

Kurstitel: Starker und Gesunder Rücken

Kurseinheit 1

Stundenthema: Einführungsrunde mit Vorstellung, wofür die eine starke Rückenmuskulatur wichtig & erste Rückenübungen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10	Begrüßung und Vorstellung	Kennenlernen des Kursleiters und der Teilnehmer (TN)	Erwartungen und Erfahrungen der TN	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Kursüberblick Wofür ist die Rückenmuskula- tur verantwort- lich?	TN darauf vorberei- ten, welche Schwer- punkte für die nächs- ten Kursstunden informieren TN wissen wofür die Rückenmuskulatur gut ist	Die Rückenmuskulatur ist mitverantwortlich für den Aufrechten Gang des Menschen. Evolu- tion -> dadurch können die Menschen die Hände für zum Bei- spiel Handwerkliche Dinge verwenden	Kurzvortrag des Kurs- leiters und Gruppen- gespräch	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten. Auf der Stelle laufen,	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Matte	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				im Kreis laufen, Gymnastische Übungen			
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Rückenübungen ohne Hilfsmittel	TN lernen Übungen kennen, für die Sie keine Geräte benötigen	Übungen aus dem Stand: z.B. Stehende Vorbeuge mit Streckung Windmühle Leichte Vorbeuge mit Katzenbuckel & Aufrichtung	Anleitung und demonstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus. Gegebenfalls Korrektur durch den Kursleiter	Matte	
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	10	Walking auf der Stelle Verkürzte Muskeln aufdehnen	Durchblutung anregen Muskelverspannungen verringern	Im Stand: Hüftbeuger, Ober & Unterschenkel, Seitliche Nacken & , Seitliche Rumpfmuskulatur	Anleitung und demonstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungsblatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 2

Stundenthema: Stressfaktoren, Pezziball Übungen

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkeiten?	Gespräch		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Stress als Auslöser für Rückenschmerzen	Vermittlung von Wissen um Stressfaktoren zu Erkennen und zu lösen	Im Privat oder Berufsleben Stressfaktoren beheben und Veränderungen herbeiführen	Kurzvortrag	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Aufwärmen	Verletzungen vorbeugen	Durch Körperbewegungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übungen vorbereiten. Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gymnastische Übungen	Anleitung und Korrektur durch Kursleiter	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Eigengewichtsübungen speziell Rückenübungen & Pezziballübungen	Spaß an der Bewegung finden, Übungsportfolio der TN erweitern	VFST statisches Diagonales Arm-Bein heben & halten, Bein heben VFST Pezziball: Aufrechtsit-	Anleitung und demonstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus.	Matte, Pezziball	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				zen, Beckenkreisen; Beckenkippen li&re, vor& zurück; reverse Butterfly, Sitzend schwingen & Arme ausstrecken mit klei- nen Kreisbewegungen im und gegen den Uhrzeigersinn	Gegebenfalls Korrek- tur durch den Kurslei- ter		
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	5	Walking auf der Stelle Verkürzte Mus- keln aufdehnen	Durchblutung anre- gen Muskelverspannun- gen verringern	Auf der Stelle laufen; Auf der Matte sitzend: Hände zu den Füßen, die Beine sind ge- streckt (Rücken und komplette Beinrücksei- te), Seitliche Nacken aufdehnen	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungs- blatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 3

Stundenthema: Rückengerechtes Heben im Alltag Teil1, Übungen mit dem Widerstandsband

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkei- ten?	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	15	Rückengerechtes Heben im Alltag	Schwere Lasten oder Interaktionen im All- tag Rückengerecht bewegen	Wir Simulieren "Wie hebe ich eine Schwere Getränke Kiste ins Auto und wieder raus". Wie hebe ich Rücken- gerecht leichte Ge- genstände (Sandsäck- chen) auf. Wie binde ich mir Rü- ckengerecht die Schu- he	Kurzvortrag und de- monstrieren der All- tagssituationen durch den Kursleiter. Üben der TN. Kursleiter korrigiert und gibt Hilfestellung, falls notwendig.	Laptop & Beamer (Kurzvideos von fal- schen Bewegungen im Alltag) Leere Getränkekiste Kleine Sandsäcke	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten. Durch den Kursraum laufen und Rückenge- recht die Sandsäcke aufheben.	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Kleine Sandsäckchen	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Rückenübungen mit & ohne dem Widerstandsband	Rückenmuskulatur kräftigen und Übung- sportfolio der TN erweitern	Oberkörperdrehung im VFST ohne & mit Band; Rückseitiges Seithe- ben mit Band im Stand; Vorgebeugtes Ruder im Stand ohne & mit Band; Latissimuszug mit Armen gestreckt in Bauchlage mit Band	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus. Gegebenfalls Korrek- tur durch den Kurslei- ter	Matte, Widerstands- band, Miniband	
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	5	Walking auf der Stelle Verkürzte Mus- keln aufdehnen	Durchblutung anre- gen Muskelverspannun- gen verringern	Auf der Stelle laufen; Auf der Matte sitzend: Hände zu den Füßen, die Beine sind ge- streckt (Rücken und komplette Beinrücksei- te), Seitliche Nacken aufdehnen	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungs- blatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 4

Stundenthema: Morgens und Abends Dehnen, Übungen mit dem Schwingstab

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkeiten?	Gespräch		
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	15	Muskuläre Dysbalance Durch Einseitige Bewegung oder zu wenig Bewegung. Muskelverkürzung und was dagegen hilft.	Vermittlung von Wissen und Übungen um verkürzte Muskeln in Ihre natürliche Länge zu bekommen. Es muss nicht immer der Rücken als Schmerzauslöser sein, es kann auch von einer ganz anderen Stelle der Auslöser sein!	Was sind Muskuläre Dysbalance, Muskelverkürzungen. Übungen für Brust-, Bauch-, Beine-, Nacken- & Hüftbeugermuskulatur Wie diese im Alltag zuhause integriert werden können.	Kurzvortrag und demonstrieren der Dehnübungen durch den Kursleiter. Üben der TN. Kursleiter korrigiert und gibt Hilfestellung, falls notwendig.	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Aufwärmen	Verletzungen vorbeugen	Durch Körperbewegungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übungen vorbereiten. Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gymnastische Übungen	Anleitung und Korrektur durch Kursleiter	Matte	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Rückenübungen mit dem Schwing- stab	Rückenmuskulatur kräftigen und Übung- sportfolio der TN erweitern	Stabiler aufrechter Stand, Schultern tief, beide Arme auf Brust- höhe und Schwingstab schwingt waagrecht- vor&zurück + senk- recht; über den Kopf; Oberkörper Seitnei- gung li&re; Einarmig li&re übergabe vor dem Körper oder über dem Kopf. Übungs- varianten auf dem Bauch liegen oder sitzend auf der Matte	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus. Gegebenfalls Korrek- tur durch den Kurslei- ter	Matte, Schwingstab	
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	5	Liegend Fahrrad- fahren in der Luft	Durchblutung anre- gen	Auf der Matte liegend, abwechselt vor & rückwärts Fahrrad fahren in der Luft	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungs- blatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 5

