

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen und Organisation

1	Die Rückenschule	3
	<i>Hans-Dieter Kempf, Marco Gassen</i>	
1.1	Den Rücken neu entdecken – Neue Rückenschule	5
1.2	Geschichte und Entwicklung der Rückenschule	5
1.2.1	Die erste Rückenschule	5
1.2.2	Rückenschulen – national und international	5
1.2.3	Von der klassischen Rückenschule zur Neuen Rückenschule	6
1.2.4	Die Karlsruher Rückenschule – Grundlagenmodell der Präventiven Rückenschule	6
1.3	Leitziele der Neuen Rückenschule	7
1.3.1	Auftreten und finanzielle Kosten von Rückenschmerzen	7
1.3.2	ICF-Modell	8
1.3.3	Salutogenesemodell	9
1.3.4	Biopsychosoziales Modell chronischer Rückenschmerzen	9
1.4	Ziele der Neuen Rückenschule	10
1.4.1	Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen – Hintergrund	11
1.4.2	Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – Hintergrund	11
1.4.3	Verminderung der Risikofaktoren für Rückenschmerzen – Hintergrund	12
1.4.4	Förderung einer gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität – Hintergrund	12
1.4.5	Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Hintergrund	14
1.5	Die Zielgruppenbestimmung	15
1.5.1	Zielgruppe der Neuen Rückenschule	15
1.5.2	Zugangswege zur Zielgruppe	16
1.5.3	Kontraindikationen, Einstiegsfragebögen und Abgrenzung	17
1.5.4	Analyse der Ziele, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer	17
1.5.5	Analyse der Erfahrungen der Teilnehmer – Reflexion des Kurses – Erfolg der Rückenschule	24
1.6	Die Inhalte der Rückenschule – ein multimodales Konzept zur Prävention von Rückenschmerzen	25
1.7	Struktur der Neuen Rückenschule – Vernetzung von Zielen und Inhalten	27
1.7.1	Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen	29
1.7.2	Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen	30
1.7.3	Förderung einer gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität – Grobziele und Maßnahmen	32
1.7.4	Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Grobziele und Maßnahmen	35
1.8	Die Kennzeichen der Neuen Rückenschule	36
1.9	Wirksamkeit von Rückenschulen	36
	Literatur	38
2	Aufbau, Organisation und Finanzierung eines Rückenschulkurses	47
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
2.1	Dauer eines Rückenschulkurses bzw. einer Rückenschulstunde	48
2.2	Teilnehmerzahl und Räumlichkeiten	48
2.3	Einsatz von Medien und Handgeräten	48
2.4	Kosten des Rückenschulkurses	49
2.5	Übernahme der Kursgebühren durch die Krankenkassen	49
2.6	Versicherungs- und steuerrechtliche Aspekte	50
2.7	Marketing und Kursberatung – Nutzen herausstellen	50
	Literatur	51

3	Prinzipien zur Konzeption und Durchführung eines Rückenschulkurses – Didaktisch-methodische Aspekte	53
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
3.1	Didaktisch-methodische Grundsätze	54
3.1.1	Differenzierung	54
3.1.2	Anschaulichkeit	54
3.1.3	Bewusstheit	55
3.1.4	Selbsttätigkeit	56
3.1.5	Vielseitigkeit	57
3.1.6	Planmäßigkeit	58
3.1.7	Bedeutsamkeit	58
3.1.8	Machbarkeit	58
	Literatur	59
4	Der Rückenschullehrer als kompetenter Berater, Moderator und Vorbild	61
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
4.1	Die Kompetenzen eines »guten« Rückenschullehrers	62
4.2	Der Rückenschullehrer in einer multifunktionalen Rolle	62
