

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Kernziele des <i>Rücken-Aktiv-Gesundheitssportprogramms</i>.....</b>	<b>13</b>
<b>3 Rahmenbedingungen des <i>Rücken-Aktiv-Kurses</i>.....</b>	<b>27</b>
<b>4 Kursphasen .....</b>	<b>31</b>
4.1 Begrüßung und Mobilisationsritual .....	31
4.2 Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	32
4.3 Körperwahrnehmung und sensomotorisches Training .....	32
4.4 Aufwärmen .....	33
4.5 Spiel- und Ausdauerphase.....	33
4.6 Kraft und Stabilität .....	34
4.7 Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	35
4.8 Ausklang mit Aktivierung und Hausaufgabe .....	35
<b>5 Didaktische Aspekte des <i>Rücken-Aktiv-Kursprogramms</i>.....</b>	<b>37</b>
5.1 Der Kursleiter als Moderator .....	37
5.2 Didaktisch-methodische Hinweise .....	38
<b>6 Kurseinheiten.....</b>	<b>39</b>
6.1 Kurseinheit 1 .....	39
Mobilisationsritual.....	40
Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	43
Körperwahrnehmung .....	44
Sensomotorisches Training.....	46
Aufwärmen .....	47
Spiel- und Ausdauerphase.....	48
Kraft und Stabilität .....	49
Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	54
Aktivierung .....	58
6.2 Kurseinheit 2 .....	59
Mobilisationsritual.....	60
Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	63

	Körperwahrnehmung .....	63
	Sensomotorisches Training.....	65
	Aufwärmen .....	65
	Spiel- und Ausdauerphase.....	66
	Kraft und Stabilität .....	67
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	71
	Aktivierung .....	73
	Hausaufgabe.....	73
	Informationsblatt: Zusammenhang von Bewegungsmangel und Rückenproblemen .....	74
6.3	Kurseinheit 3 .....	75
	Mobilisationsritual .....	76
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	78
	Körperwahrnehmung .....	78
	Sensomotorisches Training.....	79
	Aufwärmen .....	80
	Spiel- und Ausdauerphase.....	81
	Kraft und Stabilität .....	82
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	85
	Aktivierung .....	89
	Hausaufgabe.....	89
	Informationsblatt: Was tun gegen Bewegungsmangel? .....	90
6.4	Kurseinheit 4 .....	91
	Mobilisationsritual .....	92
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	95
	Körperwahrnehmung .....	96
	Sensomotorisches Training.....	96
	Aufwärmen .....	97
	Spiel- und Ausdauerphase.....	98
	Kraft und Stabilität .....	99
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	102
	Aktivierung .....	105
	Hausaufgabe.....	105
	Informationsblatt: Individuelles und vereinspezifisches Informationsmaterial..	105
6.5	Kurseinheit 5 .....	106
	Mobilisationsritual .....	107
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	112
	Körperwahrnehmung .....	112

	Sensomotorisches Training.....	115
	Aufwärmen: Walkaerobic .....	116
	Spiel- und Ausdauerphase.....	116
	Kraft und Stabilität .....	117
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	119
	Aktivierung .....	122
	Hausaufgabe.....	122
	Informationsblatt: Halte dich gerade oder doch lieber aufrecht!?	123
6.6	Kurseinheit 6 .....	125
	Mobilisationsritual.....	126
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung.....	131
	Körperwahrnehmung .....	131
	Sensomotorisches Training .....	133
	Aufwärmen .....	133
	Spiel- und Ausdauerphase.....	134
	Kraft und Stabilität .....	135
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	137
	Aktivierung.....	142
	Hausaufgabe.....	142
	Informationsblatt: Rückengerechtes Verhalten im Alltag .....	143
6.7	Kurseinheit 7 .....	146
	Mobilisationsritual.....	147
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung.....	152
	Sensomotorisches Training.....	152
	Aufwärmen .....	154
	Spiel- und Ausdauerphase.....	155
	Kraft und Stabilität .....	156
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	159
	Aktivierung .....	161
	Hausaufgabe.....	161
	Informationsblatt: Kleine Übungen zur Entspannung für zu Hause.....	162
6.8	Kurseinheit 8 .....	164
	Mobilisationsritual.....	165
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung.....	170
	Sensomotorisches Training.....	171
	Aufwärmen .....	172
	Spiel- und Ausdauerphase.....	173
	Kraft und Stabilität .....	174

	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	179
	Aktivierung .....	182
	Hausaufgabe.....	182
	Informationsblatt: Was tun gegen Stress? .....	183
6.9	Kurseinheit 9 .....	184
	Mobilisationsritual.....	185
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	190
	Sensomotorisches Training.....	190
	Aufwärmen .....	190
	Spiel- und Ausdauerphase.....	191
	Kraft und Stabilität .....	193
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	199
	Aktivierung .....	203
	Hausaufgabe.....	203
	Informationsblatt: Fünf Tipps für den Alltag .....	204
	Informationsblatt: Kräftigungsübungen, Teil 1 .....	205
6.10	Kurseinheit 10.....	207
	Mobilisationsritual.....	208
	Gruppengespräch/Vortrag und praktische Informationsvermittlung .....	213
	Sensomotorisches Training.....	214
	Aufwärmen .....	214
	Spiel- und Ausdauerphase.....	215
	Kraft und Stabilität .....	215
	Lockerung, Entspannung und Dehnung .....	223
	Aktivierung .....	228
	Hausaufgabe.....	228
	Informationsblatt: Vertrag mit mir selbst .....	229
	Informationsblatt: Kräftigungsübungen, Teil 2 .....	230
	<b>Anhang .....</b>	<b>232</b>
<b>1</b>	Anmeldeliste für den Kurs <i>Rücken-Aktiv</i> .....	232
<b>2</b>	Anwesenheitsliste für den kurs <i>Rücken-Aktiv</i> .....	233
<b>3</b>	Literatur .....	234
<b>4</b>	Bildnachweis .....	235