Stundenthema: Sitzen ist das neue Rauchen, Übungen mit dem Medizinball

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkei- ten?	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Sitzen ist das neue Rauchen	Vermittlung von Wis- sen. Erkennen das der menschliche Körper zur Bewegung ge- schaffen wurde und nicht zum Sitzen und welche Folgen dar- aus resultieren.	Kaum eine andere Körperhaltung nimmt immer mehr Präsenz in unserem Leben ein wie das Sitzen. Beim Essen, in der Schule, im Büro, am Computer, im Au- to/Bus/Zug/Flugzeug, beim Medienkonsum Manche genannten Tätigkeiten können anders gelöst werden. Die möchte ich euch zeigen!	Kurzvortrag und de- monstrieren	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten.	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Matte	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gym- nastische Übungen			
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Übungen mit dem Medizinball	Rücken & Rumpfs- muskulatur kräftigen und Übungsportfolio der TN erweitern	Hebeübungen mit unterschiedlichen Ge- wichten im Stand, gebeugten Beinen, unterschiedlichen Schrittstellungen. Hebe und Drehübun- gen im Kniestand und Fersensitz.	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte, Medizinbälle mit Verschiedenen Gewich- ten	
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	5	Walking auf der Stelle Verkürzte Mus- keln aufdehnen	Durchblutung anre- gen Muskelverspannun- gen verringern	Auf der Stelle laufen; Auf der Matte sitzend: Hände zu den Füßen, die Beine sind ge- streckt (Rücken und komplette Beinrücksei- te), Seitliche Nacken aufdehnen	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungs- blatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 6

Stundenthema: Was sind Faszien, Übungen mit der Faszienrolle

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkei- ten?	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Was sind Faszien	Vermittlung von Wis- sen und Funktionen der Faszien	Welche Aufgabe ha- ben Faszien? Faszien sorgen im Körper vor allem für Haltung und Stabilität und unter- stützt die Muskulatur bei Ihrer Arbeit. Wann bereiten Fas- zien Beschwerden? Durch verschiedenen Ursachen, wie Stress, Bewegungsmangel oder Überlastung, können Faszien ver- kleben, verhärten oder sich verdrehen. Diese Veränderung begüns- tigen Schmerzen. Im Bereich des Rückens, Schultern und Na- ckens.	Kurzvortrag	Flipchart	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten. Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gym- nastische Übungen	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Übung und Um- gang mit der Fas- zienrolle	Faszienverklebungen und Verhärtungen lösen, und Übungs- portfolio der TN er- weitern	Fußfaszienübung mit Stab und Igelball; Faszienrollenübung: Wade, Äußere Schienbein, Ober- schenkel Vor&Rück& Außenseite, Gesäß, Rücken und Nacken.	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte, Faszienstab, Igelball, Faszienrolle	
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	5	Liegend Fahrrad- fahren in der Luft	Durchblutung anre- gen	Auf der Matte liegend, abwechselt vor & rückwärts Fahrrad fahren in der Luft	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungs- blatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 7

Stundenthema: Atmung und Entspannungsübungen, Eigengewichts Übungen für den Rücken

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkei- ten?	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Richtige Atmung bei Übungen und im Alltag	Vermittlung von Wis- sen und Funktionen richtiger Atmung	Anleitung von Atem- übung	Kurzvortrag, Anleitung und demonstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Flipchart Matte	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten. Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gym- nastische Übungen	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Eigengewichts- übungen im Stand und auf der Matte	TN lernen Übungen kennen, für die Sie keine Geräte benöti- gen	Übungen aus dem VFST Stand: Diagona- les Arm & Bein Heben; seitliches Beinheben, Bein Heben. Übungen auf dem Bauch: Streckte Arme im wechsel heben &	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus. Gegebenfalls Korrek- tur durch den Kursleiter	Matte	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				senken, Arme seitlich anwinkeln & strecken im wechsel, Statisch halten & dynamisch Oberkörper aufrichten			
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	10	Entspannungsübungen	TN lernen mit Entspannungübungen den Stresslevel runter zu fahren und die Muskulatur gezielt zur Ruhe kommen zu lassen	TN 1. Runde stehen 2. Runde sitzen 3. Runde liegen und halten die Hände auf den Bauch und atmen aktiv hinein. 3sek einatmen, 2sek halten, 5sek ausatmen und hören Entspannungsmusik Dehnübungen	Kursleiter spricht und gibt Anweisungen an die Gruppe	Matte, Entspannungs- musik	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungsblatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 8

Stundenthema: Rückengerechtes Heben im Alltag Teil2, Übungen in den Alltag z.B. im Büro integrieren

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkei- ten?	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	15	Rückengerechtes Heben im Alltag Teil 2	Schwere Lasten oder Interaktionen im All- tag Rückengerecht bewegen	Wie trage ich richtig Schwere Gegenstän- de. Wie drehe ich mich richtig, was ist zu be- achten. Falsche Bewegung und Ihre Folgen.	Kurzvortrag und de- monstrieren der All- tagssituationen durch den Kursleiter. Üben der TN. Kursleiter korrigiert und gibt Hilfestellung, falls notwendig.	Laptop & Beamer (Kurzvideos von richti- gen & falschen Bewe- gungen im Alltag) Leere Getränkekiste Kleine Sandsäcken	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten. Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gym- nastische Übungen	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Übungen für den Alltag	Kleine Bewegungsü- bungen fürs Büro	TN sitzen mit geraden Rücken auf einen Ho- cker: Übung: Schulter krei-	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die	Stuhl/ Hocker	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				sen; Arme pendeln im Wechsel, leicht ge- beugte Arme schieben im 45° nach hinten mit nach vorn zeigenden Handflächen, Rücken einrollen und wieder aufrichten, im Wechsel Bein schräg nach hinten setzen, im Wechsel Gewicht der Beine auf Fußspitzen und Ferse lagern	Übung aus. Gegebenfalls Korrektur durch den Kursleiter		
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	10	Walking auf der Stelle Verkürzte Muskeln aufdehnen im Büro	Durchblutung anregen Muskelverspannungen verringern	Auf der Stelle laufen; Auf dem Hocker sitzend: Seitliche Nacken aufdehnen, Kopfdrehung li & re; Kopf heben & senken, Schultern aktiv nach unten & hinten ziehen; Oberkörper zur li & re Seite neigen, li & re Bein einzeln ausstrecken und Fußspitze mit Hilfe der Hand ranziehen, im Stand Oberschen-	Anleitung und demonstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Stuhl/ Hocker, Handtuch	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
				kel vorderseite / Hüft- beuge beidseitig deh- nen			
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungs- blatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 9

Stundenthema: Starkes Fundament für einen Starken Rücken, Beweglichkeits und Stabilitätstraining

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkei- ten?	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Starkes Funda- ment für einen Starken Rücken	TN lernen, dass der Körper als Ganzes Betrachtet werden muss	Nicht nur Rücken- übungen sind wichtig für einen stabilen und starken Rücken, auch die Beine bzw. der Rumpf spielen eine wichtige Rolle	Kurzvortrag	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	10	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten. Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gym- nastische Übungen	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	25	Beweglichkeits & Stabilitätstraining	Verbesserung und stabilisierung der Muskulatur und und Übungsportfolio der	1 Runde: Ausfallschrit- te, Kniebeugen, Ein- beinstand mit einem angewinkelten Bein.	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die	Matte, Luftkissen / Ba- lancepad, Haltestange zur Sicherheit	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
			TN erweitern	Standwaage; Gerade Stand linkes/ rechtes Bein Abspreizen seitli- che und nach vorne 2. Runde gleiche Übungen mit Luftkis- sen / Balancepad 3. Runde gleiche Übungen wie in 2. Zusätzlich noch mit geschlossenen Augen	Übung aus		
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	5	Liegend Fahrrad- fahren in der Luft	Durchblutung anre- gen	Auf der Matte liegend, abwechselt vor & rückwärts Fahrrad fahren in der Luft	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	5	Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause, Verabschiedung	Reflexion der TN Zu Hause üben	TN erhalten Übungs- blatt mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit TN	Teilnehmerunterlagen	