4.3	Der Rückenschullehrer als »bewegtes« und »begeisterndes« Vorbild	64
4.4	Checkliste zur Selbstreflexion	64
	Literatur	66
5	Die Rückenschule als mehrstufiges modulares Kursmodell – Inhaltliche Planung des Rückenschulkurses	67
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
5.1	Rückenschule als Gesamtprojekt – ein mehrstufiges Kursmodell	68
5.2	Neue Rückenschule – Angebotsprinzip mit Teilnehmerorientierung	68
5.3	Struktur einer Kurseinheit	69
5.4	Die Strukturelemente (Programmsequenzen) einer Kurseinheit	70
5.5	Programm des Grundkurses »Neue Rückenschule – den Rücken neu entdecken«	73
5.5.1	1. Kurseinheit	73
5.5.2	2. Kurseinheit	74
5.5.3	3. Kurseinheit	75
5.5.4	4. Kurseinheit	76
5.5.5	5. Kurseinheit	77
5.5.6	6. Kurseinheit	78
5.5.7	7. Kurseinheit	79
5.5.8	8. Kurseinheit	79
5.5.9	9. Kurseinheit	80
5.5.10	10. Kurseinheit	81
	Literatur	81
6	Evaluation der Neuen Rückenschule	83
	<i>Hans-Christoph Scholle, Constanze Borys, Robin Tuttschke, Steffi Nodop, Bernhard Strauß, Olaf Rößler, Christoph Anders, Stephanie Hecht</i>	
6.1	Evaluation von psychosozialen und physischen Gesundheitsressourcen	84
6.1.1	Studie: Schmerzmerkmale und psychologische Variablen	85
6.1.2	Studie: Muskulär-physiologische Eigenschaften	89
6.1.3	Fazit: Evaluation der Neuen Rückenschule bzgl. der psychosozialen und physischen Gesundheitsressourcen der Teilnehmer	93
6.2	Vermittlungsstrategien in der Neuen Rückenschule	93
6.2.1	Fragestellung	93
6.2.2	Studie: Vor- und Nachteile einer kombinierten versus einer theoretischen Vermittlung	93
6.2.3	Empfehlungen für die Praxis der Neuen Rückenschule	96
	Literatur	99

II Die Praxismodule der Neuen Rückenschule

7	Umsetzung der Neuen Rückenschule – Praxisbeispiele	103
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
7.1	Verbesserung der rüchenspezifischen und allgemeinen Fitness (Phys 1)	106
7.1.1	Verbesserung der Kraft (Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule, Rumpf- und Extremitätenmuskulatur)	108
7.1.2	Förderung von Bewegungskoordination und einzelnen koordinativen Fähigkeiten	111
7.1.3	Verbesserung bzw. Erhalt einer altersgerechten Beweglichkeit	112
7.1.4	Verbesserung der Ausdauer	114
7.2	Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Alltag (Phys 2)	114
7.2.1	Aufrechte Haltung	116
7.2.2	Förderung des dynamischen Sitzens	121
7.2.3	Förderung des dynamischen Stehens	125
7.2.4	Förderung eines rückenfreundlichen Hebens	127
7.3	Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers (Aktiv 1)	130
7.3.1	Wahrnehmen des Körperraums	130
7.3.2	Wahrnehmung von Tasten/Fühlen (taktile Wahrnehmung)	135
7.3.3	Verbesserung des Bewegungsempfindens (kinästhetische Wahrnehmung)	138
7.3.4	Wahrnehmen des Gleichgewichts (vestibuläre Wahrnehmung)	140
7.4	Erleben von Bewegungsfreude (Aktiv 2)	144
7.4.1	Kennenlernen und Aufbau von Vertrauen	144
7.4.2	Wahrnehmen des eigenen Körpers	146
7.4.3	Aufwärmen und Förderung der Koordination	146
7.4.4	Verbesserung des Wohlbefindens	148
7.5	Aufbau von bewegungsbezogenen Selbststeuerungskompetenzen (Aktiv 3)	148
7.5.1	Aufbau von Handlungswissen im Sinne einer Bewegungskompetenz	149
7.5.2	Aufbau von Effektwissen im Sinne einer Entscheidungskompetenz	151
7.5.3	Handlungswissen im Sinne einer Steuerungskompetenz	153
