

## Konzept-Details:

<b>Konzepttitel:</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>
<b>Konzept-ID:</b>	20170116-V4229
<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>	Mit Wirbelsäulengymnastik können Sie Rückenschmerzen vorbeugen. In diesem Kurs werden Sie zahlreiche Anregungen für einen gesunden Rücken für den Alltag finden. Schwerpunkt ist unter anderem ein funktionelles Kraft- und Kraftausdauertraining unter propriozeptiven und vestibulär stimulierenden Aspekten. Es werden verschiedene Belastungsstufen mit und ohne Kleingeräte unterrichtet. Außerdem werden sie zahlreiche Wissenswerte Erkenntnisse mit nach Hause nehmen, die das Verständnis für einen gesunden Rücken schärfen werden.
<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>	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>Folgende Zielgruppen wurden identifiziert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die sich wenig bewegen (&lt;1 Stunde körperlicher Aktivität pro Woche),</li> <li>• die schon Rückenschmerzen hatten, da Rückenschmerzen den stärksten Prädiktor darstellen, wieder Rückenschmerzen zu bekommen,</li> <li>• die Risikofaktoren für Rückenschmerzen aufweisen (z.B. Arbeitnehmer die Lasten manuell bewegen, bzw. eine sitzende Arbeitstätigkeit nachgehen) müssen</li> </ul>
<b>Ziele der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Verbesserung der Dehnfähigkeit (v.a. Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule)</li> <li>◦ Erhöhung der Muskelkraft</li> <li>◦ Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur</li> <li>◦ Verbesserung der der intra- und intermuskulären Koordination</li> <li>◦ Verbesserung der Körperwahrnehmung</li> <li>◦ Stabilisierung der Wirbelsäule</li> <li>◦ Verbesserung der Sensomotorik</li> <li>◦ Verbesserung der Ventilation</li> </ul> </li> <li>• Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen <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> </li> <li>• Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Förderung der aufrechten Körperhaltung</li> <li>◦ Förderung der integrativen Rumpfstabilität 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 wichtige allgemeine Trainingsgrundsätze</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernziel 4: Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Beseitigung von körperlichen Beschwerden, insbesondere von Rückenschmerzen</li> </ul> </li> <li>• Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Förderung sozialer Bindung zu Gleichgesinnten bzw. Teilnehmern</li> <li>◦ Förderung der Gruppendynamik</li> </ul> </li> <li>• Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Unterstützung bei Folgeangeboten</li> <li>◦ Beratung bei institutionellen Angeboten</li> </ul> </li> </ul>
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelle Übungen zur Steigerung der Kraft, Stabilität und Mobilität</li> <li>• Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten (theoretische &amp; praktische Umsetzung)</li> <li>• Vermittlung von Körperwahrnehmung und positiven Erlebnissen in der Gruppe</li> <li>• Maßnahmen zur eigenständigen Umsetzung im Alltag und Berufliche</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>
<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<p>Das Konzept „Wirbelsäulengymnastik“ verfolgt die unten aufgeführten Methodiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Frontalunterricht (Begrüßung, eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvorgang, offene Fragen)</li> <li>◦ Präsentation von Effektwissen (Atmungssystem, Rumpfmuskulatur)</li> </ul> </li> <li>• Hauptteil <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vom Leichten zum Schweren</li> <li>▪ vom Bekannten zum Unbekannten</li> <li>▪ von einfachen zu komplexen Bewegungen</li> </ul> </li> <li>◦ Vormachen, Nachmachen</li> <li>◦ Verbale Darbietung</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Korrektur der Teilnehmer (taktiles, verbales, visuelles Feedback)</li> <li>• Schlussteil</li> <li>◦ Frontalunterricht</li> <li>◦ Fragend-entwickelndes Lehrgespräch (Vermittlung von Handlungswissen, Feedback der praktischen Einheit)</li> <li>◦ freies Unterrichtsgespräch</li> <li>◦ Teilnehmerunterlagen (Hand-outs), Hausaufgaben</li> </ul>
<b>Kompaktangebot:</b>	Nein
<b>Umfang und Dauer</b>	Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer.
<b>Kursgebühr</b>	170.00 €
<b>Nachbetreuung/Wiederholung</b>	Nein