



Das Konzept der Öschelbronner Rückenschule



– auf der Grundlage der jeweils gültigen
Richtlinien der Konföderation der deutschen
Rückenschulen (KddR)

Inhalt:

Unsere Philosophie.....	3
Unsere Ziele.....	4
Zielgruppe.....	5
Kursangebote.....	5
Ergänzende Kursangebote.....	6
Kursgebühren.....	6
Teilnehmerunterlagen.....	7-13
Kurstermine.....	14
Anbieterqualifikation.....	15
Fragebogen zur Qualitätssicherung und Dokumentation.....	16-21
Allgemeine Didaktik und Methodik.....	22-25
Lehrplan Basis Rückenschulkurs.....	26-33
Lehrplan Trainingskurs/Wirbelsäulengymnastik.....	34
Kontakte.....	34

Unsere Philosophie:

Je gesünder wir uns als ganzer Mensch wahrnehmen, desto intensiver erleben wir alles das, was uns Erfüllung, Freude und Sinnhaftigkeit gibt.

Für dieses Erleben der Kohärenz – das salutogenetische Prinzip – kann der einzelne Mensch eine Menge tun.

Ein entscheidender Baustein dazu ist die Bewegung im allumfassenden Sinn.

Zwar hat jeder Mensch individuelle Möglichkeiten, aber ganz unabhängig davon ist die Fähigkeit sich zu bewegen das zentrale Grundelement des Lebens, jeden Tag.



Antonovskys Kohärenz-Modell der Salutogenese

Denken	Verstehbarkeit	Beweglichkeit im Denken
Fühlen	Bedeutsamkeit	Beziehungsfähigkeit
Wollen	Handhabbarkeit	Handlungsfähigkeit / Vertrauen

Verstehbarkeit:

- Das Bewegungsprogramm beginnt bei der Frage nach den Zielen des Patienten.
- Das Wahrnehmen und Erleben des Patienten respektieren und ihn dort abholen, wo seine Wirklichkeit ist.
- Gleichberechtigte Kommunikation ist der Schlüssel zur Wirklichkeit des Patienten.

Bedeutsamkeit:

- Der Patient muss sich aktiv an seinem Gesundungsprozess beteiligt erleben.

Handhabbarkeit:

- Das Umfeld des Patienten ist bei Interventionen zu berücksichtigen.
- Das therapeutisch – didaktische Vorgehen ist den individuellen Ansprüchen und Zielen des Patienten anzupassen.

Wenn der Mensch sich bewegt, dann verbindet er sich mit dem ihm umgebenden Raum bzw. mit der Welt. Diese Beziehung zur Welt kann sehr verschieden sein. Eine Bewegung kann ganz gesundheitlich, anatomisch – funktionell ausgerichtet sein. Sie kann aber auch auf ein seelisches Erleben hin orientiert sein. Und sie kann einen künstlerischen Schwerpunkt haben.

Gesundheit und Vitalität stehen oft im Vordergrund. Doch kann dieses nicht immer das alleinbestimmende Motiv für Bewegung sein. Wenn Bewegung wieder zu einem allgemein verständlichen Element unseres täglichen Lebens werden soll, dann ist eine entsprechende Lebensstillveränderung erforderlich. Die Bereitschaft zu einem verinnerlichteten Erleben und Wahrnehmen der Bewegung ist die Voraussetzung dafür, dass mit Hilfe einer gesunden Bewegung qualitativ mehr ausgedrückt werden kann, als

reine Funktionalität. Aus Forschung und Praxis eines salutogenetischen Ansatzes ergeben sich differenzierte Gesichtspunkte zu dem Zusammenhang der inneren und äußeren Entwicklung des Menschen, seiner Biographie, mit dem Entstehen von Gesundheitsstörungen und Krankheiten.

Das Verständnis dieser Entwicklungsbedingungen ermöglicht einen neuen Ansatz in der Prävention. Er beinhaltet medizinische, therapeutische Interventionen, sowie Grundlagen der Ernährung und Gesundheitsinformationen. Gesundende und die Gesundheit fördernde Kräfte im Menschen werden aktiviert und damit eine konkrete Prävention auch bei Patienten, die bereits eine chronische Krankheit haben, eingeleitet.

Fazit: Prävention als therapeutisches Ziel, und Nachhaltigkeit statt kurzfristige Therapieeffekte.

Ein Beispiel:

Im verspannten Muskel manifestiert sich oft ein seelisches Problem. Verspannungen sind somit Äußerungen und Spiegel zu gleich eines Kräfteverhältnisses am falschen Ort. Der Mensch sucht (unbewusst) Sicherheit durch Festhalten im Schulter- Nackenbereich. (Angst und Unsicherheit sitzen im Nacken) Daraus kann sich ein entsprechendes Bewegungs- und Verhaltensmuster im Sinne einer Gesundheitsstörung entwickeln. Diese Gesundheitsstörung über viele Jahre als belastendes „Päckchen“ auf der Schulter getragen, ist möglicherweise mitverantwortlich für die Entstehung von manifesten Krankheitssymptomen.

Die Öschelbronner Rückenschule ist ein Forum für Menschen, die aktiv an ihrer Gesundheit arbeiten wollen.

Die Öschelbronner Rückenschule vermittelt einen ganzheitlich-ursächlichen Ansatz bezüglich der Entstehung und Behandlung von Rückenbeschwerden. Sie stellt den Menschen als leiblich-seelisches und geistig-individuelles Wesen in den Mittelpunkt.

Unsere Ziele:

Unser Therapiekonzept ist ganzheitlich aufgebaut. Das bedeutet, dass Gesundheitsinformationen und praktisches Üben immer Hand in Hand gehen.

Wissen warum und Selbsterfahrung sind die beste Motivation, etwas für die **eigene** Gesundheit zu tun.

- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung neu erlernen
- Neue Bewegungsqualitäten vermitteln, die das Wechselspiel von körperlichem und psychischem Wohlbefinden erlebbar machen
- Bewegung, auch als Fähigkeit soziale Beziehungen gestalten zu können, neu erlernen
- Im Mittelpunkt steht immer der individuelle Mensch
- Wir verstehen uns als Helfer und Verbündete unserer Mitmenschen
- Persönliche Zuwendung und Authentizität schafft Vertrauen
- Vertrauen ist die Basis für den Erfolg
- Wir vermitteln eine „Gesundheitliche Prävention“ mit dem Schwerpunkt der Primär-Prävention
- Wir vermitteln eine „Ganzheitliche Gesundheitsförderung“

- Wir fördern die individuelle Lebensqualität und stärken das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung
- Wir fördern die Eigenaktivität und berücksichtigen immer die individuellen Möglichkeiten und Intentionen
- Wir bemühen uns die Lebenspartner der Kursteilnehmer zur Sicherung des Erlernten und zur Verankerung der Kursinhalte im Alltag miteinzubeziehen
- Die Kursleitung arbeitet nach den jeweils gültigen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR)

Zielgruppe:

Lt. § 20 SGB V – Prävention

Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V in der Fassung vom 12. September 2003.

- Menschen mit gelegentlichen Rückenbeschwerden.
- Menschen, die durch ihre berufliche und soziale Situation, durch Bewegungsmangel, einseitige Bewegungen und unphysiologische Bewegungsabläufe, potentiell gefährdet sind, können an der **Öschelbronner Rückenschule** teilnehmen.

Kursangebote:

Das Kurskonzept umfasst den **Basis-Kurs** nach §20 SGB V und einen **Trainingskurs/Wirbelsäulengymnastik**.

Der Basis-Kurs:

Wird als Wochenkurs durchgeführt, jeweils am Montag;

10 Kurseinheiten à 1,5 Stunden, insgesamt 15 Stunden.

Kurszeiten: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Der Basis-Kurs wird auch als **Kompakt-Kurs** am Wochenende durchgeführt.