7.6	Aufbau von Selbstmanagement/Verhaltensmodifikation (Aktiv 4)	153
7.6.1	Herausarbeiten von Erwartungen und Zielen	155
7.6.2	Ausführungsplanung	155
7.6.3	Unterstützung der Verhaltensänderung	157
7.6.4	Verbesserung im Umgang mit Barrieren und Hindernissen	158
7.6.5	Wahrnehmen des eigenen Körpers	159
7.7	Aufbau von aktiven Schmerzbewältigungsstrategien (Psych 1)	159
7.7.1	Schmerzwahrnehmung und Schmerzbewertung (Modifikation von katastrophisierenden und depressiven Kognitionen)	160
7.7.2	Abbau von Angstvermeidungsverhalten	163
7.7.3	Erlernen von Entspannung und Stressmanagement	165
7.7.4	Aktivierungsstrategien (Optimierung des Aktivitätsniveaus) und Aufbau eines positiven Umgangs mit Rückenschmerzen	168
7.8	Verbesserung der (mental)en Entspannungsfähigkeit (Psych 2)	171
7.8.1	Erlernen von einfachen Entspannungsmöglichkeiten	172
7.8.2	Erlernen von Entspannungsverfahren	172
7.8.3	Wissen: Rückenschmerz und Stress	172
7.9	Erleben von positiven Haltungs- und Bewegungserfahrungen (Psych 3)	174
7.9.1	Erleben von differenzierten Haltungs- und Bewegungserfahrungen	174
7.9.2	Erleben von Bewegungsfreude	176
7.9.3	Erleben von positiven Gruppenerfahrungen	176
7.9.4	Fördern einer realistischen Selbsteinschätzung	178
7.10	Aufbau von Wissen zum Thema »Rückenschmerz« (Psych 4)	180
7.10.1	Rückenschmerzen: Verbreitung, Ursachen und Risikofaktoren, Verlauf, Therapie	180
7.10.2	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule/des Rückens	183

7.10.3	Körperliche Aktivität und Rückenschmerz	185
7.10.4	Wissen zu aktiven Selbsthilfemaßnahmen bei Rückenschmerzen	185
7.11	Verbesserung des Wohlbefindens (Psych 5)	186
7.11.1	Psychisches Befinden – Verbesserung des Stimmungsmanagements	186
7.11.2	Physisches Befinden – Sich fit fühlen, im Körper gut fühlen, beschwerdefrei fühlen	188
7.11.3	Soziales Befinden – sich gemocht und gebraucht fühlen	189
7.12	Erleben der Wirksamkeit von optimierten ergonomischen Bedingungen und Handlungs- und Bewegungsformen (Ergon)	189
7.12.1	Erarbeiten individueller Handlungs- und Bewegungsmuster	190
7.12.2	Umsetzung der Handlungs- und Bewegungsformen am Arbeitsplatz, in der Freizeit	192
7.12.3	Förderung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz	192
7.12.4	Optimierung der ergonomischen Bedingungen	197
	Literatur	198
8	Körperwahrnehmung und Körpererfahrung	205
	<i>Petra Mommert-Jauch</i>	
8.1	Bewusstwerdung von Bewegungshandlungen	206
8.1.1	Sensomotorik	206
8.1.2	Körperwahrnehmung – ein Weg zu mehr Handlungskompetenz	207
8.1.3	Kennzeichen von Körperwahrnehmungsübungen	207
8.2	Alltagsbezogene Körperwahrnehmungsübungen	207
8.2.1	Körperwahrnehmung und Körpererfahrung	208
	Literatur	215
9	Training der motorischen Grundeigenschaften	217
	<i>Christian Puta, Marco Herbsleb</i>	
9.1	Einführung – Wer behält Rückenschmerzen?	218
9.2	Körperwahrnehmung, Bewegungswahrnehmung und Bewegungsvorstellung	218
9.2.1	Körperwahrnehmung, Salienz, visuelle Wahrnehmung, zentrale Sensitivierung und Schmerz	218
9.2.2	Die Bedeutung der Spiegelneurone	221
9.2.3	Wahrnehmung und motorisches Üben	222
9.3	Automobilisation der Wirbelsäule	224
9.4	Dehnung, Entspannung, Inhibition – Beweglichkeit	226
9.4.1	Halswirbelsäule	227
