

Neue Rückenschule: Grundkurs und Rückentrainingskurs im Überblick

Tab. 1. Neue Rückenschule Grundkurs: Übersicht

KE	Einstieg	Bewegungspraxis – Aufwärmung u. Hauptteil	Entspannung	Schlussteil	Infoteil
1	Begrüßung, Vorstellung, Spiel- formen, Erwartungen	Bewegungsformen mit Karten, Wahrnehmungs-Übungen, Segmentale Stabilisation, Stabilisation im Stand, Mobilisation und Dehnung (LWS)	»Beckenruhr« (Hubarme Mobilisation)	Zusammenfassung, Feedback, Aufgabe, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Organisatorisches, Zusammenhänge, Rückenschmerz, Bewältigung
2	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Bewegungsformen Luftballon, Bewegungsmöglichkeiten WS, Haltungs- ABC, Grundhaltungen, Funktionsgymnastische Übungen, Rückenwahrnehmungsübungen	Atemräume kennen lernen	Zusammenfassung, Feedback, Aufgabe, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	WS und Muskulatur Aktivierungsstrategien Körperliche Aktivität Rückenschmerzen
3	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Geh- und Laufschiule mit Musik, Funktionskreis »Stehen«, Sensomotorisches Training Funktionsgymnastik (LBH)	Schmerzwahrnehmungsübung, Progressive Relaxation	Zusammenfassung, Feedback, Aufgabe, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	TP Walking/Jogging, Selbstkontrolle, Bandscheibe, Selbsthilfe
4	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Reifenreihe, Funktionskreis »Stehen« Wahrnehmungsübungen, Stabilisation im Stand (Propriomed), Funktionsgymnastik (HWS – BWS)	Progressive Muskelrelaxation (Wdh.)	Zusammenfassung, Feedback, Aufgabe, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Umgang mit Barrieren, Verhältnisprävention »Stehen«, KW/ Bewegung und Rückenschmerz
5	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Aufwärmspiele (1-60, 1-2-3-4, Würfellauf) Gehen, Walking und Jogging, Funktionsgymnastik (Variationen), Übungen ISG	Fußmassage Fußgeschichte	Zusammenfassung, Feedback, Aufgabe, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Verhaltensänderung, Zielplanung, Kognition, Emotion und Haltung, Fuß
6	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Bewegungsformen Fitnessball, Funktionskreis »Sitzen«, Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt HWS (ggf. mit Ball)	KWÜ Buddha, Traktion	Bewegungspause, Aufgabe AP, Feedback	Verhältnisprävention »Sitzen«, Aktivierungsstrategien Bewegung als Genuss
7	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Bewegungsformen Langbank, Funktionskreis »Heben«, Aktive Stabilisation »Heben«, Arbeitsspezifisches Training, Funktionsgymnastik (Beine, Rumpf, Schulter)	Atementspannung und mentales Training »Heben«	»Hinweise zum Heben«, Haltungs- varianten	Prinzipien Verhalten AP Verhaltensmodifikation, Risikofaktoren AP
8	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Spiel- und Bewegungsformen mit Partner »Bücken, Heben, Tragen, Ziehen und Schieben«, Haltungs- varianten, Kurzentspannung, Trainingsprogramm TN	Formen des Autogenen Trainings	Zusammenfassung Feedback	Verhältnisprävention »Heben«, Rückenschmerz und Stress, Förderung der Leistungsfähigkeit
9	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Aerobic – Einführung, Rückentrainingsparcours Mobilisation und Dehnung – Wünsche der Teilnehmer	Partnerentspannung z. B. Übung aus der Eutonie	Liebblingsübungen, Erwartungsbögen	Verhältnisprävention »Liegen«, Rücken und Sport, weiterführende Veranstaltungen
10	Begrüßung, Rückblick, Erfahrungen mit letzter Stunde und der Aufgabe	Laufspiele (z. B. Club Med), Lieblingsübungen der Teil- nehmer (Kräftigung / Dehnung), Die wichtigsten Übungen – Trainingsprogramm (ggf. mit Testübungen)	Phantasiereise	Feedback Ausgabe Unterlagen Loben	Phantasiereise und innere Ablenkung, Fragen der Teilnehmer, Zusammenfassung

