

Inhalt

- 1 Rückenbeschwerden – Die Volkskrankheit Nummer eins8
- 2 Zielgruppe des Programms12
- 3 Kernziele von Gesundheitssport & Ziele des Programms14
- 4 Die sieben Programmsequenzen: Inhalte und methodische Hinweise20
 - 4.1 Einstieg.....20
 - 4.2 Einstimmung20
 - 4.3 Rückengerechtes Verhaltenstraining21
 - 4.4 Funktionelles Training22
 - 4.5 Entspannung.....25
 - 4.6 Ausklang & Abschluss26
 - 4.7 Information.....27
- 5 Basisprogramm: 10 Kurseinheiten.....30
 - Kurseinheit 1.....32
 - Kurseinheit 2.....40
 - Kurseinheit 3.....46
 - Kurseinheit 4.....52
 - Kurseinheit 5.....58
 - Kurseinheit 6.....60
 - Kurseinheit 7.....66
 - Kurseinheit 8.....74
 - Kurseinheit 9.....80
 - Kurseinheit 10.....82
- 6 Methoden und Übungen zum funktionellen Training90
 - 6.1 Krafttraining90
 - 6.1.1 Methodische Hinweise.....90
 - 6.1.2 Bauchmuskulatur91
 - 6.1.3 Rückenmuskulatur105
 - 6.1.4 Beinmuskulatur.....115
 - 6.2 Dehntraining.....124
 - 6.2.1 Methodische Hinweise.....124
 - 6.2.2 Oberkörper.....127
 - 6.2.3 Körpermitte128
 - 6.2.4 Beine130
 - 6.3 Mobilisation, Koordination und Ganzkörpertraining.....133

7	Methoden und Übungen zur Entspannung	140
7.1	Methodische Hinweise	141
7.2	Einfache Formen der Entspannung.....	142
7.3	Entspannungstechniken	144
8	Aufbau und Durchführung eines längerfristigen Programms.....	148
9	Qualitätssicherung	154
9.1	Qualifikation der Kursleitung	154
9.2	Institutionalisierung des Kursprogramms.....	155
9.3	Evaluation des Kursprogramms	157
	Anhang	158
1	Literatur	158
2	Arbeits- und Infoblätter.....	162
3	20-Minuten-Programm für zu Hause	178