9.5	Segmentale Stabilität der Wirbelsäule	228
9.5.1	Komponenten der segmentalen Stabilität	228
9.5.2	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Halswirbelsäule	231
9.5.3	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Lendenwirbelsäule	231
9.5.4	Aktivierung des Zwerchfells (Diaphragma)	233
9.5.5	Beckenboden	235
9.6	Segmentale Stabilität der peripheren Gelenke	236
9.6.1	Ausgangsstellung: Aufrechter Stand	236
9.7	Globale Stabilität und Gleichgewichtsregulation	237
9.7.1	Segmentale und globale Wirbelsäulenstabilität	237
9.8	Spezielles Krafttraining	239
9.8.1	Allgemeine Trainingsprinzipien	239
9.8.2	Spezielle Prinzipien eines differenzierten Rückentrainings	240
9.9	Anhang: Verzeichnis der Test- und Übungsblätter	240
	Literatur	241

10	Entspannungs- und Stressmanagement	245
	<i>Bernhard Geue</i>	
10.1	Psychophysiologie von Entspannung und Stress	246
10.2	Funktion und Einsatz in der Neuen Rückenschule	246
10.3	Der Einsatz von Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken in der Rückenschule	246
10.3.1	Das Wirkungsspektrum von Entspannungstechniken	246
10.3.2	Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz der Methoden	248
10.3.3	Die Aufgaben des Rückenschullehrers	248
10.3.4	Der Umgang mit den Kursteilnehmern	249
10.4	Verschiedene Entspannungstechniken	249
10.4.1	»Aktive« und »passive« Entspannungstechniken und Erholungspraktiken	250
10.4.2	Einfache Entspannungsformen und Kurzzeittechniken	250
10.4.3	Entspannung über das Atmen	251
10.4.4	Die Progressive Relaxation (PR)	251
10.4.5	Das Autogene Training (AT)	253
10.4.6	Imaginative Techniken	254
	Literatur	255
11	Kleine Spiele und Bewegungsspiele	257
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
11.1	Spielformen	258
11.1.1	Kleine Spiele	258
11.1.2	Kleine Spiele und Rückenschmerz	258
11.1.3	Didaktisch-methodische Hinweise	258
11.2	Kennenlernspiele	259
11.3	Laufspiele – Aufwärmen und Ausdauererschulung	260
11.4	Wahrnehmungsspiele und Spiele zum Thema »Haltung«	263
11.5	Kooperativspiele	265
11.6	Staffel- und Gruppenspiele	265
11.7	Spiel- und Bewegungsformen mit Handgeräten	266
11.7.1	Spiel- und Bewegungsformen mit Luftballon	266
11.7.2	Spiel- und Bewegungsformen mit Stäben	270
11.7.3	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Bierdeckel	272
11.7.4	Spiel- und Bewegungsformen mit Zeitungen	273
11.7.5	Spiel- und Bewegungsformen mit Reifen	274
11.7.6	Spiel- und Bewegungsformen mit Seilen	274
11.7.7	Spiel- und Bewegungsformen mit Bällen	275
	Literatur	277
12	Strategien der Schmerzbewältigung aus medizinischer und psychologischer Perspektive	279
	<i>Frank Hänzel, Marco Gassen</i>	
12.1	Medizinische Perspektive	280
12.1.1	Evidence Based Medicine und Expertenwissen	280
12.1.2	Bedeutung für die Therapie von Rückenschmerzen	280
12.1.3	Konkrete Anleitungen und Hilfen zum Umgang mit Rückenschmerzen	283
12.1.4	Praxisbeispiele	283
12.2	Psychologische Perspektive	289
12.2.1	Kognitionen und Schmerzerleben	289
12.2.2	Psychosoziale Risikofaktoren	290
12.2.3	Psychologisch orientierte Maßnahmen der Schmerzbewältigung	292
12.2.4	Praxisbeispiele	292
	Literatur	296

13	Haltungsschulung und Bewegungslernen	299
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
13.1	Aufrechte Haltung	300