Kurseinheit 10

Stundenthema: Wiederholung, Reflexion und weitführende Möglichkeiten

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Begrüßung zur letzten Stunde	Ankommen in der Stunde	Wie war das Üben zu Hause? Gab es Schwierigkei- ten?	Gespräch		
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Wiederholung der Wichtigsten The- men Welche Übungen möchten die TN nochmal durch- sprechen bzw. durchführen	Informationen und Wissen nochmal ins Gedächtnis holen	Zusammenfassung aller bisherigen The- men	Kurzvortrag Übungsanregung zur Wiederholung der TN	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Aufwärmen	Verletzungen vor- beugen	Durch Körperbewe- gungen den Kreislauf langsam aktivieren und für weitere Übun- gen vorbereiten. Auf der Stelle laufen, im Kreis laufen, Gym- nastische Übungen	Anleitung und Korrek- tur durch Kursleiter	Matte	
Schwerpunkt/ Hauptteil	20	Wiederholungsü- bungen	Wiederholung und Festigung der erlern- ten Übungen	Mögliche Inhalte der letzten 9. Kurseinhei- ten	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die	Matte, Hocker/ Stuhl, Leere Wasserkiste, leichte Sandsäckchen, Faszienrolle, Igelball,	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehenswei- se)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
					Übung aus	Faszienstab, Handtuch	
Abschluss							
Ausklang/ Cool down	5	Walking auf der Stelle Verkürzte Mus- keln aufdehnen	Durchblutung anre- gen Muskelverspannun- gen verringern	Auf der Stelle laufen; Auf der Matte sitzend: Hände zu den Füßen, die Beine sind ge- streckt (Rücken und komplette Beinrücksei- te), Seitliche Nacken aufdehnen	Anleitung und de- monstrieren durch den Kursleiter Die Gruppe führt die Übung aus	Matte	
Verabschie- dung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	15	Gespräch zur Stunde, Feed- backrunde TN und Kursleiter, Verabschiedung der Gruppe	Reflexion der TN Kritik der TN pro & Contra Weiter Führende Möglichkeiten Zu Hause weiter üben	TN erhalten Teilnah- mebescheinigung Flyer für weiterführen- de Sportliche Möglich- keiten mit kurzer Erläuterung	Vortrag des Kursleiters Austausch mit den TN	Teilnehmerunterlagen	

Aufgabe 2

Erstelle die Beschreibung für Deinen Präventionskurs auf eine ordentlich formatierte DIN A4 - Seite und nutze folgende Inhalte:

- Kursname des Kurses
- Schwerpunkt des Kurses
- Inhalte des Kurses
- Veranstaltungsort lokalisieren & Räumlichkeiten ausführlich beschreiben
- Durchführung▪ Organisation

Beschreibe die Inhalte auf dieser Seite so, dass es für Deine Teilnehmer leicht verständlich ist und es sie animiert den Kurs zu buchen.

Stelle die Vorteile für deine Teilnehmer heraus.

Kursname:	Starker und Gesunder Rücken
Schwerpunkt des Kurses:	Die Bewegung der Teilnehmer fördern um Ihnen einen Ausweg aufzuzeigen, damit erst keine Rückenschmerzen entstehen oder wie diese zu lindern sind.
Inhalte des Kurses	<p>Kurseinheit 1 Stundenthema: Einführungsrunde mit Vorstellung, wofür die eine starke Rückenmuskulatur wichtig & erste Rückenübungen</p> <p>Kurseinheit 2 Stundenthema: Stressfaktoren, Pezziball Übungen</p> <p>Kurseinheit 3 Stundenthema: Rückengerechtes Heben im Alltag Teil 1, Übungen mit dem Widerstandsband</p> <p>Kurseinheit 4 Stundenthema: Morgens und Abends Dehnen, Übungen mit dem Schwingstab</p> <p>Kurseinheit 5 Stundenthema: Sitzen ist das neue Rauchen, Übungen mit dem Medizinball</p> <p>Kurseinheit 6 Stundenthema: Was sind Faszien, Übungen mit der Faszienrolle</p> <p>Kurseinheit 7 Stundenthema: Atmung und Entspannungsübungen</p> <p>Kurseinheit 8 Stundenthema: Rückengerechtes Heben im Alltag Teil 2, Übungen in den Alltag integrieren</p>

	<p>Kurseinheit 9 Stundenthema: Starkes Fundament für einen Starken Rücken, Beweglichkeits und Stabilitätstraining</p> <p>Kurseinheit 10 Stundenthema: Wiederholung, Reflexion und weitführende Möglichkeiten</p>
Veranstaltungsort:	<p>Der Präventionskurs findet in einem geräumigen 150m² Kursraum der von einer Physiotherapie und einem Fitnessstudio betrieben wird statt.</p> <p>Der komplette Boden ist mit einem Sportweichboden ausgelegt, eine Seite des Raumes ist voll verspiegelt um sich selbst zu korregieren und seine eigene Körperwahrnehmung zu festigen, es gibt eine Fensterfront, die bei Bedarf zum Lüften genutzt werden kann. Die Deckenhöhe beträgt 6m, an einer weiteren Seite des Raums ist eine waagerechte Haltestange angebracht und kann für Übungen zur Stabilität gerne genutzt werden.</p> <p>Für den Kurs werden wir die verschiedensten Sportequipments gebrauchen, wie z.B. Medizinbälle in verschiedenen Gewichtsbereichen, Schwingstäbe, Faszienrollen, Faszienstäbe, Igelbälle, Tubes, Widerstandsbänder, Hocker, Kurzhanteln und Gymnastikmatten.</p> <p>Für eine dezente Musikalische Unterstützung ist eine Musikanlage im Raum integriert.</p> <p>Toiletten und Umkleidebereiche sind im Gebäude vorhanden, sowie ausreichende Parkmöglichkeiten. Sollte es zu einem Notfall kommen ist der Erste Hilfe Kasten und ein Defibrillator in der Nähe.</p>
Durchführung	Der Kurs gliedert sich in jeder Kursstunde in Begrüßung, Informationsphase, Aufwärmphase, Schwerpunkt/ Hauptteil, Cool Down und Verabschiedung auf
Organisation	<p>Der Kurs findet in der Physiotherapie ... und dem Fitnessstudio ... statt</p> <p>Anschrift: Maxmusterstr. 123 54321 Musterstadt</p> <p>Kursanmeldung erfolgt verbindlich online unter www.anmeldung-praeventionskurse.de (Beispiel) Im Anschluss erhalten Sie eine automatische Anmeldebestätigung. Des Weiteren wird Ihnen eine Rechnung per E-Mail zugestellt, diese muss vor Kursbeginn be-</p>

	<p>zahlt werden.</p> <p>Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, aber nur wenn Sie zu 80% am Kurs teilgenommen haben.</p> <p>Diese reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein und erhalten bis zu 100% der Kursgebühr erstattet. Die Höhe der Erstattung für Präventionskurse nach §20 SGB V, können Sie bei Ihrer Krankenkasse vorab erfragen und sind von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich.</p> <p>Ihre Krankenkasse findet den Kurs unter folgender ID: xy123456</p> <p>Was benötigen Sie für den Kurs?</p> <p>Bitte bringen Sie sich ein großes und ein kleines Handtuch, etwas zu trinken, bequeme Kleidung im ideal fall Sportklamotten, Sportschuhe mit.</p> <p>Handouts, Fyler & Kugelschreiber gibt es vor Ort.</p> <p>Haben Sie noch Fragen, zögern Sie nicht uns unter 0171 / 1234567 zu kontaktieren.</p> <p>Wir freuen uns Ihnen, in Ihrem Bestreben Gesund zubleiben helfen zu können.</p> <p>Bis bald im Kurs</p> <p>Ihr Marco Skolimowski</p>
Vorteile für die Teilnehmer	<p>10 Wochen betreutes Training</p> <p>Informative Kurzzeitvorträge</p> <p>Übungen für zu Hause und für den Alltag</p> <p>Handouts mit Übungen zum Wiederholen</p> <p>Von Ihrer Krankenkasse bezuschusst</p>

Aufgabe 3

Welche Anpassungen sollen Deine Teilnehmer durch den Kurs erreichen?