Kursbeginn am

Freitag: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Samstag: 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Sonntag: 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

insgesamt 15 Stunden. Kurstermine und Kurskosten für den

Kompakt-Kurs bitte auf Anfrage.

Der **Trainingskurs/Wirbelsäulengymnastik** wird als Wochenkurs durchgeführt, jeweils am Montag

Kurszeiten: 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr



Ergänzende Kursangebote:

- Trainingskurse, fortlaufend
- Präventionsschulung am Arbeitsplatz
- Mobile Rückenschule / Inhouse-Schulung nach §20 SGB V
- Betriebliche Rückenschule/Gesundheitsförderung
- Kurs: Bildschirm und Arbeitsplatz
- Kurs: Entspannung und Gleichgewicht
- Kurs: Prävention bei Osteoporose

Kursgebühren:

Bei Vorlage der Kursbescheinigung können die Krankenkassen eine Kostenerstattung vornehmen. Einige Krankenkassen haben bereits unser Präventionsangebot anerkannt. Wir informieren Sie gerne.

Kosten für den Basis-Rückenschulkurs nach § 20 SGB V: 115,- Euro (Stand: 2011)
Kurs Nr.: A. 27.2011 und Kurs Nr.: B. 28.2011

Kosten für den Trainingskurs / Wirbelsäulengymnastik
Kurs Nr.: A. 29.2011 TR. 68,- Euro. (Stand: 2011) Dieser Kurs hat 13 Kurseinheiten.

Kosten für den Trainingskurs / Wirbelsäulengymnastik
Kurs Nr.: B. 30.2011 TR. 50,- Euro. (Stand: 2011) Dieser Kurs hat 10 Kurseinheiten.

Kosten und Termine für unser ergänzendes Kursangebot: Bitte auf Anfrage

Teilnehmerunterlagen: Bei Kursbeginn mitbringen!!!

Auf Anfrage bekommt jeder Interessent eine Informationsmappe zugeschickt.

Inhalt: (betrifft den Basiskurs-Präventive Rückenschule nach §20 SGB V)

- Begleitbrief
- Die Öschelbronner Rückenschule (mit einem Überweisungsträger)
- Anmeldeformular
- Kursbescheinigung
- Fragebogen zum individuellen Gesundheitsstatus

Begleitbrief der Öschelbronner Rückenschule



Sehr geehrte/r Frau / Herr _____

Sie haben sich zum Rückenschulkurs angemeldet.
Dafür möchten wir uns bei Ihnen recht herzlich bedanken und Ihnen einen guten
und erfolgreichen Kursverlauf wünschen.

Anbei erhalten Sie:

- Die **Öschelbronner Rückenschule** (mit einem Überweisungsträger)
- Anmeldeformular
- Kursbescheinigung
- Fragebogen zum individuellen Gesundheitsstatus

Lesen Sie bitte diese Unterlagen aufmerksam durch.

Ihre Anmeldung ist verbindlich,

1. Wenn Sie das Anmeldeformular ausgefüllt, unterschrieben und per Post oder Fax rechtzeitig vor Kursbeginn zurück geschickt haben, und
2. Wenn Sie den Fragebogen zum individuellen Gesundheitsstatus ebenfalls ausgefüllt, unterschrieben und per Post oder Fax rechtzeitig vor Kursbeginn zurück geschickt haben, und
3. Wenn Sie die Kursgebühr mit dem beiliegenden Überweisungsträger auch rechtzeitig vor Kursbeginn überwiesen haben.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Mit freundlichem Gruß

Dr. med. Martin Flür
Ärztliche Leitung

Alexander Eckhart
Rückenschullehrer



Die Öschelbronner Rückenschule



Die präventive Rückenschule ist nach den Richtlinien des § 20 SGB V konzipiert und dient der Gesundheit als Aufgabe für den Menschen. Das Kurskonzept umfasst den Basis-Kurs und den Trainingskurs.

Vermittelt werden:

- Handlungskompetenz für den von Rückenbeschwerden betroffenen Menschen in Beruf und Freizeit
- Eine Gesundheitsprävention mit dem Schwerpunkt der Primär-Prävention
- Eine ganzheitliche Gesundheitsförderung
- Wir fördern die individuelle Lebensqualität und stärken das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung
- Wir fördern die Eigenaktivität und berücksichtigen immer die individuellen Möglichkeiten und Intensionen
- Ziel ist die Vorbeugung und Vermeidung von Folgeerkrankungen und Wiederholungen von Muskel-Skeletterkrankungen und Herz-Kreislaufferkrankungen wie:

**Bandscheibenvorfall
Osteoporose**

**Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule
Allgemeine Herz-Kreislaufferkrankungen**

Die Rückenschule steht unter ärztlicher Leitung und wird von einem examinierten Rückenschullehrer mit gültiger Bdr. Lizenz durchgeführt. Jeder Basis-Kurs umfasst 10 Kurseinheiten mit einer Gesamtdauer von ca. 15 Stunden.

Information und Anmeldung:

Alexander Eckhart

AnthroMed gGmbH

Am Eichhof 30 · 75223 Niefern-Öschelbronn

Telefon 07233 68-132

eMail: [aekhart@anthromed-oeschelbronn.de](mailto:aeckhart@anthromed-oeschelbronn.de)

Dr. med. Martin Flür

Centrum für Integrative Medizin

71638 Ludwigsburg

Telefon 07141 978113

eMail: m.fluer@cimt-ludwigsburg.de

Kursinhalte:

- Vermittelt werden Kenntnisse über Bau und Funktion der Wirbelsäule und der Gelenkmechanik
 - Funktionsweise eines Muskels und Aufgabe der wichtigsten Muskeln in der Rückenschule
 - Aufwärmübungen und Dehnungen
 - Kräftigungsübungen, einschl. Übungsprogramme für zu Hause
 - Entspannungsübungen und Lagerungen
 - Information über die wichtigsten Krankheitsbilder in der Rückenschule
 - Verhaltensmaßnahmen am Arbeitsplatz, im Sport und in der Freizeit
 - Arztreferate zu den Themen: Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule
Osteoporose
Bandscheibenvorfall
Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung
- jeweils mit Beantwortung von Teilnehmerfragen

- Ernährungsvortrag mit Fragenbeantwortung
- Die Kursteilnehmer erarbeiten in kleinen Gruppen ein eigenständiges Programm, das dann praktisch wie theoretisch dargestellt wird

Kursgebühren:

Die Kursgebühren müssen vor Kursbeginn überwiesen werden.

Die Kosten pro Rückenschulkurs-Basiskurs mit 10 Kurseinheiten/15. Std. betragen 115,- Euro. (Stand: 2011)

Der Kursteilnehmer bezahlt den Kurs also im voraus.

Die Kursteilnehmer erhalten eine Kursbescheinigung.

Kostenerstattung durch die Krankenkasse:

Die Kursbescheinigung reicht der Kursteilnehmer am Ende des Kurses bei seiner Krankenkasse ein. Bei Vorlage der Kursbescheinigung können sich die Krankenkassen an den Kosten beteiligen.

Bei allen Fragen der Kostenerstattung durch die Krankenkassen sind wir gerne behilflich.

Mitzubringen für den einzelnen Teilnehmer:

- Bequeme Kleidung
- Gymnastikschuhe oder Sportschuhe
- Lot – d.h. eine einfache Schnur ca. 2 Meter lang, mit einem kleinen Stein als Gewicht
- Schreibzeug (Papier und Stifte)
- Gymnastikmatte, alte Wolldecke oder Isomatte und zwei kleine Handtücher

Gerne informieren wir Sie über weitere Seminarangebote sowie über Schulungskurse vor Ort in Ihrem Betrieb (Mobile Rückenschule).