Tab. 2. Neue Rückenschule **Rückentrainingkurs**: Übersicht

KE	Einstieg	Bewegungspraxis – Aufwärmung u. Hauptteil	Entspannung	Schlussteil	Infoteil
1	Begrüßung, Vorstellung, Erwartungen	Aufwärmen – verschiedene Auswärmformen (Aerobic, Gehen, Laufen)/Reifenlauf Partnerstabilisation Segmentale Stabilisation Kräftigung ohne Handgerät – Grundpositionen (Testübungen) Dehnung / Mobilisation	Atementspannung o. ä.	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Organisatorisches, WH bekannter Übungen, bzw. Grundpositionen Segmentalen Stabilisation und Rückenschmerz Bedeutung Atmung für Stabilisation und Wohlbefinden
2	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aufwärmen (Spiel- und Laufformen) mit Stabilisationstrainern (Pads) Sensomotorisches Training mit Pads Kräftigung mit Pads Dehnung / Mobilisation (Schwerpunkt Beine/Hüfte)	Beckenuhr	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Einführung Schulung Koordination (Gleichgewicht) Bedeutung sensomotorisches Training im Rückentraining Hubfreie und -arme Mobilisation
3	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Geh- und Laufspiele (1-2-3-4, Rundenwürfeln, Belgischer Kreisel, Mitnahmeläufe) Stabilisationstraining mit dem PROPRIOMED Kräftigung ohne Handgerät – Grundpositionen und Hebelveränderung Dehnung / Mobilisation (Schwerpunkt LWS/BWS)	Partnerübung Traktion	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Pulsmessung und Lauftraining Wiederholung Kurzer Fuß/Stabiler Stand Einführung PROPRIOMED (Swingstick)
4	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aufwärmen mit Stäben Partnerstabilisation mit Stäben Kräftigung mit dem Thera-Band (Einzelübungen) Dehnung / Mobilisation (Schwerpunkt HWS/ Schulter)	Myofasziale Release/ Entspannung Schulter-Nacken	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Einführung Thera-Band
5	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aufwärmen mit dem Tube Kräftigung mit dem Tube Dehnung / Mobilisation (Schwerpunkt Liegend)	Reise durch den Körper/Phantasiereise	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Einführung Tube
6	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aufwärmen mit Thera-Band (Spielerische Laufarbeit mit Partner) Kräftigung mit dem Thera-Band (Partnerübungen) Kräftigung mit dem Thera-Band (Einzelübungen; Wdh.) Dehnung / Mobilisation (Schwerpunkt Stehend)	Formen des Autogenen Training	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Festigung der Übungen mit dem Thera-Band, Übungen mit Fixation
7	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aufwärmen mit Kleinhanteln Kräftigung mit Kleinhanteln Dehnung / Mobilisation (Schwerpunkt Kniend)	Progressive Relaxation	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Einführung Hanteln
8	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aufwärmen mit Soft-Weight-Balls Kräftigung mit Soft-Weight-Balls Lieblingsübung Dehnung/Mobilisation	Rückenmassage mit Soft-Weight-Ball	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Einführung Gewichtsball
9	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aufwärmen mit dem Fitnessball, Ballaerobic Kräftigung mit Fitnessball Dehnung / Mobilisation mit Ball	Entspannung mit dem Fitnessball	Zusammenfassung, Feedback, Ausblick, Literatur (Unterlagen)	Einführung Fitnessball
10	Begrüßung, Rückblick auf vorherigen Stunde, Erfahrungen und Fragen	Aerobic / Laufen Zirkeltraining (kombiniert mit Testübungen) Dehnung / Mobilisation	Entspannungsübung aus der Eutonie	Feedback Ausgabe Unterlagen Loben	Fragen der Teilnehmer, Zusammenfassung