Wie kann es ihm gut gelingen?

A. Erkläre dies ausführlich.

In diesem Schritt ist es zu erst allgemein zu erläutern.

Gehe dabei ausführlich auf alle dir wichtigen Bereiche ein:

Beispielsweise:

Herz-Kreislauf-System, Abnehmen, Kraft....

Arbeite wissenschaftlich.

Im Rahmen meines Präventionskurses Starker und Gesunder Rücken, sollen die Teilnehmer verschiedene Anpassungen erreichen, die ihre körperliche Gesundheit und Fitness verbessern. Im Folgenden werden diese Anpassungen und deren wissenschaftliche Begründung erläutert:

1. Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems: Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Dies kann zu einer Erhöhung der Ausdauerleistung und einer Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit führen. Im Rahmen meines Kurses werden Übungen durchgeführt, die auf die Steigerung der Herzfrequenz abzielen und dadurch eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems bewirken sollen.
2. Gewichtsreduktion: Übergewicht und Adipositas sind Risikofaktoren für viele chronische Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Im Rahmen meines Kurses soll daher auch eine Gewichtsreduktion angestrebt werden. Dazu werden Übungen durchgeführt, die einen hohen Kalorienverbrauch haben, wie z.B. Ausdauertraining, kombiniert mit einem spezifischen Ernährungsprogramm.
3. Kräftigung der Rückenmuskulatur: Rückenschmerzen sind ein häufiges Problem, das durch eine schwache Rückenmuskulatur begünstigt werden kann. Daher wird im Rahmen meines Kurses ein besonderes Augenmerk auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur gelegt. Durch gezielte Übungen soll die Stabilität der Wirbelsäule erhöht und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.
4. Verbesserung der Beweglichkeit: Eine eingeschränkte Beweglichkeit kann zu Schmerzen und Verletzungen führen. Daher wird im Rahmen meines Kurses auch die Verbesserung der Beweglichkeit angestrebt. Durch gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen soll die Flexibilität der Muskulatur und Gelenke erhöht werden.

Um diese Anpassungen erfolgreich zu erreichen, ist es wichtig, dass die Teilnehmer kontinuierlich und regelmäßig am Kurs teilnehmen. Zudem müssen die Übungen individuell an die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst werden, um Verletzungen zu vermeiden. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer die Übungen auch außerhalb des Kurses in ihren Alltag integrieren und eine gesunde Ernährungsweise beibehalten. Eine gute Betreuung und Beratung durch den Kursleiter können ebenfalls zum Erfolg beitragen.

Aufgabe 4

Was sind Trainingsprinzipien?

Erkläre und begründe, welche Trainingsprinzipien in Deinem Kurs berücksichtigt werden müssen.

Welche allgemein bei Präventionskurse?

Welche individuell für Deinen hier vorgestellten Präventionskurs?

Das Training von Sportlern basiert auf verschiedenen Prinzipien. Eines der wichtigsten ist das Prinzip der optimalen Reizsetzung, das besagt, dass das Training des Sportlers immer so gestaltet werden sollte, dass es zu einer Verbesserung seiner Leistungsfähigkeit führt.

Um dies zu erreichen, müssen verschiedene Hauptprinzipien wie die Belastung, Zyklisierung, Spezialisierung und Proportionalisierung berücksichtigt werden. Es gibt auch Nebenprinzipien wie die individuelle und altersgemäße Belastung und die optimale Relation von Belastung und Erholung, die dazu beitragen, die optimale Reizsetzung für den aktuellen Zeitraum und das Ziel des Trainings sicherzustellen.

Belastungsnormative sind ein wichtiger Bestandteil des sportlichen Trainings, da sie die geleistete Gesamtbelastung in qualitativer und quantitativer Hinsicht bestimmen und somit die Spezifität des jeweiligen Trainings beeinflussen. Die wichtigsten Normative der Trainingsbelastung sind: Belastungsumfang, Belastungsintensität, Belastungsdauer, Belastungshäufigkeit, Belastungsdichte und Bewegungsausführung.

Der Belastungsumfang bezieht sich auf die Gesamtbelastung, die in einem Training gesetzt wird, und gibt an, wie oft ein Trainingsreiz in einer Trainingseinheit ausgeführt wird. Die Belastungsintensität zeigt die Höhe und Stärke der Belastung an und kann mit verschiedenen Maßen wie Größe des Widerstands, mechanischer Leistung, Geschwindigkeit, Höhe und Weite bei Sprüngen oder Ausführungsqualität beschrieben werden.

Die Belastungsdauer bezieht sich auf die Zeit, die für eine Belastung aufgewendet wird, und ist vor allem im konditionellen Bereich für die Trainingseffektivität wichtig. Die Belastungshäufigkeit gibt an, wie oft in einem bestimmten Zeitraum eine Belastung ausgeführt

wird. Die Belastungsdichte bezieht sich auf das Verhältnis zwischen Belastungs- und Erholungsphasen in einem Training. Die Bewegungsausführung beschreibt die korrekte technische Ausführung einer Übung.

Es ist wichtig, die verschiedenen Belastungsnormative zu berücksichtigen, um die Belastung der einzelnen Trainingseinheiten in ihrer Summe zu optimieren und somit eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Sportlers zu erreichen.

In einem Bewegungspräventionskurs nach §20 SGB V sollten verschiedene Trainingsprinzipien berücksichtigt werden, um ein effektives und sicheres Training zu gewährleisten. Einige dieser Trainingsprinzipien sind:

1. Progression: Die Belastung sollte kontinuierlich gesteigert werden, um eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Vermeidung von Verletzungen zu erreichen.
2. Individualität: Das Training sollte auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden, um eine Über- oder Unterforderung zu vermeiden.
3. Spezifität: Das Training sollte auf die Ziele des Kurses abgestimmt sein, um eine gezielte Verbesserung der Bewegungsfähigkeit zu erreichen.
4. Variation: Durch Variation des Trainings kann ein Plateau-Effekt vermieden werden und die Motivation der Teilnehmer gesteigert werden.
5. Kontinuität: Das Training sollte regelmäßig durchgeführt werden, um eine nachhaltige Verbesserung der Bewegungsfähigkeit zu erreichen.

Generell sollten Präventionskurse auch darauf abzielen, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer zu fördern und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Deshalb sollten auch Aspekte wie eine angemessene Aufwärm- und Abkühlphase, eine sichere Ausführung der Übungen und ein angemessenes Belastungsniveau berücksichtigt werden.

Bei einem Rückentraining in einem Präventionskurs sollten die folgenden Trainingsprinzipien berücksichtigt werden:

1. Individualität: Das Trainingsprogramm sollte auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmt werden. Jeder hat unterschiedliche Voraussetzungen, was Körperbau, Fitnesslevel und gesundheitliche Einschränkungen angeht. Es ist wichtig, dies bei der Planung des Trainings zu berücksichtigen, um Verletzungen zu vermeiden und den Trainingserfolg zu maximieren.
2. Progression: Das Trainingsprogramm sollte kontinuierlich gesteigert werden, um den Körper herauszufordern und Fortschritte zu erzielen. Die Belastung sollte langsam und schrittweise erhöht werden, um Überforderungen und Verletzungen zu vermeiden.
3. Spezifität: Das Training sollte auf die Stärkung der Rückenmuskulatur ausgerichtet sein. Übungen, die speziell auf den Rücken abzielen, sollten im Vordergrund stehen. Dabei sollten verschiedene Muskelgruppen angesprochen werden, um ein ausgewogenes Training zu gewährleisten.
4. Regelmäßigkeit: Regelmäßigkeit ist ein wichtiger Faktor für den Trainingserfolg. Das Training sollte regelmäßig und kontinuierlich durchgeführt werden, um die Muskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen.
5. Variation: Eine abwechslungsreiche Gestaltung des Trainingsprogramms kann dazu beitragen, Motivation und Spaß am Training aufrechtzuerhalten. Es sollten verschiedene Übungen und Trainingsmethoden zum Einsatz kommen, um eine einseitige Belastung zu vermeiden.
6. Erholung: Ausreichende Erholung ist für den Trainingserfolg ebenso wichtig wie das Training selbst. Der Körper benötigt Zeit, um sich zu regenerieren und sich an die Belastung anzupassen. Daher sollten ausreichende Pausen und Ruhephasen in das Trainingsprogramm integriert werden.