Mit freundlichem Gruß

Dr. med. Martin Flür (ärztliche Leitung)

Alexander Eckhart (Rückenschullehrer – Bdr. Lizenz)

Bezahlung:

Verwenden Sie bitte für Ihre Überweisung lediglich den beigefügten Überweisungsträger. Überweisen Sie bitte rechtzeitig **vor Kursbeginn** Ihren Kursbeitrag! Erst mit Ihrer Überweisung ist Ihre Teilnahme verbindlich.

Sollte wegen zu geringer Teilnehmerzahl der Kurs nicht statt finden, erstatten wir Ihnen den eingezahlten Betrag zurück (abzüglich 5,- Euro Bearbeitungsgebühr).

Vermerk: Rechnungsnummer 75 / Rückenschule

Anmeldung



Hiermit melde ich mich verbindlich für den Rückenschulkurs-
Präventive Rückenschule nach §20 SGB V an:

(Bitte deutlich und vollständig in Blockschrift ausfüllen)

Ihre Anmeldung ist verbindlich, wenn folgende Unterlagen bei uns eingegangen sind:

- die vollständig ausgefüllte Anmeldung, und
- der vollständig ausgefüllte Fragebogen zum Gesundheitsstatus; (**nur für den Rückenschul-Basiskurs**)
- die Kursgebühr rechtzeitig mit dem beigefügten Überweisungsträger überwiesen ist.

Das Rückenschulkonzept der Öschelbronner Rückenschule ist ein multimodales Konzept und beinhaltet drei Teile: 1. Basiskurs

- 2. Teilnehmerunterlagen zum eigenverantwortlichen Lernen
- 3. Ein Trainingskurs / Wirbelsäulengymnastik

Das vollständige Konzept der Öschelbronner Rückenschule finden Sie unter:

www.klinik-oeschelbronn.de (Kursangebote)

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ / Wohnort: _____

Telefon privat: _____ Telefon geschäftlich: _____

eMail: _____

Geb. am: _____ Hausarzt: _____

Kursnummer: _____ vom _____ bis _____

Versichert / Krankenkasse: _____

Teilnehmererklärung:

Mir ist bekannt, dass die Bereitschaft zum offenen Gespräch in vertrauensvoller Atmosphäre eine wichtige Voraussetzung für den Kurserfolg ist. Auch sehr persönliche Probleme können dabei zur Sprache kommen. Ich weiß, dass ich die, über einzelne Teilnehmer im Kurs bekannt gewordenen Informationen, vertraulich zu behandeln habe. Ich habe den Inhalt der Teilnehmerunterlagen zur Kenntnis genommen. Im Rahmen der Qualitätssicherung und des Wirksamkeitsnachweises wird am Ende des Kurses ein Fragebogen verteilt. Das Ausfüllen ist freiwillig. Alle Antworten werden, den Bestimmungen des Datenschutzes entsprechend, anonym behandelt. Die Fragebogen werden nach der Auswertung vernichtet. Ich werde den Kursbeitrag mit dem beigefügten Überweisungsträger **rechtzeitig vor Kursbeginn überweisen**. Sollte der Kurs wegen zu geringer Beteiligung nicht stattfinden, wird der Kursbeitrag (abzüglich 5,- Euro Bearbeitungsgebühr) erstattet. Ich nehme auf eigene Verantwortung an dem Kurs teil. Alle Teilnehmer bekommen eine entsprechende Teilnahmebescheinigung. Die Kursleitung arbeitet nach den jeweils gültigen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Datum: _____ Unterschrift: _____

Das Anmeldeformular ausfüllen und unterschreiben und zur Post / Fax.

Anschrift: Die Öschelbronner Rückenschule · Herrn Alexander Eckhart

AnthroMed gGmbH · Am Eichhof 30 · 75223 Niefern-Öschelbronn · Telefax 07233 68-135

Kursbescheinigung

Basis-Rückenschulkurs

Präventive Rückenschule nach §20 SGB V



Herr / Frau: _____

Strasse / Nr.: _____

PLZ / Wohnort: _____

hat an dem Rückenschulkurs (15 Stunden) Nummer: _____

vom: _____ bis: _____

regelmäßig und mit Erfolg teilgenommen.

hat an einem Kompakt-Wochenend-Rückenschulkurs (15 Stunden)

vom: _____ bis: _____

regelmäßig und mit Erfolg teilgenommen.

Dieser Kurs entspricht inhaltlich und methodisch dem Basis-Rückenschulkurs.

Allgemeine Hinweise:

A) Ziele der Maßnahme:

Zur Erzielung von Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen und der zu erlangenden Handlungskompetenz und Eigenverantwortung werden sechs Kernziele angestrebt:

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
2. Stärkung psycho-sozialer Gesundheitsressourcen
3. Verminderung von Risikofaktoren
4. Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden
5. Aufbau von Bindung an gesundheitlichen Aktivitäten
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

B) Qualifikation der Kursleitung:

Als Kursleiter/in werden nur ausgebildete und praxiserfahrene Bewegungsfachkräfte mit einer entsprechenden Lizenz eingesetzt/Bdr-Lizenz.

C) Qualitätssicherung:

Die Kursleitung arbeitet nach den jeweils gültigen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Die Kursgebühr wurde bezahlt: _____ , - Euro

Kursleiter/Rückenschullehrer: Alexander Eckhart Lizenz Nr: VPT / R 030 / Bdr.

Ärztliche Leitung: Dr. med. Martin Flür, Internist

Alexander Eckhart

Dr. med. Martin Flür

Kursdaten

Basis-Rückenschulkurs

Präventive Rückenschule nach §20 SGB V

bitte das Formular bei jedem Termin mitbringen!

Die Kursleitung arbeitet nach den jeweils gültigen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).



Herr / Frau: _____

Strasse / Nr.: _____

PLZ / Wohnort: _____

1. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

2. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

3. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

4. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

5. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

6. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

7. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

8. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

9. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

10. Datum: _____ Sig. Kursleiter _____

Teilnahmebescheinigung



Herr / Frau: _____

Strasse / Nr.: _____

PLZ / Wohnort: _____

hat regelmäßig und mit Erfolg an einem

- Wirbelsäulen-Gymnastikkurs (Trainingskurs)
- Präventionsschulung am Arbeitsplatz
- Betriebliche Rückenschule/Gesundheitsförderung
- Kurs: Bildschirm und Arbeitsplatz
- Kurs: Entspannung und Gleichgewicht
- Kurs: Prävention bei Osteoporose
- Kurs: _____

teilgenommen.

Kurs Nummer _____

Dauer des Kurses _____ Kurseinheiten mit je _____ Std.

_____ x wöchentlich am Wochenende von _____ bis _____

Die Kursgebühr in Höhe von Euro _____ wurde überwiesen

Ort, Datum

Kursleiter/Rückenschule

Allgemeine Hinweise:

A) Ziele der Maßnahme:

Zur Erzielung von Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen und der zu erlangenden Handlungskompetenz und Eigenverantwortung werden sechs Kernziele angestrebt:

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
2. Stärkung psycho-sozialer Gesundheitsressourcen
3. Verminderung von Risikofaktoren
4. Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden
5. Aufbau von Bindung an gesundheitlichen Aktivitäten
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

B) Qualifikation der Kursleitung:

Als Kursleiter/in werden nur ausgebildete und praxiserfahrene Bewegungsfachkräfte mit einer entsprechenden Lizenz eingesetzt/Bdr-Lizenz.