Neue Rückenschule: Grundkurs in einzelnen Stundenbildern

<p>Tab. 3. Neue Rückenschule (1. Kurseinheit) Themenschwerpunkte: Positive Stimmung schaffen, Überblick geben, Stabilität aufbauen, Wahrnehmung und Bewusstsein erzeugen</p>				
Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung und Vorstellung Organisatorisches (Listen, Bescheinigungen, Fehlstunden nachholen) Hinweise auf Stundenaufbau, Dosierung, Bekleidung Fragen der Teilnehmer	Einstimmung, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten, Teilnehmer zusammen holen	Organisatorisches Hinweise auf Dosierung und Selbstkontrolle (► Kap. 6.9.4)
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
15'	Kennenlernspielformen (mit Bewegung und Haltung) und Sortierformen/ Laufspiel/ Schmerzbild (► Kap. 1.5.3, 6.4.1, 10.1, 10.2) mit Infos Rückenschmerz (► Kap. 6.10.1): Verbreitung (► Kap. 1.5.3, 6.4.1) und Verlauf (► Kap. 6.1.1)	Kennen lernen der TN/ positive Stimmung schaffen	Klebefpunkte, Flipchart-Papier, T-Shirt	
20'	Erwartungen /Ziele/ Wünsche sammeln, z. B. auf Karten (► Kap. 1.5) und damit Spiel- und Bewegungsformen (► Kap. 10.7.3) durchführen Ziele des Kurses erläutern (Erwartungen der TN einbinden) Funktion der Wirbelsäule als Achsenorgan – Überblick (► Kap. 6.10.2)	Erwartungen sammeln und ordnen, Ziele, Inhalte und Ablauf des Kurses festlegen	Karten, Stifte, Mit den Teilnehmern erarbeiten WS-Modell, Tafeln	Funktion der Wirbelsäule und Zusammenhang zu den nachfolgenden Übungen Segmentale Stabilisation/Globale Stabilisation – Wirkung der Muskulatur (► Kap. 6.5.2)
10'	KWÜ – Beine/Becken/WS – Arme Schulter/WS (► Kap. 6.3.1) Segmentale Stabilisation - Beckenstabilisation (► Kap. 6.1.1, 8.5.5);	Wahrnehmen des Zusammenhangs von WS, Becken, Schulter und Extremitäten, Becken- stabilisation, Ansteuerung segmentaler WS-Stabilisatoren	Je Teilnehmer eine Matte	
20'	Funktionsgymnastik - (globale) Stabilisationsübungen im Stand - Ansteuerung (Partner; ► Kap. 6.1.1, 6.3.2), z. B. – 1.TN drückt von oben, 2.TN hält von unten dagegen – Partner drücken seitlich die Hände gegeneinander – Partner legen Hände gegeneinander und drücken – Partner drücken rechte (linke) Hände gegeneinander – 1.TN steht in U-Halte, 2. TN versucht 1.TN zu drehen Funktionsgymnastik - Mobilisation und Dehnung (Schwerpunkt LWS), Hubfreie Mobilisation (► Kap. 6.7.2)	Ansteuerung segmentale und globale WS-Stabilisatoren Stoffwechselförderung	Zwei etwa gleich große und kräftige Personen stehen gegenüber, Gasse bilden	Stabilisationsübungen (und Bewegung) für Bewältigung von Rückenschmerzen und Aktivitäten in Alltag und Training Bewältigung von Rückenschmerzen: Hubfreie/Hubarme Mobilisation - Bedeutung von Bewegung (► Kap. 6.1.1, 6.7.2, 8.5.5)
Entspannung				
15'	Feldenkraisübung »Beckenuhr« (Hubarme Mobilisation)	Veränderung der sensorischen Repräsentation des Rückens Wahrnehmung der Atemräume	Je Teilnehmer eine Matte	Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung und Körper- wahrnehmung bei Rückenschmerz (► Kap. 6.7.1), der Atmung für Stabilisation, Entspannung und Rückenschmerz
Schlussteil				
5'	Aufgabe: Erwartungen mit Namen auf Extrablatt auf notieren Feedback zur 1. Stunde und Ausblick zur 2. Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Hinweis/Ausgabe Literatur »Die Rückenschule«, bzw. Teilnehmerunterlagen

Tab. 4. Neue Rückenschule (2. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule erfahren, den Rücken als Wahrnehmungsorgan kennen lernen, die aufrechte Haltung erleben, wirkungsvolle Übungen kennen lernen, die Komplexität von Rückenschmerzen erkennen

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 1.Stunde, Einsammeln der Erwartungen, Erfahrungsberichte, speziell zur segmentalen Stabilisation, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung, Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten	
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
15'	Spiel- und Bewegungsformen, z. B. mit dem Luftballon (► Kap. 10.7.1), z. B. - mit div. Körperteilen in verschiedene Richtungen antippen, Seelöwe, Bücken, Hin- und Herspielen, Partnergehen, Luftballontanz, Bewegungssegment, Blind führen, Bodyguard, Beweglicher Kreis, Wegtippen, Rekordversuch	Kennen lernen des Luftballons, Kommunikation, gemeinsam Aufgaben lösen, Kontaktaufnahme ohne direkte Hautberührung Spaß, Abstimmung Verantwortung für Partner	Musikgerät, Musik, Luftballons TN gehen durcheinander, Paarweise zusammefinden (Rücken an Rücken, Hintereinander gehen, Gegenüber stehen, 5er Kreis)	Bewegungsverhalten der TN beobachten, Achtung Kopfhaltung: Übungen methodisch abwechseln
10'	Bewegungsmöglichkeiten der WS (► Kap. 6.3.1) – Beugung und Streckung – Seitneigung – Drehung – Kombinationsbewegungen	Wahrnehmen der Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule Mobilisation	WS-Modell, Tafeln Teilnehmer stehen/sitzen im Kreis Mit den Teilnehmern erarbeiten	Informationen zum Aufbau der WS – Überblick (► Kap. 6.10.2) und Hinweis auf die hohe Belastbarkeit der Wirbelsäule (Motto: »Der Rücken ist stark«). Bei den Praxisübungen die Selbsthilfe ansprechen,
5'	Entstehung von Rückenschmerzen – Mögliche Ursachen / Überblick – Spezifische / unspezifische Rückenschmerzen	Wissen zur Entstehung von Rückenschmerzen	Teilnehmer stehen zusammen mit Blickrichtung zum Kursleiter Tafeln, Folien	
10'	Übungsformen zur aufrechten Haltung – Haltungs-ABC (► Kap. 6.2.1, 6.12.1) Beckenkipfung (Wdh. Beckenuhr) Brustkorbhebung HWS-Streckung Schultergürtelkontrolle »Haltungs-Salsa«	Aufrechte Haltung Selbstbeobachtung		Vorteile der aufrechten Haltung erwähnen, Hinweis auf Bedeutung bei Übungen (s. Partnerstabilisation, aufrechter Stand etc.)
20'	Funktionsgymnastik – Grundhaltungen und daraus Übungen zur Kräftigung / Selbstevaluation (► Kap. 6.1.1, 8). z. B. Beckenstabilisation in der Brücke (► Kap. 6.9.4), Vierfüßler und Unterarmstütz (► Kap. 6.1.1) Guten Morgen und Aufrollen (► Kap. 6.1.1) Beckenbodenanspannung	Kräftigung der Bauchmuskulatur Hüftstrecker Rückenmuskulatur (stat.) Rückenmuskulatur (dyn.) Ganzkörper Ganzkörper Stoffwechselförderung,	Musik Je Teilnehmer eine Matte	Bedeutung von körperlicher Aktivität bei Rückenschmerz (► Kap. 6.10.3), Informationen zu den Übungen geben (Handlungs- und Effektwissen), Funktion der Muskulatur, Bedeutung der muskulären Stabilisation, von Stabilisationsübungen etc. (► Kap. 6.5.2, 6.10.2)
Entspannung				
20'	Rückenwahrnehmungsübungen (► Kap. 6.3.2) Druckpunkte zählen Buchstaben schreiben Wohlfühlkreis Atemräume kennen lernen (► Kap. 6.3.1, 8.2.3, 8.5.6) ggf. in Verbindung mit einer Körperreise (► Kap. 6.7.1)	Veränderung der sensorischen Repräsentation des Rückens Wahrnehmung der Atemräume	Paarweise Paarweise, Kreis Teilnehmer liegen auf Matten	Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung und Körperwahrnehmung bei Rückenschmerz, der Atmung für Stabilisation, Entspannung und Rückenschmerz (► Kap. 6.7.1)
Schluss teil				
5'	Aufgabe: Segmentale Stabilisation, Beobachtung der Atmung und der Bewegungen der Wirbelsäule im Alltag Feedback zur 2. Stunde und Ausblick zur 3. Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ausgabe der Teilnehmerunterlagen