13.1.1	Körperbild: Motorik, Sensorik, Emotion und Kognition	300
13.1.2	Ziel der Schulung von Haltung und Bewegung	300
13.1.3	Die aufrechte Haltung hat Vorteile!	300
13.1.4	Es gibt nicht die »richtige« Haltung	300
13.1.5	Dauersitzer bleiben sitzen	301
13.1.6	Raus aus der Trägheitsfalle!	302
13.1.7	Haltungswechsel und Bewegung sind das Rezept für Gesundheit	302
13.2	Didaktisch-methodische Hinweise zur Haltungsschulung	303
13.2.1	Aufrechte Haltung	303
13.3	Dynamisches Stehen, Gehen und Laufen – Haltungsschulung zum Funktionskreis »Stehen«	304
13.3.1	Dynamisches Stehen	304
13.3.2	Gehen und Laufen	307
13.4	Dynamisches Sitzen, Aufstehen und Hinsetzen – Haltungsschulung zum Funktionskreis »Sitzen«	308
13.4.1	Sitzen	309
13.4.2	Aufstehen und Hinsetzen	311
13.5	Bücken, Heben, Tragen, Absetzen, Schieben und Ziehen von Lasten – Haltungsschulung zum Funktionskreis »Heben und Tragen«	312
13.5.1	Heben und Tragen	312
13.6	Hinlegen, Liegen, Aufstehen und Wechseln von Ausgangsstellungen	318
13.6.1	Aufstehen	318
	Literatur	319
14	Life-Time-Sportarten in der Neuen Rückenschule	323
	<i>Petra Mommert-Jauch, Hans-Dieter Kempf, Tilo Späth, Olaf Rößler, Werner Hölling, Uschi Moriabadi, Oliver Tomic, Wilhelm Mertens</i>	
14.1	Walking und Nordic Walking	325
14.1.1	Die Vorteile von Walking/Nordic Walking für den Rückenschuleteilnehmer	325
14.1.2	Die wichtigsten allgemeinen Tipps auf einen Blick	325
14.1.3	Die wichtigsten 10(Nordic) Walking-Technik-Tipps für den Rückenschuleteilnehmer	326
14.1.4	Übungen zum Walking für den Rückenschulkurs	326
14.2	Laufen/Joggen	327
14.2.1	Laufen/Joggen in der Rückenschule	327
14.2.2	Vorteile von Laufen/Joggen	328
14.2.3	Übungen zur Lauftechnik	328
14.2.4	Kursbegleitender Trainingsplan zum Joggen/Walken	329
14.3	Rhythmische Aktivitäten zur Musik – (Step) Aerobic in der Rückenschule	329
14.3.1	Integration des Aerobic-/Step Aerobic-Moduls in die Rückenschule	330
14.3.2	Technik, Belastungssteuerung und Musikeinsatz bei Aerobic	331
14.4	Gerätegestütztes Rückenkräfttraining	332
14.4.1	Die Vorteile eines gerätegestützten Rückenkräfttrainings	332
14.4.2	Die wichtigsten Hinweise zum begleitenden Training für Rückenschuleteilnehmer	333
14.4.3	Die wichtigsten Übungen für ein ganzheitliches gerätegestütztes Rückenkräfttraining	333
14.5	Sturzprävention und Sturzprophylaxe – Möglichkeiten der Integration in den Rückenschulkurs	336
14.5.1	Sturzprophylaxe	336
14.5.2	Säulen der Sturzprophylaxe: Prävention (vor dem Sturz)	336
14.5.3	Säulen der Sturzprophylaxe: Der Sturz	340
14.5.4	Säulen der Sturzprophylaxe: Rehabilitation (nach dem Sturz)	340
14.5.5	Einfache Testübungen zur Einschätzung des Sturzrisikos	341

14.6	Yoga	341
14.6.1	Klassische Bestandteile des Yoga	342
14.6.2	Die Vorteile der Yogaübungen für den Rückenschulenteilnehmer	342
14.6.3	Wichtige Übungstipps	342
14.6.4	Yogaübungen für einen stabilen Rücken	343
14.7	Pilates	347
14.7.1	Die Pilates-Methode	347
14.7.2	Stand der Wissenschaft	347
14.7.3	Pilates-Übungen für den Rücken	348
14.8	Qigong	351
14.8.1	Qigong und die Körperstruktur	351
14.8.2	Atemharmonisierung – Lernen durch Erleben	352
14.8.3	Verfeinerung der strukturellen Gegebenheiten	353
14.8.4	Ablauf einer Übungssequenz	357
14.8.5	Zusammenfassung	358