C) Qualitätssicherung:

Die Kursleitung arbeitet nach den jeweils gültigen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Kurstermine 2010



Basiskurs Nr.: A. 27.2011/Präventive Rückenschule nach § 20 SGB V

Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

14.03.11 / 21.03.11 / 28.03.11 / 04.04.11 / 11.04.11
02.05.11 / 09.05.11 / 16.05.11 / 23.05.11 / 30.05.11

Basiskurs Nr.: B. 28.2011/Präventive Rückenschule nach § 20 SGB V

Uhrzeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

19.09.11 / 26.09.11 / 10.10.11 / 17.10.11 / 24.10.11
07.11.11 / 14.11.11 / 21.11.11 / 28.11.11 / 05.12.11

Trainingskurs Nr.: A. 29.2011/ TR./Wirbelsäulengymnastik

Uhrzeit: 17.30 bis 18.30 Uhr

14.03.11 / 21.03.11 / 28.03.11 / 04.04.11 / 11.04.11
02.05.11 / 09.05.11 / 16.05.11 / 23.05.11 / 30.05.11
20.06.11 / 27.06.11 / 04.07.11

Trainingskurs Nr.: B. 30.2011/ TR./Wirbelsäulengymnastik

Uhrzeit: 17.30 bis 18.30 Uhr

19.09.11 / 26.09.11 / 10.10.11 / 17.10.11 / 24.10.11
07.11.11 / 14.11.11 / 21.11.11 / 28.11.11 / 05.12.11

Sämtliche Kurse finden in der Klinik Öschelbronn im großen Saal statt.

Ergänzende Kursangebote und -zeiten auf Anfrage

Anmeldung und Information:

Die Öschelbronner Rückenschule

AnthroMed gGmbH

Am Eichhof 30

75223 Niefern-Öschelbronn

Telefon 07233 68-132

Telefax 07233 68-135

eMail: [aekhart@anthromed-oeschelbronn.de](mailto:aeckhart@anthromed-oeschelbronn.de)

Dr. med. Martin Flür

Centrum für Integrative Medizin

71638 Ludwigsburg

Telefon 07141 978113

Telefax 07141 978114

eMail: m.fluer@cimt-ludwigsburg.de

Anbieterqualifikation

Alexander Eckhart

- Staatl. geprüfter Masseur und med. Bademeister
- Ausbildung zum Rückenschullehrer des VPT
- Ausbildung zum med. Präventionstrainer / VDB
- Ausbildung zum Rückenschulleiter VDB
- Nordic Walking – Basic Instructor
- Lehrgang: Krankengymnastik mit Gerät
- Lehrgang: Herz-Kreislauf- (Cardio-) Training
- Lehrgang: Leistungsdiagnostik durch Lactat-Analyse
- Lehrgang: Grundlagen der therapeutischen Ganganalyse
- Lehrgang: Sportphysiotherapie 30 Std. / EAP-Zulassung
- Lehrgang: Bildschirmarbeitsplätze
- Lehrgang: Stress- und Schmerzbewältigungsstrategien
- Kursleiter Schmerzmanagement – Lizenz: RB 2008 07 – 1
- Lehrgang: Qualitätsmoderator zur Qualitätssicherung
- Gültige Rückenschullehrer-Lizenz BdR-VPT/2007/11/R030 – 18.11.2013
- Referent für Verhältnisprävention – Lizenz: GP.1525
- Mitglied im Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. seit 1999 / Mitgliedsnummer: 479

Dr. med. Martin Flür

- Arzt für Innere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin
- Arzt für Naturheilverfahren
- Dozent / Lehrbeauftragter an der Bündner – Fachschule für Massage Davos / Schweiz bis 20.09.1994



Fragebogen zum individuellen Gesundheitsstatus

(Zusammen mit der Anmeldung vor Kursbeginn zuschicken!)

Mit Hilfe der folgenden Fragen möchten wir einen Eindruck von Ihrer individuellen Belastbarkeit und sportlichen Vorerfahrungen erhalten. Wir benötigen diese Informationen, um ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Kursprogramm entwickeln zu können. Sämtliche Angaben unterliegen der Schweigepflicht und den geltenden Datenschutzbestimmungen.



Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Wohnort: _____

Strasse: _____

Telefon: _____ geschäftlich: _____

Versichert: _____

Hausarzt: _____

1. Wie würden Sie Ihre (berufliche) Tätigkeit beschreiben?

überwiegend sitzend überwiegend stehend überwiegend in Bewegung

2. Wie viel körperliche Anstrengung erfordert diese Tätigkeit?

keine besondere Anstrengung mäßige körperliche Anstrengung

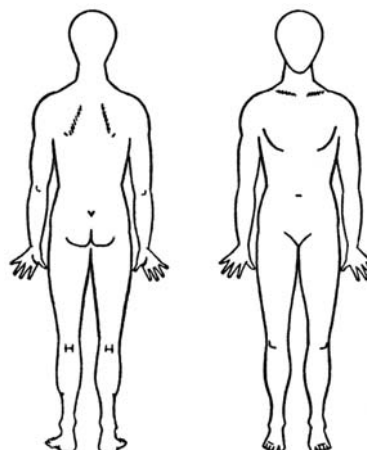
hohe körperliche Anstrengung

3. Haben Sie derzeit Schmerzen?

Ja Nein

4. Wenn ja, wo haben Sie Schmerzen?

(bitte mit einem x einzeichnen)



5. Wenn ja, wann haben Sie Schmerzen

konstant belastungsabhängig hin und wieder

6. Wie stark schätzen Sie Ihre Schmerzen zur Zeit ein?

(0: keine Schmerzen 10: sehr starke Schmerzen)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Wie stark fühlen Sie sich durch Ihre Schmerzen in Ihren Tätigkeiten eingeschränkt?

(0: keine Einschränkung 10: sehr starke Einschränkung)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Wurden bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen des Bewegungssystems von einem Arzt festgestellt?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bandscheibenvorfall | <input type="checkbox"/> Arthrose |
| <input type="checkbox"/> Morbus Bechterew | <input type="checkbox"/> entzündliches Rheuma |
| <input type="checkbox"/> Osteoporose | <input type="checkbox"/> sonstige Rückenleiden |
| <input type="checkbox"/> Skoliose | |

Unfallfolgen, und zwar: _____

Datum: _____

Operationen, und zwar: _____

Datum: _____

9. Wurde bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen des Herz – Kreislaufsystems oder der Atemwege von einem Arzt festgestellt?

Herzinsuffizienz / Schwäche

Herzinfarkt

Asthma Bronchiale

Herzmuskelentzündung

hoher Blutdruck

chronische Bronchitis

insulinpflichtiger Diabetes

obstruktive Atemwegserkrankung

Angina Pectoris

sonstige Erkrankungen, und zwar: _____

10. Fühlen Sie sich durch die genannten Erkrankungen in der körperlichen Aktivität eingeschränkt?

Nein Ja

11. Sind Sie zur Zeit wegen dieser Erkrankungen in ärztlicher oder physiotherapeutischer Behandlung?

Nein Ja

Haftungsausschlussvereinbarung:

Jegliche Teilnahme an Ernährungs-, Bewegungs-, bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden. Sollten während des Kurses Beschwerden oder Schmerzen auftreten, informieren Sie bitte umgehend den Kursleiter.

Wenn Sie unsicher sind, ob eine Teilnahme an einem der angebotenen Kurse für Sie richtig und gesundheitlich förderlich ist, empfehlen wir Ihnen eine entsprechende Abklärung vor Kursbeginn mit Ihrem Hausarzt.

Hiermit bestätige ich die Kenntnisnahme des obigen Sachverhaltes.

Alle Fragen habe ich wahrheitsgemäß beantwortet.

Ort/Datum

Unterschrift

Fragebogen

Basis-Rückenschulkurs nach § 20 SGB V



Datum: _____

Sehr geehrte/er Kursteilnehmerin/er,

mit diesem Frage- und Dokumentationsbogen möchten wir Ihre Meinung erfragen. Entsprechend den Datenschutzbestimmungen werden die Bögen nach der Auswertung vernichtet. Für Ihre Mithilfe möchten wir uns bei Ihnen recht herzlich bedanken.