Tab. 5. Neue Rückenschule (3. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Einführung Gehen/ Laufen, Stehen und sensomotorisches Training, Selbsthilfemaßnahmen kennen lernen, Progressive Muskelrelaxation

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 2.Stunde, Erfahrungsberichte, speziell zur Stabilisation und Atmung im Alltag, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung, Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten	
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
15'	Geh- und Laufschiule: betontes Abrollen des Fußes, Fuß platt aufsetzen, Ballen aufsetzen (Kontrast), Gehen auf Fersen (Hackenlauf), auf Zehen, Zehen/Fersen, Gehen innen, außen, überkreuz, auswärts-einwärts gedreht, - Gehen mit großen Schritten, kleine Schritte, - Passgang / Diagonalgang, Gehen rückwärts, seitwärts, Gehen mit betonten Schwingen der Arme, Federnd gehen, mit seitlichem Schwingen der Arme, Gehen mit Klatsch vorne und hinten, Gehen mit Armkreisen, - Gehen mit Klatsch unter dem Oberschenkel, - Laufen Zehen / Abrollen, kleine Schritte / große Schritte, - Laufen, jeder 3.Schritt länger, mit Anfersen, Füße vorne anheben, 4 Schritte Laufen, 4 Schritte gehen	Gangschulung, Schulung der Koordination	Teilnehmer gehen kreuz und quer durcheinander oder Hallenlängsseite entlang oder im Kreis Ggf. mit Musikeinsatz (flotte Gehmusik 130 bmp, Laufmusik ab 138 bmp)	Selbstbeobachtung und Kontrolle Von Ruhe-, Belastung- und Erholungspuls Wie verhält sich der Puls bei unterschiedlicher Belastung? 8-wöchiger Trainingsplan Walking/Jogging ausgeben Bedeutung der Selbstbeobachtung und -bögen / Trainingspläne
5'	»Bandscheibe«: Aufbau und Funktion	Bedeutung von Bewegung und Entspannung am Beispiel der Bandscheibe	WS-Modell, Tafeln Teilnehmer zusammenholen	Positivbotschaften statt Belehrung und Ängstigung
10'	»Stehen« – Spiel- und Bewegungsformen, Wahrnehmungsübungen und Haltungsbeobachtung, z. B. Museumsbesuch, Standfestigkeit, Steifer Mann Sensomotorisches Training – Stand halten (Statische Balance) – Kopf bewegen (Dynamische Balance) – Arme bewegen (Dynamische Balance) – Beine bewegen (Dynamische Balance) – Arme und Beine bewegen (Dynamische Balance)	Wahrnehmung und Schulung Stehen / Spaß und Freude Schulung der Gleichgewichts-, Kopplungs- und Antizipationsfähigkeit	2 Gruppen bilden Paarweise zusammen 6-8er Gruppen Teilnehmer stehen kreuz und quer mit Blickrichtung zum Kursleiter, bei Partnerübungen gegenüber Stabilisationstrainer, Musik	barfuss oder mit Strümpfen üben Informationen zum sensomotorischen Training
20-25'	Funktionsgymnastik: Wiederholung u. Schwerpunkt LBH-Region, z. B. Kräftigung / Ansteuerung Curl-Up u. Variationen, Brücke (Bridging), Guten Morgen (Good Morning), Aufrollen, Vierfüßler (Bird-Dog), Unterarmstütz z. B. Mobilisation Beckenkipfung in Seitlage und Rückenlage, Beine herausschieben, Dehnung Hüftlochmuskeln	Kräftigung Beinmuskulatur Verbesserung der segmentalen Stabilität Kräftigung der Bauchmuskulatur, Hüftstrecker, Rückenmuskulatur (stat. und dyn.), Ganzkörper Stoffwechselförderung, Mobilisation und Dehnung	Je Teilnehmer eine Matte	Informationen zu den Übungen geben (Handlungs- und Effektwissen) Informationen zu Schmerzen der LBH-Region Hinweise auf Selbsthilfemaßnahmen, Bewegung / Lagerung, Wärme und Kälte, Entspannung, Schmerzmittel, Massagen, Akupressur
Entspannung				
15-20'	Schmerzwahrnehmungsübung, Progressive Relaxation (4 Muskelgruppen)	Ausblenden der Gefühlskomponente des Schmerzes Erlernen der Prinzipien der Progressiven Relaxation	Je Teilnehmer eine Matte	Informationen zur Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung, Hinweis auf Ablenkung und Konfrontation Funktion der Entspannung
Schlusssteil				
5'	Aufgabe: Umsetzung des Trainingsplans in der ersten Woche Feedback zur 3. Stunde und Ausblick zur 4. Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ggf. Ausgabe der Teilnehmerunterlagen