Durch Berücksichtigung dieser Trainingsprinzipien kann ein Rückentraining im Rahmen eines Präventionskurses effektiv und sicher gestaltet werden.

Aufgabe 5

Welche Belastungsnormative liegen Deinen Planungen zugrunde.

Was sind Belastungsnormative überhaupt?

Erkläre zunächst und beantworte dann folgende Fragen:

- a. Begründe Deine Planung bitte ausführlich.
- b. Was ist allgemein dazu festzustellen?
- c. Deine Teilnehmer haben alle unterschiedliche Bedingungen.

Wie gehst du damit um?

Belastungsnormative sind Empfehlungen und Richtlinien für die Gestaltung und Durchführung von Trainingsbelastungen. Sie dienen als Orientierungshilfe für Trainer, um eine effektive und sichere Trainingsbelastung zu gewährleisten. Belastungsnormative basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und berücksichtigen individuelle Faktoren wie Alter, Geschlecht, Fitnesslevel und Gesundheitszustand.

Für einen Präventionskurs mit dem Thema Rückenkräftigung liegen folgende Belastungsnormative zugrunde:

- Progressive Steigerung der Belastung: Die Trainingsbelastung sollte schrittweise erhöht werden, um eine Überlastung und Verletzungen zu vermeiden. Dabei sollten individuelle Voraussetzungen und Trainingsziele berücksichtigt werden.
- Belastungsintensität: Die Belastungsintensität sollte im moderaten Bereich liegen, d.h. zwischen 50-70% der maximalen Herzfrequenz oder der individuellen Belastungsgrenze. Dies fördert eine effektive Trainingswirkung und reduziert das Verletzungsrisiko.
- Regelmäßigkeit und Dauer: Das Training sollte regelmäßig und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, um langfristige positive Effekte zu erzielen. Eine Trainingseinheit sollte mindestens 30 Minuten dauern, idealerweise 45-60 Minuten.

- Trainingshäufigkeit: Für Anfänger wird eine Trainingshäufigkeit von 2-3 Einheiten pro Woche empfohlen. Fortgeschrittene können auch häufiger trainieren.
- Trainingsmethoden: Für Rückenkräftigungskurse werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, freien Gewichten oder Kleingeräte eingesetzt. Die Übungen sollten gezielt die Rumpfmuskulatur trainieren und sowohl die Bauch- als auch die Rückenmuskulatur gleichmäßig beanspruchen.
- Anpassung an individuelle Bedürfnisse: Jeder Teilnehmer hat individuelle Voraussetzungen und Bedürfnisse, die berücksichtigt werden sollten. Dies umfasst auch eventuelle gesundheitliche Einschränkungen und Verletzungen, die eine Anpassung der Trainingsbelastung erfordern können.

Bei der Planung und Durchführung meines Rückenkräftigungskurses berücksichtige ich diese Belastungsnormative. Ich achte darauf, dass die Trainingsbelastung schrittweise gesteigert wird, die Belastungsintensität im moderaten Bereich liegt und die Regelmäßigkeit und Dauer des Trainings gewährleistet sind. Zudem setze ich gezielt Übungen ein, die die Rumpfmuskulatur trainieren und passe die Trainingsbelastung individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen an.

Allgemein ist festzustellen, dass Belastungsnormative eine wichtige Grundlage für die Planung und Durchführung von Trainingsprogrammen darstellen. Sie dienen dazu, eine effektive und sichere Trainingsbelastung zu gewährleisten und individuelle Bedürfnisse und Voraussetzungen zu berücksichtigen.

Da die Teilnehmer alle einen unterschiedlichen Fitnessstand haben können, ist es wichtig, individuelle Anpassungen vorzunehmen. Zum einen sollten die Übungen auf das individuelle Fitnesslevel und die körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmer abgestimmt sein. Hierbei kann beispielsweise eine differenzierte Schwierigkeitsgradvariation oder die Verwendung von Hilfsmitteln wie Gymnastikbändern hilfreich sein. Zum anderen sollten eventuelle Einschränkungen oder Verletzungen der Teilnehmer berücksichtigt werden, um keine Schäden zu verursachen oder zu verschlimmern. Hierbei kann eine individuelle Beratung oder Betreuung durch den Kursleiter sinnvoll sein, um alternative Übungen oder Anpassungen vorzunehmen.

Insgesamt ist es wichtig, die Teilnehmer in ihren individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen zu berücksichtigen, um eine optimale Wirkung des Präventionskurses zu erzielen.

Aufgabe 6

Die einzelnen Übungen hast du zuvor in Deinem Stundenverlaufsplan beschrieben.

Nenne und beschreibe die Bewegungsmerkmale, welche für deine Übungen im Stundenverlaufsplan wichtig sind.

Begründe deine Antworten plausibel und ausführlich.

Kurstitel: Starker und Gesunder Rücken

Kurseinheit 1 - Einführungsrunde mit Vorstellung, wofür die eine starke Rückenmuskulatur wichtig ist & erste Rückenübungen

In der ersten Stunde des Kurses "Starker und Gesunder Rücken" steht das Kennenlernen der Kursteilnehmer und des Kursleiters im Mittelpunkt. Die Teilnehmer sollen erfahren, welche Schwerpunkte in den nächsten Kursstunden behandelt werden und wofür die Rückenmuskulatur verantwortlich ist.

Die Stunde beginnt mit einer Begrüßung und Vorstellungsrunde. Der Kursleiter stellt sich den Teilnehmern vor und gibt ihnen die Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen. Dabei können die Teilnehmer ihre Erwartungen und Erfahrungen bezüglich eines gesunden Rückens teilen.

Im Anschluss daran gibt der Kursleiter einen Überblick über den Kurs und erläutert, wofür die Rückenmuskulatur verantwortlich ist. Die Teilnehmer erfahren, dass eine starke Rückenmuskulatur für den aufrechten Gang des Menschen verantwortlich ist und dadurch beispielsweise die Hände für handwerkliche Tätigkeiten benutzt werden können.

Im nächsten Schritt werden die Teilnehmer aufgewärmt, um Verletzungen während der Übungen vorzubeugen. Dies geschieht durch leichte Körperbewegungen wie auf der Stelle laufen, im Kreis laufen und gymnastische Übungen.

Anschließend werden erste Rückenübungen ohne Hilfsmittel durchgeführt. Die Teilnehmer lernen Übungen kennen, für die sie keine Geräte benötigen. Dazu gehören beispielsweise die stehende Vorbeuge mit Streckung, Windmühle, leichte Vorbeuge mit Katzenbuckel und Aufrichtung. Der Kursleiter zeigt die Übungen vor und die Teilnehmer führen sie aus. Gegebenenfalls korrigiert der Kursleiter die Übungsausführung.

Zum Abschluss der Stunde wird ein Cool-Down durchgeführt. Dabei soll die Durchblutung angeregt und Muskelverspannungen verringert werden. Dies geschieht durch Walking auf der Stelle und das Aufdehnen verkürzter Muskeln wie des Hüftbeugers, der Ober- und Unterschenkel, der seitlichen Nacken- und Rumpfmuskulatur.

Zum Abschluss gibt der Kursleiter Tipps für Übungen, die die Teilnehmer zu Hause durchführen können, um den Rücken zu stärken. Es erfolgt eine kurze Reflexion der Stunde und die Teilnehmer erhalten ein Übungsblatt mit einer kurzen Erläuterung der Übungen.

