

Tabelle 1: Makroplanung für das individuelle Bewegungskonzept Wirbelsäulengymnastik

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
7	Begrüßung, Arbeitsblatt 1, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe	Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Er-	Ausdehnen Besprechung von 2 Übungsaufgaben

Einheit	Einstieg	Hauptteil	Schlussteil
	be, Wissensvermittlung (Schnellkrafttraining, Umgang mit dem Medizinball)	weiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Schnellkraft-Training mit dem Medizinball, Gelenksmobilität mit PNF	(in Ausführung)
8	Begrüßung, Rückblick, Erfahrung mit letzter Stunde und Übungsaufgabe, Wissensvermittlung (Propriozeptives Training, Umgang mit dem Balance-Pad)	Wiederholung des Programms der vorherigen Einheit, Ergänzung und Erweiterung des bereits gekonnten. Schwerpunkt: Propriozeptives Training mit dem Balance-Pad, 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: Propriozeptives Training mit dem Balance-Pad und dem kleinen Luftball, 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 großen Luftball und Funktionale Bewegungsmuster, Mobilität mit den Twin-Balls	Abschlussbesprechung, Feedback, Fragebögen

Tabelle 2: Wirbelsäulengymnastik - Einheit 1

Einheit 1 (Schwerpunkt – Einstieg in die Wirbelsäulengymnastik)			
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 Wirbelsäulengymnastik. (Atmung, Mobilität, Rumpfmuskeln, Training, Entspannung) ◦ Wirbelsäulentraining und Aktivitäten des alltäglichen Leben (ATL) • Die korrekte Atmung, paradoxe Atmung Kapitel: 3.5.1. und 3.5.4. • leichte Belastungen auf die Atmung bringen mit Hilfe von Übungen, die die Rumpfmuskulatur belastet (Rückenlage) 	<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: Wirbelsäulengymnastik - 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 style="color: red;">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 Therabands) • Rumpfmuskeltraining <p style="color: red;">Kapitel: 6.1 – 6.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelenksmobilität nach PNF (max. 10min) <p style="color: red;">Kapitel: 4.3.1.</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 • Theraband • Stuhl
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 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: Wirbelsäulengymnastik - 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: 3.1.4. 	<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 Wirbelsäulengymnastik 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 • Rumpfmuskeltraining Kapitel: 6.1 – 6.3 • Mobilität ohne Hilfsmittel (max. 10min) Kapitel: 4.3.4 	<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: 4.4.1 • 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 Wirbelsäulengymnastik- 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: 4.2.1 	<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: 4.3.2 • 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: Wirbelsäulengymnastik - 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: 4.2.1 	<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: 4.3.2 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: Wirbelsäulengymnastik - 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: 4.3.2 • 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: Wirbelsäulengymnastik - Einheit 7

Einheit 7 (Open loop – Schnelligkeitstraining, Medizinball)			
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"> ◦ der Medizinball als Trainingsgerät ◦ Reaktives Training und positive Wirkung auf den Alltag <p style="color: red;">Kapitel: 4.2.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen durch Erfahrungen anderer Teilnehmer • Maßnahmen zur Umstellung des Alltags erkennen • Teilnehmer auf die bevorstehende Wirbelsäulengymnastik vorbereiten • Kenntnisse über Trainingsgerät und -anwendung übermitteln 	<ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart • Medizinball
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"> • Medizinball
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"> • Schnellkrafttraining mit Hilfe des Medizinballs (Achtung: Sicherheitshinweise) <p style="color: red;">Kapitel: 4.1.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelenksmobilität mit PNF (max. 10min) <p style="color: red;">Kapitel: 4.3.1</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 • Medizinball
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: Wirbelsäulengymnastik - Einheit 8

Einheit 8 (Sensomotorisches Training – Balance Pad)			
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 Balance-Pad als Trainingsgerät ◦ Propriozeptives Training und ihre positive Wirkung auf den Alltag <p style="color: red;">Kapitel: 4.1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuelle Fehler aufdecken und Korrekturvornahme • Teilnehmer auf die bevorstehende Wirbelsäulengymnastik vorbereiten • Kenntnisse über Trainingsgerät und -anwendung übermitteln 	<ul style="list-style-type: none"> • Flip Chart • Balance-Pad
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"> • Balance-Pad
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"> • Propriozeptives Training mit Hilfe des Balance-Pads (Achtung: Sicherheitshinweise) <p style="color: red;">Kapitel: 4.1.2</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 • Balance-Pad
Schlussenteil 20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Gewebemobilität mit Tennisball (max. 10min) <p style="color: red;">Kapitel: 4.3.2</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: Wirbelsäulengymnastik - Einheit 9

Einheit 9 (Trainingsplan Erstellung, Ablauf einer Trainingseinheit für zu Hause)			
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 Wirbelsäulengymnastik 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 • Wiederholung: Rumpfttraining ohne Hilfsmittel Kapitel: 6.1 - 6.3 • Wiederholung: Propriozeptives Training mit Hilfe des Balance-Pads, kleinen Luftball Kapitel: 4.1.2 und 4.2.1 	<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 • kleinen Luftball • 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: Wirbelsäulengymnastik - 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 Wirbelsäulengymnastik 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: Rumpfttraining ohne Hilfsmittel Kapitel: 6.1 - 6.3 • Wiederholung: Training mit dem großen Luftball Kapitel: 4.1.1 • Wiederholung: Funktionale Bewegungen Kapitel: 4.2.1 	<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: 4.3.2 • Auswertung mit Hilfe eines Fragebogens • Mögliche Vereine bzw. Sportcenter für Wirbelsäulengymnastik 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