14.9	Faszienarbeit in der Neuen Rückenschule – Myofasziale Leitbahnen und fernöstliche Bewegungsarbeit	358
14.9.1	Faszien	358
14.9.2	Die Bedeutung der (Myo-)Faszien und myofaszialen Leitbahnen im Rückenschulkurs	358
14.9.3	Prinzipien für eine effiziente Faszienarbeit in der Rückenschule	359
14.9.4	Exemplarische Übungen für ein ganzheitliches Bewegungskonzept auf Grundlage der myofaszialen Leitbahnen nach Thomas W. Myers und der Bewegungslehre der japanischen Ninjas	359
	Literatur	362
15	Gruppen- und Einzelgespräche – Kommunikation	365
	<i>Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner</i>	
15.1	Gespräche	366
15.2	Grundprinzipien der Gesprächsführung	366
15.3	Reflexion eigener Gesprächshaltungen	368
15.4	Gesprächsanlässe	371
15.4.1	Kennenlernen	371
15.4.2	Wissensvermittlung	371
15.4.3	Informations- und Erfahrungsaustausch	373
15.4.4	Fragen- und Problemklärung	373
15.4.5	Kursreflexion	374
15.5	Fazit	375
	Literatur	375
16	Qualitätssicherung und Evaluation	377
	<i>Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner</i>	
16.1	Evaluation als Bestandteil von Qualitätssicherung	378
16.2	Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität	378
16.3	Evaluation und Evaluationsforschung	379
16.4	Funktionen der Evaluation in der Rückenschule	379
16.5	Methoden der teilnehmerorientierten Evaluation	380
16.6	Methoden der Evaluationsforschung	384
	Literatur	387
17	Rückenschule am Arbeitsplatz – Verhältnisprävention und Verhaltensprävention im Setting	389
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
17.1	Betriebliche Gesundheitspolitik	391
17.2	Verhältnisprävention und Verhaltensprävention	392

17.3	Technische, administrative und personelle Interventionen	393
17.3.1	Technische Interventionen	393
17.3.2	Administrative Interventionen	394
17.3.3	Personelle Interventionen	395
17.4	Allgemeine Anforderungen an die Verhältnisse und das Verhalten am Arbeitsplatz	396
17.4.1	Aufrechte Körperhaltung	396
17.4.2	Körperrah arbeiten	396
17.4.3	Körper oder Körperteile abstützen und entlasten	397
17.4.4	Sich bewegen	397
17.4.5	Alles im Blick haben	397
17.5	Verhältnisprävention in der Neuen Rückenschule – Didaktisch-methodische Hinweise	398
17.5.1	Einfache Regeln verwenden	398
17.5.2	Möglichst einfache Lösungen anbieten	398
17.5.3	Belastungen am Arbeitsplatz analysieren (Ist-Analyse) und Lösungsmöglichkeiten finden	399
17.5.4	Teilnehmer einbeziehen und individuelle Bedingungen berücksichtigen	399
17.6	Verhältnisprävention am Arbeitsplatz	399
17.6.1	Stehende Arbeitsplätze	399
17.6.2	Sitzende Arbeitsplätze	400
17.6.3	Arbeitsplätze mit Heben und Tragen schwerer Lasten	405
17.6.4	Verhältnisprävention – Liegen	407
17.7	Die Neue Rückenschule als arbeitsplatzorientierte Maßnahme – Rückenschule am Arbeitsplatz	408
17.7.1	Vorbereitungs- und Planungsphase	408
17.7.2	Maßnahmen in der Präsentationsphase	412
17.7.3	Übungs- und Trainingsphase	412
17.7.4	Transfer-/Vertiefungs- und Reflexionsphase	414
17.8	Ausgleichsprogramme – Aktivpause am Arbeitsplatz	415
17.8.1	Ausgleichsprogramm bei Bildschirmarbeit	415
17.8.2	Stabilisationsprogramm für die Halswirbelsäule	418
	Literatur	420
	 Serviceteil	425
	Hinweis zum OnlineMaterial	426
	Stichwortverzeichnis	427