

## Kurs-Details:

<b>Kurstitel:</b>	<b>Wirbelsäule Aktiv</b>
<b>Kurs-ID:</b>	<b>- Anbieterabhängig -</b>
<b>Freigabe</b>	<b>- Anbieterabhängig -</b>
<b>Kursanbieter:</b>	<b>- Anbieterabhängig -</b>
<b>Kursleiter:</b>	<b>- Anbieterabhängig -</b>
<b>Beschreibung:</b>	Im Verlauf des Kurses lernen die Teilnehmer die grundlegenden Ausgangsstellungen für die funktionellen Übungen und den richtigen Umgang mit den Kleingeräten. Dabei stärken Sie gezielt die Muskulatur des gesamten Körpers. Ein Weiterer Schwerpunkt stellt die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung dar. Außerdem lernt der Teilnehmer Zahlreiche Mobilisations- und Dehnungsübungen. Als Abschluss dient ein Entspannungsprogramm, welches für eine wohltuende Regeneration nach dem Training sorgt.
<b>Kursnummer (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>Zielgruppe: Geschlecht</b>	nicht geschlechtsspezifisch
<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>	Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems, im psycho-somatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne Behandlungsbedürftiger Erkrankungen.
<b>Ziele der Maßnahme</b>	Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit (Reaktion), Beweglichkeit, Koordination (Propriozeption) und Ausdauer - Verbesserung der individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe, Steigerung der Bewegungsqualität - Verbesserung der muskulären Entspannungsfähigkeit - Erleben von positiven Haltungs- und Bewegungserfahrungen, Freude an Bewegung - Aktive Selbsthilfestrategien im Umgang mit Rücken- und Nackenschmerzen - Erlangen von Wissen über die Wirkung der Inhalte (Effektwissen) und über die eigenständige, praktische Durchführung der Maßnahmen
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Übungsformen zur Körperwahrnehmung und Haltungsschulung</li><li>- Funktionelle Übungen zur Mobilisation</li><li>- Funktionelle Dehnübungen</li><li>- Koordinatives Aufwärmprogramm z.B. Aerobic, Geh- und Laufschiene, Walking, Laufen, Therarobics, etc.)</li><li>- Übungen zum Training der haltungs-stabilisierenden, segmentalen Muskulatur</li><li>- Rückentrainingszirkel</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kräftigungsübungen mit dem Gummiband und weiteren Kleingeräten</li> <li>- Entspannungsverfahren</li> <li>- Technikvermittlung (z.B. Kniebeuge, PMR, Aerobic )</li> <li>- Technikschiung (Variationen innerhalb der Übungstechnik, Geräteinsatz, Armbewegungen, Körperhaltung)</li> <li>- Ausdauertraining</li> <li>- Koordinationsschiung</li> <li>- spezielle Kräftigung (Beine, Rumpf, Arme)</li> <li>- Atemschiung (Atmerhythmen, Atmung bei Kraftausdauer)</li> <li>- Effektwissen (s.Stundenplanung)</li> <li>- Schiung zur positiven Wirkung spezieller Bewegungsabläufe auf die Gesundheit</li> <li>- Beratung über Möglichkeiten zum Fortführen des Bewegungskonzeptes</li> <li>- Vermittlung positiver Wirkung Spezieller Bewegungserlebnisse</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <p>1 Stundenthema: Organisation, Kennenlernen, erste Haltungsschiung mit Alltagstransfer, Wahrnehmungsübungen als Ausklang</p> <p>2 Stundenthema: kleine Laufschiule, Ganzkörpertraining ohne Geräte, Entspannung durch Phantasieeise</p> <p>3 Stundenthema: Seilspringen, Gerätevorstellung – Gummiband - , Einführung PMR</p> <p>4 Stundenthema: Aufwärmen in der Kleingruppe, Wiederholung Gummiband und Partnerübungen, Dehnung</p> <p>5 Stundenthema: Erwärmung mit dem kleinen Gymnastikball, Einführung des kleinen Gymnastikballes als Trainingsgerät, Ballmassage als Partnerübung</p> <p>6 Stundenthema: Aerobic, Übungen mit dem Pezziball, Entspannung mit Fantasieeise</p> <p>7 Stundenthema: Erwärmung mit dem Stab, Zirkeltraining zur Wiederholung der verschiedenen Übungen des Kurses</p> <p>8 Stundenthema: Erwärmung mit Bohnensäckchen, Koordinations- und Balancezirkel, Verabschiedung mit einem Gläschen Sekt/Saft, Teilnahmebescheinigungen</p>
<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verbale Maßnahmen (Bewegungsaufgabe, Bewegungsauftrag, Gespräch)</li> <li>- visuelle Maßnahmen (Demonstration)</li> <li>- audiovisuelle Maßnahmen (Musikeinsatz, ggf. Vortrag)</li> <li>- instrumentelltaktile Maßnahmen (Geräteinsatz)</li> <li>- methodische Reihen</li> </ul>
<b>Kompaktangebot:</b>	Nein
<b>Umfang und Dauer</b>	8 Einheiten á 60 Minuten
<b>Qualifikationen des Kursleiters</b>	<b>- Anbieterabhängig -</b>
<b>Gruppengröße</b>	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 15 Teilnehmer
<b>Gruppenraum</b>	mindestens 45 m <sup>2</sup>
<b>Gruppenraum: Ausstattung</b>	<p>Boden: Laminat</p> <p>Belüftung: 2 Deckenluken, Fensterfront</p> <p>Umkleide: Geschlechtergetrennt mit Spinten</p> <p>Duschen: An der Umkleide angeschlossen (8 je Umkleide)</p> <p>Geräte: lt. Konzeptvorgabe</p>
<b>Barrierefreier / rollstuhlgerechter Zugang</b>	Nein

IKT-basiertes Selbstlernprogramm	Nein
Erfolgskontrolle durch Anbieter	Nein
Kursgebühr	- Anbieterabhängig -
Nachbetreuung/Wiederholung	Nein