Frau / Herr: _____ Alter: _____

1. Sie haben an einem Basis-Rückenschulkurs teilgenommen.

Ja Nein

Kurs Nr: _____ Stunden: _____ von: _____ bis: _____

Berufliche Tätigkeit: _____

Selbständige/r

Angestellte/r

Student/in

Rentner/in

Arbeitslos

Schüler/in, in Ausbildung

Sonstige: _____

2. Wie sind Sie versichert? (Mehrere Antworten sind möglich)

Pflichtversichert

Freiwillig versichert

Mitversichertes Familienmitglied

Sonstiges: _____

3. Wodurch sind Sie auf den Kurs aufmerksam geworden?

Plakate

Bekannte/Verwandte

Radio/Fernsehen

Arzt

Internet

Zeitungsartikel

Brief von Ihrer Geschäftsstelle

Sonstiges: _____

4. Wie zufrieden sind Sie nun am Ende des Kurses?

- Vollkommen zufrieden sehr zufrieden zufrieden
 weniger zufrieden unzufrieden

5. Ich achte jetzt mehr auf meine Rücken-Haltung:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

6. Ich hätte mehr schriftliche Informationen gebraucht:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

7. Ich habe Hilfen für eine Verhaltensänderung erhalten:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

8. Ich habe mehr praktische Fähigkeiten erhalten:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

9. Ich kann die neuerworbenen Fähigkeiten im Alltag einsetzen:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

10. Die Kursleitung ist gut auf meine Fragen eingegangen:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

11. Die Kursleitung hat sich verständlich ausgedrückt:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

12. Das Kurskonzept ist motivierend und interessant:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

13. Die Vortrags- / Arbeitsweise war lebendig und mit vielen Bildfolien untermauert:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

14. Meine Rückenbeschwerden sind jetzt weniger geworden, und ich kann mich besser bewegen:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

15. Im Allgemeinen fühle ich mich jetzt besser, und kann den Alltag auch besser bewältigen:

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

16. Würden Sie den Kurs weiterempfehlen?

- trifft voll zu trifft zu trifft eher zu trifft eher nicht zu trifft nicht zu

17. Gesamteindruck des Kurses:

- sehr gut: gut: befriedigend: ausreichend:

18. Würden Sie den Kurs evtl. später wiederholen wollen?

- Ja nein vielleicht

19. Gibt es noch etwas, das Sie uns mitteilen möchten?

20. Haben Sie Vorschläge und Anregungen? (z.B. für eine künftige Kursgestaltung?)

Die Öschelbronner Rückenschule bietet nach dem Besuch des Basiskurses sogenannte offene Rückenschul-Trainingskurse/Wirbelsäulengymnastik an.

Basiskurse und Trainingskurse bilden zusammen das Rückenschulkonzept.

Möchten Sie darüber informiert werden? Rufen Sie uns doch einfach an, wir beraten Sie gerne.

Die Rücken-Hotline:

Telefon 07233 68-132, Alexander Eckhart

Telefon 07141 978113, Dr. med. Martin Flür

Für Ihre Mithilfe möchten wir uns nochmals recht herzlich bei Ihnen bedanken.

Die **Öschelbronner Rückenschule**

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Alexander Eckhart (Rückenschullehrer mit BdR. Lizenz)

Allgemeine Didaktik und Methodik

Ziele der Präventiven Rückenschule:

Das allgemeine Anliegen und Vorhaben der Öschelbronner Rückenschule ist:

- Förderung der Rückengesundheit, und die
- Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden.

Allgemeine Didaktik und Methodik

Merkmale der Öschelbronner Rückenschule:

- Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen
 - Stabilität
 - Koordination
 - Ausdauerleistungsfähigkeit
 - Propriozeptives Training
- Verbesserung der psycho-sozialen Gesundheitsressourcen
 - Förderung
 - emotionaler
 - motivationaler
 - kognitiver
 - sozialer
- Ressourcen
- Erlernen von Schmerzbewältigungsstrategien
 - Hintergrundinformationen über die Entstehung, Aufrechterhaltung und Bedeutung von (chronischen) Rückenschmerzen
- Aufbau von und Bindung an langfristige gesundheitsorientierte Aktivität
 - regelmäßige körperliche Aktivität
 - Vermeidung von Dauerstress
 - Pflege und Erhalt des arthro-muskulären Gleichgewichtes
 - Aufrechte, dynamische Haltung
 - Pflege eines gesunden Lebensstiles (Körper / Seele / Geist)
 - Rückenfreundlicher Umgang mit den Tätigkeiten des täglichen Lebens
 - Positives Denken – Lebensfreude stärken
- Grundlagen zum Thema einer gesunden Ernährung
- Gesundheitsinformation und praktisches Üben gehen Hand in Hand
- Wissen warum und Selbsterfahrung sind die beste Motivation etwas für die eigene Gesundheit dauerhaft zu tun

Von Anfang an wird der Inhalt des Lehrplanes seminaristisch aufgebaut, und die Teilnehmer mit einbezogen.

So weit als möglich wird ein „Frontal-Unterricht“ vermieden. D.h. zuerst wird eine theoretische Einheit dargestellt, und ein dazugehöriges praktisches Beispiel gemeinsam geübt. Anschließend erarbeiten die Teilnehmer in kleinen Gruppen eigenständig weitere Beispiele und begründen dieselben.

Der Basis-Rückenschulkurs umfasst 10 Einheiten mit ca. 15 bis 16 Std. Jede Einheit beginnt mit einer kurzen Reflexion der vorhergehenden Einheit.

Die erste Einheit hat als Hauptaufgabe die Teilnehmer ankommen zu lassen, sich gegenseitig kennen zu lernen und eine Gruppe zu bilden.

Darüber hinaus werden die Anliegen und Fragen der Teilnehmer gesammelt und an die Tafel geschrieben. Gemeinsam werden dann die Fragen inhaltlich in Themenkomplexe geordnet. Dieser gemeinsam erarbeitete Inhalt wird dann in den weiteren Einheiten abgearbeitet.

Im weiteren Verlauf wird das Thema Ernährung, einschl. Beantwortung der Teilnehmerfragen, behandelt. Des Weiteren findet ein Arztreferat mit Beantwortung der Fragen aus dem Teilnehmerkreis statt, einschl. einer sog. „offenen Sprechstunde“.

Themen:

- Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule
- Bandscheibenvorfall
- Osteoporose

In der letzten Einheit wird die Gruppe in 2 bis 3 kleinere Gruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe bekommt einen Fragebogen mit 10 Fragen, der sich auf den bis dahin erarbeiteten Kursinhalt, theoretisch wie praktisch, bezieht.

Anschließend werden in der großen Runde die Arbeitsergebnisse dargestellt, und wenn erforderlich ergänzt. Der Abschluss dient auch dem geselligen Beisammensein.

Der übrige Lehrplaninhalt – siehe unten – wird auf 8 Einheiten verteilt.

Die Teilnehmer bekommen zu den einzelnen Themenkomplexen, wie z.B. Aufwärmübungen oder Kräftigungsübungen usw. Skripten mit den gemeinsam durchgeführten Übungen.

Auch zu weiteren Gesundheitsthemen wie Ernährung usw. erhalten die Kursteilnehmer schriftliche Informationen, einschl. Internetadressen.

Zu jeder Einheit werden

- Lockerungs- und Aufwärmübungen
- Dehnübungen
- Kräftigungsübungen
- Entspannungsübungen usw.

gemeinsam erarbeitet und mehrfach wiederholt.