Methodisch-didaktische Vorgehensweise: Die Stunde beginnt mit einer Begrüßung und Vorstellungsrunde, gefolgt von einem Kurzvortrag des Kursleiters und einem Gespräch über die Bedeutung einer starken Rückenmuskulatur. Anschließend wird ein Aufwärmprogramm durchgeführt und erste Rückenübungen ohne Hilfsmittel vorgestellt und geübt. Zum Abschluss wird ein Cool-Down durchgeführt und Tipps für Übungen zu Hause gegeben.

Kurseinheit 2

Stundenthema: Stressfaktoren, Pezziball Übungen

In der zweiten Kurseinheit geht es um Stressfaktoren und Pezziball-Übungen. Zu Beginn wird die Gruppe begrüßt und es wird nach Erfahrungen und Schwierigkeiten beim Üben zu Hause gefragt. In der Informationsphase werden die Zusammenhänge zwischen Stress und Rückenschmerzen erklärt und es wird gezeigt, wie Stressfaktoren erkannt und gelöst werden können.

Anschließend folgt das Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen. Die TN laufen auf der Stelle, im Kreis und machen gymnastische Übungen, um den Kreislauf langsam zu aktivieren und sich für weitere Übungen vorzubereiten.

Im Hauptteil werden spezielle Rückenübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Pezziball-Übungen durchgeführt. Ziel ist es, Spaß an der Bewegung zu finden und das Übungsportfolio der TN zu erweitern. Konkret werden Übungen wie VFST, statisches diagonales Arm-Bein heben und halten, Bein heben VFST, Aufrechtsitzen auf dem Pezziball, Beckenkreisen, Beckenkippen links und rechts, vor und zurück, reverse Butterfly, Sitzend schwingen und Arme ausstrecken mit kleinen Kreisbewegungen im und gegen den Uhrzeigersinn durchgeführt. Der Kursleiter gibt Anleitung und demonstriert die Übungen. Die TN führen die Übungen aus und werden gegebenenfalls korrigiert.

Zum Abschluss folgt das Cool-down, bei dem die TN durch Walking auf der Stelle, das Aufdehnen verkürzter Muskeln und das Anregen der Durchblutung Muskelverspannungen verringern. Die TN erhalten zudem Tipps und Übungen für zu Hause und es wird über die Stunde reflektiert.

Insgesamt dauert die Kurseinheit 2 etwa 60 Minuten und beinhaltet Begrüßung, Informationsphase, Einstimmung, Schwerpunkt und Abschluss. Es wird in der Gruppe gearbeitet und es werden Matten und Pezzibälle als Hilfsmittel verwendet

Kurseinheit 3: Rückengerechtes Heben im Alltag Teil 1, Übungen mit dem Widerstandsband

In dieser Kurseinheit geht es um rückengerechtes Heben im Alltag und Übungen mit dem Widerstandsband. Zunächst beginnen wir wie immer mit einer kurzen Begrüßung und einem Gespräch über das Üben zu Hause und mögliche Schwierigkeiten.

Im Anschluss daran erfolgt eine Informationsphase, in der der Kursleiter verschiedene Alltagssituationen demonstriert und erklärt, wie schwere Lasten oder Gegenstände rückengerecht gehoben werden können. Dazu wird auch das Simulieren einer schweren Getränkekiste ins Auto und wieder heraus einbezogen. Außerdem zeigt der Kursleiter, wie leichte Gegenstände, wie Sandsäckchen, rücker-schonend aufgehoben werden können und wie man sich rückengerecht die Schuhe bindet.

Nach dieser Phase folgt das Aufwärmen, bei dem der Kreislauf langsam aktiviert wird und wir uns auf weitere Übungen vorbereiten. Hierbei laufen wir durch den Kursraum und heben die Sandsäckchen rücker-schonend auf.

Der Schwerpunkt der Stunde liegt auf Rückenübungen mit und ohne dem Widerstandsband. Ziel ist es, die Rückenmuskulatur zu kräftigen und das Übungsportfolio der Teilnehmer zu erweitern. Dazu gehören beispielsweise die Oberkörperdrehung im VFST ohne und mit Band, das rückseitige Seitheben mit Band im Stand, das vorgebeugte Ruder im Stand ohne und mit Band sowie der Latissimuszug mit gestreckten Armen in Bauchlage mit Band. Der Kursleiter demonstriert die Übungen und gibt Anleitungen, während die Gruppe diese ausführt. Gegebenenfalls erfolgen auch Korrekturen durch den Kursleiter.

Abschließend erfolgt das Cool Down, bei dem wir Muskelverspannungen verringern und die Durchblutung anregen. Wir laufen auf der Stelle und dehnen verkürzte Muskeln auf der Matte aus. Hierbei werden auch seitliche Nacken aufgedehnt.

Zum Abschluss folgt ein kurzes Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause und die Verabschiedung. Die Teilnehmer erhalten ein Übungsblatt mit einer kurzen Erläuterung und können sich auch noch mit dem Kursleiter und anderen Teilnehmern austauschen.

Kurseinheit 4: Morgens und Abends Dehnen, Übungen mit dem Schwingstab"

Die Stunde beginnt mit einer kurzen Begrüßung, in der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Stunde willkommen geheißen werden. Anschließend gibt der Kursleiter Raum für Fragen und Feedback zur vorherigen Kurseinheit.

In der Informationsphase geht es um das Thema "Muskuläre Dysbalance". Dabei werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Ursachen von muskulären Dysbalancen aufgeklärt und erfahren, welche Übungen sie machen können, um verkürzte Muskeln wieder in ihre natürliche Länge zu bringen. Der Kursleiter demonstriert die Dehnübungen und gibt Hinweise zur Integration in den Alltag.

Nach der Informationsphase erfolgt das Aufwärmen. Hier geht es darum, den Kreislauf langsam in Schwung zu bringen und Verletzungen vorzubeugen. Dazu werden gymnastische Übungen und Körperbewegungen durchgeführt.

Im Hauptteil der Stunde steht die Kräftigung der Rückenmuskulatur mit dem Schwingstab im Fokus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen verschiedene Übungen, bei denen der Schwingstab eingesetzt wird. Dabei geht es um eine stabile Körperhaltung, Schultertiefhaltung und korrekte Ausführung der Übungen. Der Kursleiter demonstriert die Übungen und gibt gegebenenfalls Korrekturen und Hilfestellungen.

Zum Abschluss der Stunde erfolgt das Cool down, bei dem die Durchblutung angeregt wird. Hier wird eine Übung durchgeführt, bei der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf der Matte liegend abwechselnd vorwärts und rückwärts Fahrrad fahren in der Luft.

Zum Schluss gibt es Raum für eine Reflexion der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Tipps und Übungen für zu Hause. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält ein Übungsblatt mit kurzen Erläuterungen. Die Stunde endet mit einer Verabschiedung.

Kurseinheit 5 - Sitzen ist das neue Rauchen, Übungen mit dem Medizinball

Die Kurseinheit beginnt mit einer kurzen Begrüßung, bei der die TN die Möglichkeit haben, anzukommen und zu erzählen, wie das Üben zu Hause verlaufen ist und ob es Schwierigkeiten gab. Anschließend findet eine Informationsphase statt, in der das Thema "Sitzen ist das neue Rauchen" behandelt wird. Hierbei geht es um die Auswirkungen des ständigen Sitzens auf den menschlichen Körper und wie sich dies negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Der Kursleiter gibt einen Kurzvortrag und demonstriert, wie man bestimmte Tätigkeiten anders lösen kann.

Im Anschluss erfolgt das Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen und den Kreislauf zu aktivieren. Die TN laufen auf der Stelle, im Kreis oder machen gymnastische Übungen.