Tab. 6. Neue Rückenschule (4. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Körperliche/sportliche Aktivität, Stabilisation im Stand, Funktionsgymnastik (HWS-BWS)

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 3. Stunde, Erfahrungsberichte, speziell mit der Selbstbeobachtung und der Durchführung des Trainingsplans, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung, Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten	Umgang mit Barrieren und Hindernissen (► Kap. 6.6.1, 6.12.2)
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
15'	Spiel- und Bewegungsformen mit Reifen (Reifenlauf) und Belastungskontrolle (► Kap. 10.3)	Intensivierung Geh- und Laufschiene, Sprunggelenksarbeit, Verbesserung koordinativer Fähigkeiten	Je TN einen Reifen	Bedeutung körperlicher Aktivität/ Training – Vorteile für Organismus, Psyche (► Kap. 6.1.4) – Bewegung und Rückenschmerz Zusammenhänge
10'	»Stehen« – Spiel- und Bewegungsformen (► Kap. 6.2.3, 6.9.3, 2.5.1) und Wahrnehmungsübungen (► Kap. 6.3.3, 6.3.4, 6.9.1) – Wiederholung und Fortsetzung Verhältnisprävention zum Funktionskreis »Stehen« (► Kap. 12.5.2) Wiederholung und Fortsetzung Verhältnisprävention zum Funktionskreis »Stehen« (► Kap. 12.5.2)			Stehen im Alltag und Beruf – Belastungen, negative Beanspruchung und Maßnahmen zur Reduktion der Belastungen (► Kap. 12.5.1), Bedeutung Körperwahrnehmung für die Bewältigung von Rückenschmerzen (► Kap. 6.3, 8)
20'	Stabilisationsübungen im Stand (ggf. mit Stab, Propriomed; ► Kap. 6.1.2)	Dyn. Aktivierung der Rumpfmuskulatur, Selbstkontrolle	Je TN ein Propriomed (Stab)	Aufgaben Muskulatur (Koordination und Kraft) – Wiederholung (► Kap. 6.5.2, 6.10.2)
20'	Funktionsgymnastik Schwerpunkt HWS-BWS (► Kap. 6.1.3)	Kräftigung, Mobilisation und Dehnung	Ggf. Matten	
Entspannung				
15'	Wiederholung Progressive Muskelrelaxation (4/7-Muskelgruppen-Verfahren; ► Kap. 6.7.3, 9)	Entspannung	Je TN eine Matte	Bedeutung Entspannung für die Bewältigung von Rückenschmerzen (► Kap. 6.8, 8)
Schlussteil				
5'	Aufgabe: Umsetzung des Trainingsplans in der 2. Woche Feedback zur 4. Stunde und Ausblick zur 5. Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ggf. Ausgabe der Teilnehmerunterlagen

Tab. 7. Neue Rückenschule (5. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Walking / Laufen, Funktionsgymnastik (ISG), Progressive Muskelrelaxation, Verhaltensänderung