Das Gesamtverhältnis zwischen theoretischen Gesundheitsinformationen und praktischem Üben und Selbsterfahrung beträgt ca. 40 zu 60 %.

Der gesamte Lehrplaninhalt, theoretisch wie praktisch, muss in den individuellen Alltag integrierbar sein und dort verankert werden.

Der Alltagsbezug ist ein entscheidender Faktor für Erfolg.

Der Kursleiter motiviert fortlaufend die Kursteilnehmer „in den Körper hinein zu lauschen und zu spüren“, diesen dadurch besser kennenzulernen, und als ein individuelles Instrument für Lebensziele und Lebensplanung neu erfahrbar und begreifbar zu machen.

Vom Kopf bis Fuß

Die **Öschelbronner Rückenschule** ist eine multimodale Haltungs- und Bewegungsschulung. D.h. nicht nur das Bewegungssystem, sondern der ganze Mensch wird immer mit einbezogen.

Am Anfang steht die Körperwahrnehmung

Nur dasjenige, was der Mensch sich bewusst gemacht hat, kann er anschließend durch regelmäßiges Üben in ein neues Bewegungsverhalten verändern. Schonhaltungen und einseitige Bewegungsmuster verursachen zunächst keine Beschwerden, und sind deshalb für den betroffenen Menschen nicht wahrnehmbar. Sie sind oft durch eine lange Vorgeschichte gekennzeichnet.

Bewegung als Möglichkeit die Dinge in der Welt zu erfahren

Kursleiter und Teilnehmer versuchen die positiven Wirkungen der Haltungs- und Bewegungsschulung erfahrbar zu machen.

Bewegung ist eine Grundfähigkeit, die dem ganzen Menschen entspricht. Es werden keine dogmenhaften Verbote aufgestellt, sondern die individuellen Möglichkeiten und Intentionen herausgearbeitet. Das motiviert!

Rückenschule ist ein langfristiges Angebot

Das Rückenschulmodell der **Öschelbronner Rückenschule** umfasst die Inhalte und Methoden der Kurse. Die Trainingskurse können über mehrere Jahre von den Kursteilnehmern besucht werden.

Qualitätssicherung

● **Strukturqualität:**

Hier wird die Kompetenz des Rückenschulanbieters beschrieben

● **Prozessqualität:**

Hier werden die Durchführungsbestimmungen beschrieben

● **Ergebnisqualität:**

Hier wird der Erfolg / das Ergebnis des Angebotes beschrieben

Der Kursleiter in der Rückenschule

- Ist ein Gesundheitstrainer, und bietet in Form von Kursen eine Dienstleistung an
- Er ist sich seiner Vorbildfunktion bewusst
- Er schafft eine angstfreie und bewegungsfreundliche Kursatmosphäre
- Er fördert das Interesse und die Motivation der Kursteilnehmer durch das Aufzeigen der individuellen Lernfortschritte und das Lebendighalten des Bildes vom gemeinsamen Ziel
- Er versucht die Bedeutung der individuellen, positiven Lebenseinstellung für den allgemeinen Gesundheitszustand erfahrbar zumachen

Teilnehmerzahl

Zur Sicherstellung einer individuellen Betreuung werden in der Regel die Gruppengrößen auf 16 Teilnehmer begrenzt.

Medien

Den Kursteilnehmern wird, wie vorhin schon erwähnt, eine individuell zusammengestellte Mediensammlung ausgehändigt.

Materialien und Geräte

- Ein ganzes Skelett
- Anatomietafeln
- Turnmatten
- Gymnastikhocker
- Turnstäbe und Therabänder
- Gymnastikbälle und Bohnensäckchen
- Igel- und Tennisbälle
- CD-Player mit CD's
- Alltagsgegenstände, wie Getränkekasten, Bügelbrett, Bürostuhl, Kopfkissen, Fahrrad, Autositz
- Luftballons und Pappteller
- Fußwippen und Ballkissen
- Kurzhanteln und LWS-Kissen
- Overheadprojektor und Fernsehgerät für Lehrfilme

Räumlichkeit

Der Kursraum muss mindestens 50 qm groß sein. Pro Teilnehmer steht eine Mindestfläche von 5 qm zur Verfügung. Anforderungsprofil für geeignete Kursräume:

- Beheizbar und gut beleuchtet (vorhanden)
- Geräuscharm und kein Luftzug (vorhanden)
- Ebener Boden und Einhaltung der Sicherheitsvorschriften (vorhanden)
- Umkleidemöglichkeit mit Toiletten, getrennt Damen und Herren (vorhanden)
- Separater Geräteraum (vorhanden)
- Kursraum mit 148 qm (vorhanden)



Der Lehrplan für den Basiskurs – Präventive Rückenschule nach § 20 SGB V

Die Kursleitung arbeitet nach den jeweils gültigen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

1. Einheit:

Siehe allgemeine Didaktik und Methodik

2. Einheit:

Referat über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule:
(KT und KL sitzen im Kreis auf Hockern oder Stühlen)

- Doppel-S-Form der WS
- Abschnitte der WS: SB, KB, LWS, BWS, HWS
- Das Becken
- Die Wirbel und die Bandscheiben
- Ernährung der Bandscheiben durch Bewegung/ Diffusion
- Bedeutung der Rumpfmuskulatur

Erarbeiten der aufrechten-dynamischen Sitzhaltung!

- Beckenstellung: Der Mensch sitzt auf seinem Sitzbein!
- Übung: Wasserschüssel
- Spüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker?
- In welchen Richtungen lässt sich das Becken bewegen?
- Wie verändert sich die Form der LWS?
- Wie verändert sich die gesamte Haltung?
- Fuß- und Beinstellung
- Brustkorbbewegung
- Schulterstellung
- Kopfstellung
- Welchen Einfluss hat die WS-Stellung auf die Atmung und Verdauung?

Partnerübung mit dem Turnstab:

- Ein KT bleibt sitzen. Der andere KT steht auf und hält seinem Partner den Stab senkrecht auf den Rücken. Drei Punkte sollten idealerweise an dem Stab anliegen. (Hinterkopf, BWS, Kreuzbein)
Die HWS- und LWS- Lordose sollten erkennbar sein.

Informationen über Kennzeichen und Vorteile des dynamischen Sitzens:

- Keine Sitzhaltung ist so gut, dass sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden sollte.
- Keine Sitzhaltung ist schädlich, falls sie fortlaufend verändert wird.
- Füße, Beine, Becken, Brustkorb, Schultern und Kopf führen möglichst oft kleine Minibewegungen aus.

Minipause mit Musik:

- Der KL leitet eine einfache Bewegungspause im Sitzen an (Übungen für Füße, Becken, Schultern und HWS).



Ergebnissicherung:

Kennzeichen der aufrechten Sitzhaltung:

- Welche Faktoren sind für eine gesunde WS wichtig?
- Aufrechte Sitzhaltung
- Dynamisches Bewegungsverhalten
- Ausreichend trainierte Muskeln
- Psychische Balance

Information:

Während der Erarbeitungsphase werden die Vorteile des aufrecht- dynamischen Sitzens erläutert, physiologisch und psychologisch.

Medien und Materialien:

Skelettmodell, Anatomietafeln, Hocker, Folien: „Wirbelkörper und Bandscheibe“, CD-Player, Turnstäbe, Tafel, Flip-Chart, TN-Unterlagen: „Sitzen Sie richtig?“

3. Einheit:

Anknüpfen an die 2. Einheit:

(KT sitzen im Kreis)

- Welche Erfahrungen haben Sie mit der aufrecht-dynamischen Sitzhaltung gemacht?
- In welchen Situationen konnten Sie aufrecht-dynamisch sitzen?
- Welche Sitzhaltung nehmen die Menschen in Ihrer Umgebung ein?
- Wiederholung der wichtigsten Kriterien für das aufrecht-dynamische Sitzverhalten in Theorie und Praxis.

