinen Luftball Kapitel: 4.4.1 | <ul style="list-style-type: none"> • Steigerung der Belastung auf die korrekte Atmung und der Bewegungsmuster • Festigung der Bewegungsmuster und der Beweglichkeit • Verbesserung der Rumpfstabilität und Integrität der Bewegungen • Erweiterung des Übungsangebotes • Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • Kleinen Luftball |
| Schluss teil 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Muskel und Gewebe Mobilität (speziell Sehnen – Tennisball), (max. 10min) Kapitel: 4.5.2 • Besprechung und Erweiterung von 2 Übungen im Bereich Core-Training und Mobilität • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Relaxation • Verbesserung der Beweglichkeit • Steigerung der Durchblutung • Bewegungstechnik Wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Diagonales Bein + Arm heben ◦ Drehung • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Tennisball • Teilnehmerunterlagen Ü 4 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 6: Rückentraining - Einheit 5

| Einheit 5 (Rumpfstabilität und funktionale Bewegungsmuster) | | | |
|--|--|--|---|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Fragen zu Ü 4 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Rumpfstabilität und -instabilität 2 Kapitel: 3.3.1. - 3.3.4 ◦ Integrität im Alltag | <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme • Erweiterte Kenntnisse über Rumpfstabilität im Alltag (Beruf, Freizeit) • Unterschiede Wahrnehmen zwischen Stabilität und Mobilität | <ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • Matte kreuz und quer im Raum verteilen (Hindernisse) |
| Hauptteil 25 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Wiederholung: Rumpftraining ohne Hilfsmittel Kapitel: 6.1 - 6.3 • Übungen funktionaler Bewegungsmuster Kapitel: 4.4.1 | <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Wahrnehmung • Steigerung auf die Belastung der Atmung • Festigung der Alltagsbewegung und Beweglichkeit • Verbesserung der Rumpfstabilität und Integrität der Bewegungen • Erweiterung des Übungsangebotes • Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • Rollen |
| Schluss teil 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Muskel und Gewebe Mobilität mit Rollen (max. 10min) Kapitel: 4.5.2 • Besprechung und Erweiterung von 2 Übungen im Bereich Rumpftraining und Mobilität • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Relaxation • Verbesserung der Beweglichkeit • Steigerung der Durchblutung • Bewegungstechnik Wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Drehung Teil 2 ◦ push up (30 sec halten, 4 Sätze) • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmerunterlagen Ü 5 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 7: Rückentraining - Einheit 6

| Einheit 6 (Rumpfstabilität – Schwerpunkt sensomotorisches Training – großen Luftball) | | | |
|--|--|--|--|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Fragen zu Ü 5 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Schmerzbewältigungsstrategien – speziell Rückenschmerzen Kapitel: 3.7.3 ◦ Analyse von Faktoren die Schmerzen positiv bzw. negativ beeinflussen Kapitel: 3.7.4 | <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme • Strategien kennenlernen zur Bewältigung von Schmerzen • Selbstanalyse (Selbstbild) | <ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart • Arbeitsblatt 2 |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Prellen, Fangen, Springen mit dem großen Luftball | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • Großen Luftball |
| Hauptteil 25 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Wiederholung: Rumpftraining ohne Hilfsmittel Kapitel: 6.1 - 6.3 • Sensomotorisches Training mit dem großen Luftball Kapitel: 4.1.1 | <ul style="list-style-type: none"> • Steigerung der Belastung auf die Atmung • Festigung der Bewegungsmuster • Erweiterung des Übungsangebotes • Steigerung der Regenerationsfähigkeit • Festigung der Alltagsbewegung und Beweglichkeit • Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • Rollen • großen Luftball |
| Schlussenteil 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Muskel und Gewebe Mobilität mit Rollen (max. 10min) Kapitel: 4.5.2 • Erklärung und Umsetzung des Fremdbildes • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Beweglichkeit • Fremdbild umsetzen • Differenzen zwischen Selbst- und Fremdbild ausmachen • Relaxation • Steigerung der Durchblutung | <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt 1 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 8: Rückentraining - Einheit 7

| Einheit 7 (Krafttraining mit dem Elastikband) | | | |
|--|--|---|---|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Arbeitsblatt 1 und die Erkenntnisse diskutieren • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ das Elastikband als Trainingsgerät ◦ Krafttraining und positive Wirkung auf den Alltag <p style="color: red;">Kapitel: 4.3.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lernen durch Erfahrungen anderer Teilnehmer • Maßnahmen zur Umstellung des Alltags erkennen • Teilnehmer auf die bevorstehende Rückentraining vorbereiten • Kenntnisse über Trainingsgerät und -anwendung übermitteln | <ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart • Elastikband |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, hinüber steigen, hinauf steigen u.s.w. | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • Matten |
| Hauptteil 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Wiederholung: Rumpftraining ohne Hilfsmittel <p style="color: red;">Kapitel: 6.1 - 6.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining mit dem Elastikband <p style="color: red;">Kapitel: 4.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelenkmobilität mit PNF (max. 10min) <p style="color: red;">Kapitel: 4.5.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Schnellkraft und Reaktionsgeschwindigkeit • Steigerung der Belastung auf die Atmung • Festigung der Bewegungsmuster • Erweiterung des Übungsangebotes • Festigung der Alltagsbewegung und Beweglichkeit • Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • Elastikband |
| Schlussenteil 15 min | <ul style="list-style-type: none"> • Atemgeführte Entspannung <p style="color: red;">Kapitel: 3.7.5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung und Erweiterung von 2 Übungen im Bereich Rumpftraining und Mobilität • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Relaxation • Steigerung der Durchblutung • Bewegungstechnik Wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ◦ Kreuzschritt ◦ Bergsteigen Rückenlage • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmerunterlagen Ü 6 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 9: Rückentraining - Einheit 8

