



Konzept im Gesundheitssport

Rücken Vital – Präventives Rückentraining

Konzeptbeschreibung

Ganzheitlich orientiertes Rückentraining, mit praktischen Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit transportiert.

Konzeptziele

- Allgemeine Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten
- Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen (konditionelle Fähigkeiten: Koordination, Kraft, Beweglichkeit, zzgl. Körperwahrnehmung + Entspannung)
- Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen (Wissen, Stimmung, Körperkonzept, Kompetenzerwartung, soziale Bindung)
- Verminderung von Bewegungsmangel als gesundheitl. Risikofaktor
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung der Lebensqualität
- Nachhaltige Bindung an Bewegung und Sport

Konzeptinhalte

- Spiel und Übungsformen zu den Programmbausteinen (Aufwärmen, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung)
- Zusätzlich kommen eine Einstiegs- und Abschlussphase sowie die Vermittlung von Informationen zum Einsatz



Konzept im Gesundheitssport

Rücken Vital – Präventives Rückentraining

Konzeptmethoden

- Einzel-, Kleingruppen und Gruppenformen
- Gespräch zur Informationsvermittlung rückenspezifischer Themen (z.B. Handlungs- und Effektwissen, Entstehung von und Umgang mit Rückenschmerzen)
- Reflexion
- Medieneinsatz
- Einsatz von Kleinmaterialien
- Spiel- und Übungsformen unter trainingswissenschaftlichen Methoden zur Verbesserung der physischen Ressourcen

Zielgruppe

Erwachsene (m/w) ab 18 Jahre ohne akute behandlungsbedürftige Erkrankungen, die den Einstieg oder Wiedereinstieg in strukturiert angeleitete Bewegungsprogramme anstreben.

Umfang & Dauer

10 Einheiten á 90 Minuten