Informationen über die Bedeutung der Beckenstellung für die WS:

- Das Zahnradmodell nach Brügger
- Die beckenstabilisierende Funktion der Bauch- und Rückenmuskeln
- Einbeziehung der Beckenbodenmuskulatur, als nach unten abschließende Muskelbegrenzung, die zusätzlich einen Einfluss auf die Beckenstellung hat

Demonstration von Sitzhilfen:

- Sitzkissen, LWS-Kissen, Ballkissen
- Vor- und Nachteile der Hilfsmittel gemeinsam erarbeiten

Bewusstmachen der Beckenstellung in unterschiedlichen Ausgangspositionen (Kleingruppenarbeit):

- Im Sitzen
- In der Bankstellung
- In Rückenlage (mit Theraband)
- In Bauchlage
- Beim Stehen an der Wand
- Im freien Stehen und Gehen

Informationen:

Die Kleingruppenarbeit hat sich hier bewährt.



Medien und Materialien:

Skelett, Hocker, TN-Unterlagen: „Sitzen Sie günstig?“ Anatomietafeln, Folie: „Die aufrechte Sitzhaltung“, Sitzkissen, LWS-Kissen, Ballkissen.

4. Einheit:

Anknüpfen an die 3. Einheit:

- In welchen Alltagssituationen haben Sie sich Ihre Beckenstellung bewusst gemacht?
- Wann konnten Sie Ihre Beckenstellung aktiv korrigieren?
- Wiederholen der Beckenstellungen im Sitzen

Informationen über die anatomischen und physiologischen Gegebenheiten der Schulter-Nackenregion:

- Aufbau der HWS / Stellung der WS und Wirbelgelenke
- Verlauf der Arteria vertebralis
- Fehlhaltungen der HWS und der Schulterregion
- Folgen von muskulären Dysbalancen in der Schulter-Nacklenregion
- Der Kopf balanciert auf der WS, wie ein Gymnastikball auf einem Turnstab
- Die KT halten eine 5kg schwere Kurzhantel, senkrecht stehend, mit einer Hand fest und spüren die große Muskelkraft, die für das Ausbalancieren erforderlich ist

Bewusstmachen der Schulter- und Kopfstellung:

Die KT führen in Partnerarbeit folgende Übungen durch (ein Partner sitzt, der andere Partner steht dahinter):

- Der sitzende KT bewegt gegen den Händedruck seines Partners:
- Die Schultern nach oben
- Die Schultern nach vorn
- Die Schulterblätter in Richtung WS nach hinten - unten
- Den Kopf nach hinten, und hinten - oben

Gruppengespräch zum Thema:

- Die Bedeutung der psychosozialen Stressfaktoren bei der Entstehung von z.B. Nackenverspannungen

Redewendungen:

- Nackenschläge bekommen
- Die Last auf den Schultern tragen
- Die Faust im Nacken
- Den Kopf einziehen
- Sich ducken



Schonung der Schulter-Nackenregion im Alltag/ Gruppengespräch:

- Wäscheaufhängen, Gardinenaufhängen, Streichen einer Decke, Haare waschen, Tennisspielen, Badminton, Radfahren, Volleyball und Brustschwimmen

Kräftigungsübungen mit dem Theraband:

- Einfache Therabandübungen:
siehe dazu: TN-Unterlagen: „Ziehen Sie mich ruhig in die Länge!“
- Igelballmassage als Partnerübung:
siehe dazu: Instruktion des KL.

Informationen:

Duden: Redewendungen!

Medien und Materialien:

Hocker, Skelett, Anatomietafeln, Gymnastikbälle, Turnstäbe, Kurzhanteln, Flip-Chart, Thera-bänder und Igelbälle.



5. Einheit:

Anknüpfen an die 4. Einheit:

Informationen über die Bedeutung der Füße für das Muskel-Skelettsystem des Menschen:

- Aufbau des Fußskeletts
- Die wichtigsten Muskeln
- Informationen über die Bedeutung der Fußreflexzonen

Redewendungen:

- „Mit beiden Füßen im Leben stehen“
- „Füße sind wie die Wurzeln eines Baumes“
- „Füße sind wie das Fundament eines Hauses“
- „Es steht etwas auf wackeligen Füßen“
- „Den Boden unter den Füßen verlieren“

Wahrnehmungsübungen für die Füße:

- Die KT rollen ihre Füße auf zwei Tennisbällen im Sitzen und Stehen

Fußgymnastik mit Musik:

- Einfache Koordinationsübungen machen

Herstellen von Fußabdrücken:

- Die Fußabdrücke können mit unterschiedlichen Methoden hergestellt werden z.B. mit einem Fußabdruckgerät oder durch das Setzen der angefeuchteten Füße auf Löschpapier
- Analysieren der individuellen Fußabdrücke
- Erarbeiten der typischen Gewölbekonstruktion und des „Drei-Punkt-Standes“

Erarbeiten der wichtigsten Kriterien für das aufrecht-dynamische Stehen:

- Fuß, Knie, Bein, Becken, WS, Schulter und Kopfstellung
- Beim aufrecht-dynamischen Stehen spielt der Körper mit kleinen Minibewegungen um das Körperlot
- Wahrnehmungsübung: „Baum im Wind“: Die KT pendeln ihren Körper (Augen möglichst geschlossen halten):

- a) vor und zurück
- b) von rechts nach links
- c) spiralartig im Kreis

Ergebnissicherung:

- Kennzeichen des aufrecht-dynamischen Stehens. Siehe dazu: TN-Unterlagen: „Stehen Sie günstig?“

Medien und Materialien:

Fußskelett, Hocker, Anatomietafeln, CD-Player und Fußabdruckgerät.

6. Einheit:

Anknüpfen an die 5. Einheit:

- Wiederholen der Übung: „Baum im Wind“
- Wiederholen der Kennzeichen für das aufrecht-dynamische Stehen
- Spielformen zum aufrechten Stehen: „Plitsch-Platsch-Spiel“
- Zwei Partner stellen sich in einem Abstand einer Armlänge gegenüber und versuchen den Partner durch Druckbewegungen gegen die Hände aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei sollen die Füße fest auf dem Boden stehen bleiben.

Erarbeiten des rücken- und gelenkschonenden Bückmusters:

- Wie sollte sich der Mensch möglichst schonend bücken?
- Die KT entwickeln die Bewegungsmerkmale des schonenden Bückens
- Es sollten unterschiedliche Bückvarianten diskutiert und ausprobiert werden
- Die KT erkennen die Vorteile des mehrgelenkigen Bückmusters. Sie konzentrieren sich nicht nur auf die WS, sondern auf das harmonische Zusammenspiel aller Gelenkbewegungen im ganzen Körper.

Übertragung des Bückmusters auf Alltagssituationen:

Die KT üben in kleinen Gruppen typische Alltagsbewegungen wie z.B. das:

- Anziehen von Strümpfen und Schuhen
- Zähneputzen
- Benutzung eines Staubsaugers und Handfegers
- Das Ein- und Ausräumen der Spülmaschine
- Unkraut jäten im Garten

Ergebnissicherung / Gruppengespräch:

- Kennzeichen des rücken- und gelenkschonenden Bückens

Medien und Materialien:

TN-Unterlagen: „Stehen Sie günstig?“. Bohnensäckchen, Flip-Chart, TN-Unterlagen: „Bücken Sie sich richtig?“
 Unterschiedliche Alltagsgegenstände wie z. B. Handfeger, Akku-Sauger, Wischtuch, Bügelbrett, Harke, Turnstäbe.