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 4. Stunde, Erfahrungen mit Umsetzung des Trainingsplans in der zweiten Wochen (Barrieren), Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten	Unterstützung von Verhaltensänderungen (► Kap. 6.6.3, 6.12.2), Herausarbeiten von Zielen und ihre Umsetzung (► Kap. 6.6.4)
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
25'	Aufwärmspiele mit Belastungskontrolle (► Kap. 6.9.3, 10.3) – »1-60« – 1-2-3-4 – Würfellauf ggf. noch Laufgeschichte, z. B. »Ein wundersames Märchen...« Wahrnehmungsübungen, z. B. zum Gehen (► Kap. 6.9.1., 6.7.4) – Gangqualitäten – Gehgeschichte » Es wird also gegangen« – Gehen mit emotionalen Stimmungen – Schattengehen, Erlebnisse vermitteln – Blinde Gasse	Kommunikation und Spaß Beobachten des Gangs Schulung der Koordination (Orientierungsfähigkeit) Spaß, Improvisation Zusammenhang Haltung und Psyche	Karten und Würfel, 3er Gruppen 3er Gruppen 6er-Gruppen Laufgeschichte TN gehen kreuz und quer Gehgeschichte 2er Gruppen	Wiederholung Hand- und Effektwissen Walking/Jogging (► Kap. 6.1.4) Aktivierungsstrategien, Balance finden, realistische Selbsteinschätzung (► Kap. 6.7.4, 6.9.4) Einflussnahme auf Haltung durch Kognitionen und umgekehrt
35'	Funktionsgymnastik: Wiederholung, Variationen und Training, Dehnung- und Mobilisationsübungen mit Schwerpunkt Kreuzdarmbeingelenk (ISG)	Kräftigung, Mobilisation und Dehnung	Matten	Trainingsprinzipien: Zusammenfassung und Ergänzung des bisherigen Information
Entspannung				
20'	Fußmassage (► Kap. 6.3.2) Phantasiereise: Fußgeschichte	Fuß kennen lernen und etwas Gutes tun Entspannung	Matten, ggf. Hocker Fußgeschichte	Infos zu Aufbau und Funktion des Fußes, Fuß und sportliche Betätigung
Schlussteil				
5'	Ausgabe der Ziel- und Erwartungsbögen (1. Stunde), Aufgabe Erwartungen/ Ziele ggf. zu modifizieren, zu ergänzen oder zu streichen, Feedback zur Hälfte des Kurses, bisherige Erfahrungen, Veränderungen etc.	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ggf. Ausgabe der Teilnehmerunterlagen

Tab. 8. Neue Rückenschule (6. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Sitzen, Minipausen und Ausgleichsübungen, Hals-Nacken-Schulter-Bereich, Strategien der Schmerzbewältigung

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 5.Stunde, Ziel- und Erwartungsbögen wieder einsammeln, ggf. Ergänzungen/ Veränderungen ansprechen, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten	
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
25'	Spiel- und Bewegungsformen z. B. mit dem Fitnessball (► Kap. 6.7.2), z. B. Bewegungsform Rollen, Ball tauschen, Rollballfangis, Paarweise Rollen, Bewegungsform Prellen, Ballwegprellen, Partnerprellen, Kreisprellen, La Ola, Bewegungsform Hüpfen, Übungen erfinden Ball Aerobic im Stehen oder im Sitzen	Bewegungskreativität, Kommunikation und Stimmungsmanagement, Koordination	Je TN 1 Fitness-/ Pezziball Musikgerät, Musik Hinweis: Sicherheit auf dem Ball	Aktivierungsstrategien – Ablenkung (► Kap. 6.7.4) Bewegung als Genuss – Genussstraining (► Kap. 6.7.3, 6.11.1)
35'	»Sitzen« - Spiel- und Bewegungsformen (► Kap. 6.2.2, 12.6.1) und Wahrnehmungsübungen (► Kap. 6.3.1, 6.3.3) – Dynamisch, aktives Sitzen – Pantomime – Haltung und Kognition / Emotion – Sitzsituationen – Sitzchoreografie Verhältnisprävention zum Funktionskreis »Sitzen« (► Kap. 12.6.2) Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt HWS – Wiederholung und neue Übungen (falls Fitnessball vorhanden, können bekannte Übungen (Kurseinheit 1-5 mit dem Ball variiert werden, oder neue einfache Übungen ausgewählt werden)	Dynamisches Sitzen, Körperwahrnehmung Haltung, Kognition u. Emotion	Hocker o. Stühle, Ggf. Drehstuhl und Tisch, Folien	Sitzen im Alltag, Freizeit und Beruf - Belastungen, negative Beanspruchung und Maßnahmen zur Reduktion der Belastungen Sitzchoreografie aufnehmen
Entspannung				
10'	Körperwahrnehmungsübungen »Buddha« (► Kap. 6.3.3; oder Lagerung und Mobilisation mit Ball)	Wahrnehmung von Muskelspannung und Zug	Paarweise, 1 Ball, Musik	Austausch von Erfahrungen
10'	Traktion			Hinweise auf die Wirkung der Traktion
Schlussteil				
5'	Ausgabe »Bewegungspause« (► Kap. 6.12.3, 12.6.1) Aufgabe: Umsetzung einzelner Übungen am Arbeitsplatz, Auswählen der wichtigsten Ausgleichsübung Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	TN sitzen auf Ihren Bällen, Aufräumen der Bälle	Ggf. Ausgabe der Teilnehmerunterlagen (Rückentraining mit Fitnessball)

Tab. 9. Neue Rückenschule (7. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Heben und Stabilisation, Arbeitsspezifisches Training, Funktionsgymnastik Schwerpunkt Beine – Rumpf – Schulter

