

Inhalt

1	Rückenbeschwerden – Die Volkskrankheit Nummer eins	8
2	Zielgruppe des Programms	12
3	Kernziele von Gesundheitssport & Ziele des Programms	14
4	Die sieben Programmsequenzen: Inhalte und methodische Hinweise	20
4.1	Einstieg.....	20
4.2	Einstimmung	20
4.3	Rückengerechtes Verhaltenstraining	21
4.4	Funktionelles Training	22
4.5	Entspannung	25
4.6	Ausklang & Abschluss.....	26
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 Training	90
6.1	Krafttraining	90
6.1.1	Methodische Hinweise.....	90
6.1.2	Bauchmuskulatur	91
6.1.3	Rückenmuskulatur	105
6.1.4	Beinmuskulatur.....	115
6.2	Dehntraining.....	124
6.2.1	Methodische Hinweise.....	124
6.2.2	Oberkörper.....	127
6.2.3	Körpermitte	128
6.2.4	Beine	130
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