

Inhalt

	Vorworte.....	9
	Prof. Walter Brehm	9
	Dr. Rolf-Ulrich Schlenker	10
1	Einleitung	11
2	Kernziele des Rücken-Aktiv-Gesundheitssportprogramms.....	13
3	Rahmenbedingungen des Rücken-Aktiv-Kurses.....	27
4	Kursphasen	31
	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
5	Didaktische Aspekte des Rücken-Aktiv-Kursprogramms.....	37
	5.1 Der Kursleiter als Moderator	37
	5.2 Didaktisch-methodische Hinweise	38
6	Kurseinheiten.....	39
	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

Anhang **232**

1 Anmelde­liste für den Kurs <i>Rücken-Aktiv</i>	232
2 Anwesenheits­liste für den Kurs <i>Rücken-Aktiv</i>	233
3 Literatur	234
4 Bildnachweis	235