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 6. Stunde, Erfahrungsberichte Umsetzung einzelner Übungen und wichtigste Ausgleichsübung, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten	Übungen möglichst fotografisch festhalten und gg. Übungsblatt zusammenstellen
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
25'	Spiel- und Bewegungsformen mit der Langbank (► Kap. 6.4.3) Gehen / Laufen um die Langbänke, Steigen über die Langbänke, unter der Bank hindurch schlängeln, Gehen über die Bank im Grätschgang, auf der Bank entlang gehen, vorwärts (seitwärts) balancieren und dabei einen Ball prellen, Ballweitertgabe, Bankwechsel, Positionswechsel	Spaß, Schulung der Koordination (Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit)	3-4 Langbänke, in Dreieck oder Quadrat aufstellen	Bänke holen und umstellen lassen – Beobachtung Hebeteknik Achtung beim Balancieren
35'	»Heben« - Spiel- und Bewegungsformen (► Kap. 6.2.4, 6.4.1, 6.9.3, 10, 12.7.1) und Wahrnehmungsübungen (► Kap. 10.4), z. B. – Heben aus dem Sitz – Affentanz – Urwaldstamm – Fallschirmspiele Übungen zur aktive Stabilisation bei Hebe- und Tragebewegungen am Arbeitsplatz (► Kap. 6.12.1) Arbeitsspezifisches Training (► Kap. 6.7.4) Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt Beine – Rumpf – Schulter	Hebe- und Tragetechnik, Haltungsveränderungen, Stimmungsmanagement	Unterschiedliche Gegenstände Paarweise zusammenfinden, mit Stab	Prinzipien für das Verhalten am Arbeitsplatz – Aktive Stabilisation bei Haltungen und Bewegungen am Arbeitsplatz (► Kap. 6.12.1) Risikofaktoren für Rückenschmerzen wiederholen unter dem Aspekt Arbeitsplatz Strategien zur Verhaltensmodifikation und Selbststeuerung (► Kap. 6.12.2)
Entspannung				
20'	Atementspannung und mentales Training »Heben«	Entspannung und Bewegungsvorstellung Heben	Rückenlage, jeder TN eine Matte	
Schluss				
5'	Aufgabe: Individueller Bewegungsvarianten am Arbeitsplatz – Was ist möglich, was nicht? Lösungsvorschläge erarbeiten Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ausgabe »Hinweise zum Heben«

Tab. 10. Neue Rückenschule (8. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Heben, Tragen, Schieben und Ziehen und individuelle Bewegungsvarianten, Funktionstraining mit Thera-Band, Stress und Stressbewältigung

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 7. Stunde Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten	
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
15	Spiel- und Bewegungsformen mit Partner (► Kap. 6.4.3) Schattengehen, Tunnelbauen, Eisenbahn, Atomspiel, Schieben und Ziehen, Lokomotive, Fußringkampf, Scheibe transportieren, Skilift fahren, Schubsen	Aufwärmen, Schulung der Koordination und Stabilisationsfähigkeit Kooperation und Spaß	Jeweils bei Musikstopp finden sich zwei Personen, die zusammen eine Übung (Bewegungsform) durchführen	
15'	Funktionskreis »Heben, Tragen, Ziehen und Schieben« – Wiederholung, Zusammentragen Aufgabe 7.Stunde: Individuelle Bewegungsvarianten am Arbeitsplatz	Bück-, Hebe- und Tragevarianten	Verschieden schwere Gegenstände	Verhältnisprävention zum Funktionskreis »Heben und Tragen« (► Kap. 6.12.3, 6.12.4, 12.7.2)
2'	Kurzentspannung (► Kap. 6.12.3)	Kennen lernen einer schnellen Entspannungs- möglichkeit	TN stehen im Kreis	Förderung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz (Bewegungspausen, Kurzentspannung ...; ► Kap. 6.12.3)
30'	Gymnastik (Bauch, Rücken, oberer Rücken, Gesäß, Schulter und Arme, Beine) / oder Funktionsgymnastik mit dem Thera-Band (o. ä. Widerstandsgeräte wie Tube, Gymstick; ► CD)	Eigenständiges Trainingsprogramm der Teilnehmer	Stationsbetrieb, 6 Stationen bebildert oder 2 TN leiten die anderen TN an oder TN mit je 1 Thera-Band	
Entspannung				
25'	Rückenschmerz und Stress (► Kap. 6.8.3), Stresssituationen erkennen (► Kap. 6.7.1) und Maßnahmen zur Stressbewältigung (► Kap. 6.8.3) Formen des Autogenen Training	Zusammenhänge Schmerz und Stress erkennen Entspannung	Matten	Ruheübung, Schwereübung, ggf. Atemübung
Schlussteil				
5'	Feedback zur Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ausgabe Rückentraining Thesaband (o. Gymstick)

Tab. 11. Neue Rückenschule (9. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Aerobic, Rückentrainingsparcours, Partnerentspannung