Im Schwerpunkt der Stunde geht es um Übungen mit dem Medizinball, die dazu dienen, die Rücken- und Rumpfmuskulatur zu kräftigen und das Übungsportfolio der TN zu erweitern. Dabei werden verschiedene Hebeübungen mit unterschiedlichen Gewichten durchgeführt, sowohl im Stand als auch in gebeugter Haltung und mit unterschiedlichen Schrittstellungen. Zudem werden Hebe- und Drehübungen im Kniestand und Fersensitz durchgeführt.

Zum Abschluss der Stunde gibt es einen Cool Down, bei dem die TN auf der Stelle laufen und verkürzte Muskeln aufdehnen. Dies dient der Durchblutungsanregung und Verringerung von Muskelverspannungen. Auch hier gibt der Kursleiter Anleitung und demonstriert die Übungen.

Zum Abschluss gibt es noch ein Gespräch zur Stunde, bei dem die TN die Möglichkeit haben, ihre Erfahrungen zu teilen und Fragen zu stellen. Zudem gibt es Übungen für zu Hause und eine Verabschiedung. Die TN erhalten ein Übungsblatt mit einer kurzen Erläuterung und können sich mit dem Kursleiter austauschen.

Materialien/Hilfsmittel für die Kurseinheit sind eine Matte und Medizinbälle mit verschiedenen Gewichten. Die Kurseinheit dauert insgesamt 60 Minuten.

Kurseinheit 6: Was sind Faszien, Übungen mit der Faszienrolle

In dieser Kurseinheit geht es um die Faszien, die im Körper für Haltung und Stabilität sorgen und die Muskulatur bei ihrer Arbeit unterstützen. Die TN lernen, wie sie Verklebungen und Verhärtungen der Faszien lösen können und erweitern ihr Übungsportfolio mit der Faszienrolle.

Zu Beginn der Stunde gibt es eine kurze Begrüßung und ein Gespräch darüber, wie das Üben zu Hause geklappt hat und ob es Schwierigkeiten gab. Anschließend findet eine Informationsphase statt, in der der Kursleiter den TN Wissen und Funktionen der Faszien vermittelt. Dabei geht er auch auf die Ursachen von Faszienbeschwerden ein, die durch Stress, Bewegungsmangel oder Überlastung entstehen können.

Im Anschluss erfolgt das Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen. Die TN aktivieren ihren Kreislauf durch Körperbewegungen wie Auf-der-Stelle-Laufen, im-Kreis-Laufe und Gymnastikübungen.

Der Schwerpunkt der Stunde liegt auf Übungen mit der Faszienrolle. Der Kursleiter zeigt den TN verschiedene Übungen, um Faszienverklebungen und Verhärtungen zu lösen. Dazu gehören beispielsweise Fußfaszienübungen mit einem Stab und einem Igelball sowie Faszienrollenübungen für die Wade, das äußere Schienbein, den Oberschenkel (Vorder-, Rück- und Außenseite), das Gesäß, den Rücken und den Nacken. Die TN führen die Übungen unter Anleitung und Korrektur durch den Kursleiter aus.

Zum Abschluss gibt es eine kurze Ausklangphase, in der die TN liegend Fahrrad fahren in der Luft, um die Durchblutung anzuregen. Zum Ende der Stunde gibt es noch ein kurzes Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause und eine Verabschiedung. Die TN erhalten ein Übungsblatt mit einer kurzen Erläuterung der Übungen.

Kurseinheit 7: Atmung und Entspannungsübungen sowie Eigengewichtsübungen für den Rücken.

Die Stunde beginnt mit einer kurzen Begrüßung und einem Austausch über das Üben zu Hause. Anschließend folgt eine Informationsphase, in der die richtige Atmung bei Übungen und im Alltag vermittelt wird. Hierzu führt der Kursleiter eine Atemübung vor und die Gruppe übt diese gemeinsam.

Das Aufwärmen nimmt ca. 10 Minuten in Anspruch und dient der Vermeidung von Verletzungen. Die Teilnehmer sollen ihren Kreislauf langsam aktivieren und sich auf die weiteren Übungen vorbereiten. Es werden Körperbewegungen wie auf der Stelle laufen, im Kreis laufen und gymnastische Übungen durchgeführt. Der Schwerpunkt der Stunde liegt auf Eigengewichtsübungen im Stand und auf der Matte. Die Teilnehmer sollen Übungen kennenlernen, für die keine Geräte benötigt werden. Hierzu gehören diagonales Arm- und Beinheben, seitliches Beinheben, Strecken der Arme im Wechsel, seitliches Anwinkeln und Strecken der Arme im Wechsel sowie statische und dynamische Körperhaltungen. Der Kursleiter demonstriert die Übungen und gibt Anweisungen zur Durchführung. Gegebenenfalls korrigiert er die Ausführung der Teilnehmer.

Die Stunde endet mit Entspannungsübungen und Dehnübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Stresslevel mit Entspannungsübungen zu reduzieren und gezielt ihre Muskulatur zur Ruhe kommen zu lassen. Dazu sollen sie nacheinander in drei Runden stehen, sitzen und liegen und die Hände auf den Bauch legen. Sie atmen aktiv hinein und hören Entspannungsmusik. Anschließend führt der Kursleiter Dehnübungen durch. Zum Abschluss gibt es ein kurzes Gespräch zur Stunde, Übungen für zu Hause und eine Verabschiedung. Die Teilnehmer erhalten ein Übungsblatt mit einer kurzen Erläuterung.

Kurseinheit 8: Rückengerechtes Heben im Alltag Teil2, Übungen in den Alltag z.B. im Büro integrieren

In dieser Kurseinheit geht es um das rückengerechte Heben im Alltag Teil 2 und darum, Übungen in den Alltag, zum Beispiel im Büro, zu integrieren. Die Stunde beginnt mit einer kurzen Begrüßung und einem Gespräch über das Üben zu Hause und eventuelle Schwierigkeiten.

Im Anschluss folgt eine Informationsphase, in der der Kursleiter den Teilnehmern zeigt, wie schwere Gegenstände rückengerecht getragen werden können und welche Bewegungen im Alltag zu vermeiden sind. Hierfür gibt es Kurzvorträge und Demonstrationen der Alltagssituationen durch den Kursleiter. Die Teilnehmer haben auch die Möglichkeit, zu üben und der Kursleiter gibt Korrekturen und Hilfestellungen, falls notwendig.

Nach der Informationsphase geht es zum Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen. Hier werden Körperbewegungen durchgeführt, um den Kreislauf zu aktivieren und für weitere Übungen vorzubereiten. Dabei wird auf der Stelle gelaufen, im Kreis gelaufen und gymnastische Übungen durchgeführt.

Im Schwerpunkt der Stunde werden Übungen für den Alltag gezeigt und praktiziert. Die Teilnehmer sitzen mit geradem Rücken auf einem Hocker und führen kleine Bewegungsübungen für das Büro durch. Dazu gehören Schulter kreisen, Arme pendeln im Wechsel, leicht gebeugte Arme schieben im 45° nach hinten mit nach vorn zeigenden Handflächen, Rücken einrollen und wieder aufrichten, im Wechsel Bein schräg nach hinten setzen, im Wechsel Gewicht der Beine auf Fußspitzen und Ferse lagern. Der Kursleiter gibt Anleitungen und demonstriert die Übungen, während die Teilnehmer diese ausführen. Falls notwendig, gibt der Kursleiter Korrekturen.