| Einheit 8 (Reaktives Training mit den Mini – Move Hanteln) | | | |
|---|--|--|---|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte – Übungsangebot | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Fragen zu Ü 7 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ das Mini-Move Hanteln als Trainingsgerät ◦ Reaktives Training und ihre positive Wirkung auf den Alltag <p style="color: red;">Kapitel: 4.2 und 4.2.1</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme • Teilnehmer auf die bevorstehende Rückentraining vorbereiten • Kenntnisse über Trainingsgerät und -anwendung übermitteln | <ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart • Mini-Move Hanteln |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, hinüber steigen, hinauf steigen u.s.w. | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • Matten |
| Hauptteil 25 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Wiederholung: Rumpfttraining ohne Hilfsmittel <p style="color: red;">Kapitel: 6.1 - 6.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktives Training mit Hilfe der Mini-Move Hanteln (Achtung: Sicherheitshinweise) <p style="color: red;">Kapitel: 4.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • | <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Handhabung mit dem Balance-Pad • Steigerung der Belastung auf die Atmung • Festigung der Bewegungsmuster • Erweiterung des Übungsangebotes • Festigung der Alltagsbewegung und Beweglichkeit • Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • Mini-Move Hanteln |
| Schlussenteil 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gewebemobilität mit Tennisball (max. 10min) <p style="color: red;">Kapitel: 4.5.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt 3 besprechen • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Beweglichkeit • Die besten Entspannungstechniken für Hause eruieren • Relaxation • Verbesserung der Durchblutung • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Tennisball • Arbeitsblatt 3 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 10: Rückentraining - Einheit 9

| Einheit 9 (Trainingsplan Erstellung, Ablauf einer Trainingseinheit für zu Hause, Gleichgewichtstraining) | | | |
|---|--|--|---|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 10 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Arbeitsblatt 3 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ wichtige Elemente für das Training zu Hause Kapitel: 5.1.1 – 5.1.5 ◦ Inhalte eines Trainingsplans Kapitel: 5.1.6 | <ul style="list-style-type: none"> • Mögliche Entspannungstechniken zu Hause umgesetzt - Fehleranalysen • Teilnehmer auf die bevorstehende Rückentraining vorbereiten • Kenntnisse über die Inhalte der Trainingssteuerung | <ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Squat lunge, Zehen- und Fersenlauf | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • Balance-Pad • kleinen Luftball |
| Hauptteil 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Gleichgewichtstraining Kapitel: 3.4.3 • Wiederholung: Rumpftraining ohne Hilfsmittel Kapitel: 6.1 - 6.3 | <ul style="list-style-type: none"> • Intensitätssteigerung • Steigerung der Belastung auf die Atmung • Festigung der Bewegungsmuster • Erweiterung des Übungsangebotes • Festigung der Alltagsbewegung und Beweglichkeit • Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • Balance-Pad |
| Schlussteil 15 min | <ul style="list-style-type: none"> • Übung Entspannung (Autogenes Training) Kapitel: 3.7.6 • Arbeitsblatt 4 besprechen • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Entspannungsfähigkeit • Selbstwertgefühl steigern • die häusliche sportliche Aktivität steigern • Feststellen des Leistungsniveaus • Zielvereinbarung der Übungseinheit | <ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt 4 • Flip Chart • Schreibutensilien |

Tabelle 11: Rückentraining - Einheit 10

| Einheit 10 (Fragen beantworten, Körperverhalten und Trainingsvereinbarung, Abschluss) | | | |
|--|--|--|--|
| Stundenteil / Zeit | Inhalte | Absichten / Ziele | Organisation |
| Einleitung 15 min | <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Rückblick – Arbeitsblatt 4 • Wissensvermittlung <ul style="list-style-type: none"> ◦ Teufelskreis Alltagsabläufe Arbeitsblatt 5 ◦ Rückenschmerzen Teufelskreislauf Kapitel: 5.1.7 ◦ Trainingzeitvereinbarung | <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer auf die bevorstehende Rückentraining vorbereiten • Kenntnisse über Erreichbarkeit von Zielen vermitteln • Erkennen von Alltagsbelastungen • Wichtigkeit eines Ausgleichsprogramms gegenüber den Alltag wahrnehmen | <ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart • Arbeitsblatt 5 • Rote Stifte |
| Erwärmung 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Squat lunge, Zehen- und Fersenlauf | <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Mobilität, • Anregung des Herz-Kreislauf-System | <ul style="list-style-type: none"> • Großen Luftball |
| Hauptteil 25 min | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Atmung • Wiederholung: Rumpftraining ohne Hilfsmittel Kapitel: 6.1 - 6.3 • Training mit dem großen Luftball Kapitel: 4.1.1 • Wiederholung: Funktionale Bewegungen Kapitel: 4.4.1 | <ul style="list-style-type: none"> • Intensitätssteigerung • Steigerung der Belastung auf die Atmung • Festigung der Bewegungsmuster • Erweiterung des Übungsangebotes • Festigung der Alltagsbewegung und Beweglichkeit • Steigerung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Matte • Handtuch • großen Luftball |
| Schlussenteil 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Gewebemobilität mit den Twin-Balls (max. 10min) Kapitel: 4.5.2 • Auswertung mit Hilfe eines Fragebogens • Mögliche Vereine bzw. Sportcenter für Rückentraining nennen • Feedback • Verabschiedung | <ul style="list-style-type: none"> • Motivieren das Training weiter zu machen bzw. Örtlichkeiten kennenlernen • Zielvereinbarung der Übungseinheit • Herausgabe der Feedbackbögen | <ul style="list-style-type: none"> • Fragebogen • Flip Chart • Schreibuntensilien |