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 8.Stunde, Hinweis auf Folgeveranstaltungen, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten, Anmelde Listen Folgeveranstaltungen auslegen	
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
15'	Aerobic – Einführung Diverse Schritt- und Armkombinationen, z. B. Marschieren, 4 Schritte vor, 4 Schritte zurück, mit Klatsch, Basic-Schritt, dabei Arme nach außen drehen, V-Schritt, Arme seitlich nach oben führen, Seitenschritt (Step Touch), Double Step Touch Rücken und Sport: weitere Sportarten der Teilnehmer, Belastungen, Veränderung der Technik, Hinweise Ausgleichstraining	Einführung Aerobic, Kopplung Ausdauer und Koordination	Kreisauflistung oder versetzte Linien Musik bereithalten (ca. 130 bmp)	Als Alternative zur Aerobic bietet sich auch ein Lauftraining an, z. B. Gehen: 30", 60", 90", 60", 30" Laufen: 30", 45", 60", 45", 30" Pause jeweils genau so lang oder Geh- und Laufarbeit
50'	Rückentrainingsparcours, z. B. Station 1: Einbeinstand auf Pad, Knie heben Station 2: Medizinball diagonal liegendem Partner übergeben Station 3: Beine wegstrecken (auf Kasten liegend) Station 4: Kniebeuge mit Langhantel Station 5: Liegestütz Station 6: Laufen auf Weichbodenmatte Station 7: Rumpfstabilisation mit Propriomed o. ä. Station 8: Seitzstütz mit Arm- und Beinbewegung Funktionsgymnastik Mobilisation und Dehnung Wünsche der Teilnehmer Verhältnisprävention zum Funktionskreis »Liegen« (► Kap. 12.8)	Kräftigung	Zirkeltraining Folien Rückentrainingsparcour ggf. Protokoll einsetzen	
Entspannung				
10'	Partnerentspannung z. B. Übung aus der Eutonie, Igelball-Massage, Klopf- oder Schüttelmassage, etc.	Entspannung	Matten	
Schluss teil				
5'	Aufgabe: Lieblingsübungen überlegen, Austeilen der Ziel- und Erwartungsbögen, Feedback zur Stunde – Wunsch für die letzte Stunde	Zusammenfassung, Rückmeldung	Matten aufräumen	Ausgabe der Teilnehmerunterlagen z. B. Folien des Rückentrainingsparcours

Tab. 12. Neue Rückenschule (10. Kurseinheit)

Themenschwerpunkte: Lieblingsübungen der Teilnehmer, Wiederholung der wichtigsten Rückenschulinhalte, Zusammenfassung

Zeit	Inhalt / Übungsangebot	Ziel	Organisation / Material	Bemerkungen
Stundeneinstieg				
5'	Begrüßung, Rückblick auf die 9. Stunde und auf Erfahrungen mit Trainingsplan, Vorstellung der Stundenschwerpunkte	Einstimmung Erfahrungen sammeln, Überblick schaffen	Teilnehmerlisten, Anmelde Listen Folgeveranstaltungen auslegen	
Bewegungspraxis: Aufwärmen und Hauptteil				
15'	Laufspiele (z. B. Club Med, ► Kap. 10.3) oder Spiel- und Bewegungsformen mit Handgerät (z. B. Stäbe; ► Kap. 10.7.2)	Aufwärmen, Spaß, WH Walking / Jogging		Bedeutung der Balance von Belastung und Entlastung (physisch wie psychisch), der inneren Ablenkung bei Schmerzen und der Selbstbelohnung (auch Genusstaining)
35'	Vorstellung der Lieblingsübungen der Teilnehmer (Kräftigung / Dehnung) Die wichtigsten Übungen – Trainingsprogramm, ggf. mit Handgerät wie Gymstick, Hanteln, o. ä.	Zusammenfassung durch die TN, Einbeziehen der TN	Matten, jeder TN führt seine Lieblingsübung mit den anderen TN durch Gymstick, Hanteln, o. ä.	sparsam korrigieren
Entspannung				
20'	Phantasiereise o. ä.	Entspannung	Matten, Geschichte	Phantasiereise und innere Ablenkung, Wiederholung von Selbsthilfestrategien
Schluss teil				
20'	Was möchten Sie noch wissen? Feedback der Teilnehmer »Was war Ihnen wichtig?«, »Was hat Ihnen besonders gut gefallen?«, »Haben Sie Ihre Ziele erreicht / sich die Erwartungen erfüllt?« Was nehmen Sie aus dem Kurs mit? Teilnehmer erhalten Bild der Gruppe, z. B. Sitzchoreografie Teilnehmer mit besonders häufiger Teilnahme erwähnen Fragebogen austeilen Ausgabe der Bescheinigungen Kreisaufstellung – die Teilnehmer loben den Vordermann mit der rechten Hand (auf die rechte Schulter klopfen), bzw. nach dem Umdrehen mit der linken Hand (auf die linke Schulter Klopfen).	Beantwortung von Fragen der Teilnehmer; Kursbewertung	Sitzkreis Abschlussbilder und Fragebögen Fragebogen einsammeln	Zusammenfassung des Kurses Signalpunkttechnik Ausgabe der Teilnehmerunterlagen