Zum Abschluss der Stunde wird ein Ausklang durchgeführt, der aus Walking auf der Stelle und dem Dehnen verkürzter Muskeln im Büro besteht. Hierbei werden durch die Übungen die Durchblutung angeregt und Muskelverspannungen verringert. Die Teilnehmer laufen auf der Stelle und dehnen seitliche Nacken, drehen den Kopf nach links und rechts, heben und senken den Kopf, ziehen die Schultern aktiv nach unten und hinten und neigen den Oberkörper zur linken und rechten Seite. Zusätzlich werden die Oberschenkelvorderseite und die Hüftbeuge beidseitig gedehnt. Der Kursleiter gibt auch hier Anleitungen und demonstriert die Übungen, während die Teilnehmer diese ausführen. Es wird ein Stuhl oder Hocker sowie ein Handtuch als Hilfsmittel verwendet.

Kurseinheit 9: "Starkes Fundament für einen Starken Rücken, Beweglichkeits- und Stabilitätstraining".

Die Stunde beginnt mit einer kurzen Begrüßung und einer Abfrage, wie das Üben zu Hause war und ob es Schwierigkeiten gab. Anschließend folgt eine Informationsphase, in der die Teilnehmer lernen, dass der Körper als Ganzes betrachtet werden muss, um einen stabilen und starken Rücken zu erreichen. Es wird betont, dass nicht nur Rückenübungen wichtig sind, sondern auch die Beine und der Rumpf eine wichtige Rolle spielen.

Im Anschluss daran wird mit dem Aufwärmen begonnen, um Verletzungen vorzubeugen. Dabei werden durch Körperbewegungen der Kreislauf langsam aktiviert und die Teilnehmer auf weitere Übungen vorbereitet. Hierzu können auf der Stelle laufen, im Kreis laufen und gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Im Hauptteil der Stunde steht das Beweglichkeits- und Stabilitätstraining im Fokus. Ziel ist es, die Muskulatur zu verbessern und zu stabilisieren sowie das Übungsportfolio der Teilnehmer zu erweitern. Es werden drei Runden durchgeführt, bei denen jeweils Ausfallschritte, Kniebeugen, Einbeinstand mit angewinkeltem Bein, Standwaage sowie das Abspreizen des linken und rechten Beins seitlich und nach vorne durchgeführt werden. In der zweiten Runde werden die gleichen Übungen mit Luftkissen oder Balancepads durchgeführt, und in der dritten Runde werden die Übungen zusätzlich mit geschlossenen Augen ausgeführt. Der Kursleiter gibt Anleitung und demonstriert die Übungen, während die Teilnehmer sie auf einer Matte mit Luftkissen oder Balancepads ausführen. Eine Haltestange steht zur Sicherheit zur Verfügung.

Zum Abschluss der Stunde wird ein kurzer Ausklang durchgeführt. Dabei wird die Durchblutung angeregt, indem die Teilnehmer liegend auf der Matte abwechselnd vor- und rückwärts Fahrrad fahren in der Luft. Der Kursleiter gibt Anleitung und demonstriert die Übung, während die Teilnehmer sie ausführen.

Zum Schluss folgt eine kurze Verabschiedung, bei der die Teilnehmer noch einmal ihre Eindrücke zur Stunde reflektieren können. Der Kursleiter gibt noch einige Übungen für zu Hause mit und die Teilnehmer erhalten ein Übungsblatt mit kurzer Erläuterung.

Die Kurseinheit 10: "Wiederholung, Reflexion und weitführende Möglichkeiten".

Zu Beginn werden die Teilnehmer begrüßt und gefragt, wie das Üben zu Hause verlaufen ist und ob es Schwierigkeiten gab. Anschließend folgt eine Informationsphase, in der die wichtigsten Themen der letzten Kurseinheiten wiederholt werden. Dabei können die Teilnehmer angeben, welche Übungen sie noch einmal durchsprechen oder durchführen möchten.

Danach gibt es eine kurze Einstimmung zum Aufwärmen, um Verletzungen vorzubeugen und den Körper auf die weiteren Übungen vorzubereiten. Dafür werden verschiedene Körperbewegungen wie auf der Stelle laufen, im Kreis laufen und gymnastische Übungen auf der Matte ausgeführt.

Im Hauptteil der Kurseinheit geht es dann um Wiederholungsübungen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, die Inhalte der letzten neun Kurseinheiten noch einmal zu vertiefen und zu festigen. Hierbei können verschiedene Materialien und Geräte wie Matte, Hocker/Stuhl, leere Wasserkiste, leichte Sandsäckchen, Faszienrolle, Igelball, Faszienstab und Handtuch zum Einsatz kommen. Der Kursleiter gibt Anleitungen und demonstriert die Übungen, die dann von der Gruppe ausgeführt werden.

Im Anschluss an den Hauptteil gibt es einen Abschluss, bei dem Walking auf der Stelle ausgeführt wird und verkürzte Muskeln aufgedehnt werden, um die Durchblutung anzuregen und Muskelverspannungen zu verringern. Die Übungen werden wieder vom Kursleiter angeleitet und demonstriert.

Zum Abschluss findet eine Ausklang-Phase statt, in der es um eine Feedbackrunde geht. Hierbei können die Teilnehmer ihre Meinung zur Stunde äußern und der Kursleiter gibt noch Tipps und Übungen für zu Hause. Außerdem werden weitere Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten vorgestellt und den Teilnehmern Teilnahmebescheinigungen und Flyer mit weiterführenden Informationen ausgehändigt.

Die Arbeitsformen und methodisch-didaktischen Vorgehensweisen sind Gespräche, Kurzvorträge, Anleitungen und Demonstrationen durch den Kursleiter sowie die Ausführung der Übungen durch die Gruppe. Als Materialien und Hilfsmittel kommen verschiedene Geräte wie eine Matte, ein Hocker/Stuhl, eine leere Wasserkiste, leichte Sandsäckchen, eine Faszienrolle, ein Igelball, ein Faszienstab und ein Handtuch zum Einsatz.

Insgesamt zielt diese Kurseinheit darauf ab, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, die Inhalte der letzten Kurseinheiten zu wiederholen und zu vertiefen, um die erlernten Übungen zu festigen. Gleichzeitig sollen die Teilnehmer Feedback geben und weitere Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten kennenlernen.

Aufgabe 7

Trainings- und Bewegungslehre ist ein sehr umfangreiches Themengebiet.

Was ist das wichtigste in Deinen Augen für die Planung in Deinem Kurs?

Antworte bitte ausführlich.

Eine gute Planung für einen Kurs im Bereich der Trainings- und Bewegungslehre sollte sich auf die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmer konzentrieren. Es ist wichtig, den individuellen Fitnesslevel der Teilnehmer zu berücksichtigen und Übungen auszuwählen, die für alle zugänglich und sicher sind. Die Auswahl und Kombination von Übungen sollte darauf abzielen, alle wichtigen Muskelgruppen zu trainieren und ein ausgewogenes Training zu gewährleisten.

Zusätzlich sollten in der Planung auch die Häufigkeit und Intensität des Trainings berücksichtigt werden, um ein Übertraining oder Verletzungen zu vermeiden. Eine schrittweise Erhöhung der Intensität und Dauer des Trainings kann dazu beitragen, die Teilnehmer auf eine höhere Belastung vorzubereiten.

Eine weitere wichtige Überlegung ist die Variation der Übungen und das Hinzufügen von neuen Herausforderungen, um das Training interessant und motivierend zu gestalten. Die Einführung von verschiedenen Geräten und Hilfsmitteln kann auch dazu beitragen, die Trainingsvielfalt zu erhöhen.

Es ist auch wichtig, dass der Kursleiter über fundierte Kenntnisse in der Trainings- und Bewegungslehre verfügt und in der Lage ist, die Übungen richtig auszuführen und individuelle Anpassungen vorzunehmen, um Verletzungen zu vermeiden und den Erfolg des Trainings zu fördern.

Zusammenfassend ist eine gute Planung für einen Kurs im Bereich der Trainings- und Bewegungslehre eine Kombination aus individueller Anpassung, Trainingsvielfalt und fundiertem Fachwissen des Kursleiters.