7. Einheit:

Anknüpfen an die 6. Einheit:

Vorbereitung des Bewegungsmusters mit Einsatz des Turnstabes:

- Einfache Lockerungsübungen für den Schultergürtel und Streckübungen für den Oberkörper. Siehe dazu: „Stabgymnastik – einfach und gut“ / TN-Unterlagen.
- Die KT halten sich den Stab auf den Rücken und bewegen ihren Oberkörper vor und zurück. Die drei Fixpunkte: Hinterkopf, BWS und Kreuzbein bleiben möglichst am Stab.
- Die KT halten den Stab auf den Rücken, und neigen ihren Oberkörper nach vorn, schieben ihr Gewicht langsam nach vorn bis sie das Körpergewicht auf ihren Füßen spüren und stehen dann auf. Die Beine stehen mindestens schulterbreit und versetzt auf dem Boden.
- Die KT setzen sich aus dem Stand wieder auf den Hocker und schieben dabei deutlich ihr Gesäß nach hinten. Dieser Bewegungsablauf wird mehrfach wiederholt.

Hinweis:

- Beim Aufstehen ausatmen und bewusst die Beckenboden- und die Bauchmuskulatur anspannen.

Gemeinsames erarbeiten der Bewegungskriterien für das gelenkschonende Heben, Tragen und Absetzen:

- Der KL stellt einen typischen Alltagsgegenstand wie z.B. eine Getränkekiste in den Stuhlkreis und fordert die KT auf, den Gegenstand rückenfreundlich zu heben
- Die Gruppe diskutiert die unterschiedlichen Hebevarianten
- Die Gruppe verständigt sich auf die wichtigsten Bewegungsmerkmale beim Heben, Tragen und Absetzen (schriftlich festhalten)
- Alle KT üben nochmals

Übungen zu den Heberegeln: „Lasten verteilen“ und „Vermeide Drehbewegungen in der LWS“.

- Die KT heben zwei Gegenstände
- Die KT setzen einen Gegenstand vom Boden auf einen Stuhl und umgekehrt mit einer Drehbewegung von 90° (Eine Drehbewegung im Rücken wird vermieden)

Informationen zur Belastung der Bandscheiben beim Heben:

- Feinaufbau der Bandscheibe
- Wiederholung: Ernährung der Bandscheiben
- Degeneration der Bandscheiben
- Abhängigkeit der Bandscheibenbelastung von der Hebetechnik
- Einfluss der Motivation auf die Bewegungsqualität

Ergebnissicherung:

- Kennzeichen des rücken- und gelenkschonenden Hebens, Tragens und Absetzens

Medien und Materialien:

Hocker, Turnstäbe, Getränkekisten, Flip-Chart, Folie:

„Heben Sie Gegenstände günstig?“

Spezielle Abbildungen.



8. Einheit:

Anknüpfen an die 7. Einheit:

Informationen über die Bedeutung eines rückengerechten Bettsystems und positiver Schlafgewohnheiten: (siehe dazu: AGR-Einkaufsleitfaden)

- Verbessern des Schlafens
- Beitrag für das allgemeine Wohlbefinden
- Schonen der LWS, BWS, HWS und der Schultern
- Vermeiden von Muskelverspannungen
- Entlasten der Bandscheiben

Erarbeiten der Anforderungskriterien für ein rückengerechtes Bettsystem:

Ein KT liegt in Rückenlage auf einer Matte. Die KT und KL nennen die Aufgaben, die das Bett in der Rückenlage erfüllen sollte:

- Einsinken der Fersen, Unterstützen im Kniegelenkbereich, Einsinken des Beckens, Unterstützen der LWS, Einsinken der BWS, Unterstützen der HWS, Einsinken des Hinterkopfes

Ein KT liegt in Seitenlage auf einer Matte. Die KT und KL nennen die Aufgaben, die das Bett in der Seitenlage erfüllen sollte:

- Einsinken des Beckens, Unterstützen der LWS, Einsinken des Schultergürtels, Unterstützen der HWS und des Kopfes



Das Anbringen eines Klebestreifens auf der WS ist bei der Demonstration der Seitenlage auf unterschiedlichen Unterlagen (hart/weich) sehr empfehlenswert.

Informationen / Gruppengespräch über unterschiedliche Bettsysteme:

- Das Lattenrostsystem
- Das Federkernbettsystem
- Das Wasserbettsystem
- Unterschiedliche Matratzen, Latex, Schaumstoff, Federkern usw.
- Unterschiedliche Kopfkissen
- Notlösungen bei schlechten Bettsystemen z.B. durch das Entfernen von Latten im Schulterbereich, oder das Einlegen von Regalbrettern in den LWS-Bereich

Erarbeiten der günstigen Technik zum Hinlegen und Aufstehen:

- Mehrere KT werden gebeten, ihre Technik des Hinlegens und Aufstehens zu demonstrieren
- Diese Aufgabe sollte auch an einer erhöhten Liegefläche durchgeführt werden
- Erfahrungsaustausch der KT

Medien und Materialien:

Skelett, eine dicke Matratze, höhenverstellbares Bett, Kopfkissen, Folie: „Wie liegen Sie in Ihrem Bett?“ Spezielle Abbildungen, Lattenrost, TN-Unterlagen: „Steigen Sie günstig in Ihr Bett?“

9. Einheit:

Anknüpfen an die 8. Einheit:

Gemeinsames Wiederholen der wichtigsten Haltungs- und Bewegungskriterien für das Sitzen, Stehen, Bücken und Heben:

- Diese Aufgabe wird an vier vorbereiteten Stationen durchgeführt. Die Kriterien werden durch einen KT exemplarisch vorgestellt. In dieser Phase werden die Haltungs- und Bewegungsbögen eingesetzt (siehe dazu: TN-Unterlagen).

Üben in Kleingruppen an vier Stationen:

Risikofaktoren und Aufbaufaktoren:

- Im Gruppengespräch werden mögliche Risikofaktoren für Rücken- und Gelenkbeschwerden und mögliche Aufbaufaktoren für einen gesunden Rücken diskutiert
- Die Faktoren psycho-sozialer Stress, Arbeitsunzufriedenheit und Konflikte im familiären Bereich werden hervorgehoben

Der KL hat jetzt mehr die Funktion eines Moderators.

Aushändigen der Teilnehmerunterlagen:

- Die KT erhalten die Rückenschulmedien
- Im Gruppengespräch werden dazu noch offene Fragen geklärt

Medien und Materialien:

Hocker, Handfeger, Getränkekiste, Haltungs- und Bewegungsbögen zum Sitzen, Stehen, Bücken und Heben. Folien: „Risikofaktoren und Aufbaufaktoren“.

10. Einheit:

Siehe dazu: allgemeine Didaktik und Methodik

Abschluss: Dient dem geselligen Beisammensein und Information mit Ausblick auf die Aufbau-Rückenschulkurse.

Wichtig: Dieser Gesamtkursinhalt (also: allgemeine Didaktik und Methodik sowie: Lehrplan für den Basiskurs) ist eine Orientierung und als Leitfaden konzipiert, und kann auf den jeweiligen Kurs neu abgestimmt werden.

Infolge des umfangreichen Kursinhaltes, liegt in der Regel die tatsächlich erreichte Stundenzahl bei ca. 18 Std. pro Basis-Kurs.



Lehrplan für den Trainingskurs/Wirbelsäulengymnastik

Die Kursleitung arbeitet nach den jeweils gültigen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR).

Die Teilnehmer im Trainingskurs/Wirbelsäulengymnastik haben vorher einen Basiskurs besucht.

Aufbauend auf dem Basis-Rückenschulkurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- Wirbelsäulengymnastik
- Koordinationsübungen
- Erüben von rückenfreundlichem Verhalten im Alltag
- Konditionstraining
- Walking-Training
- Geschicklichkeitstraining
- Gymnastik mit Kleingeräten

Struktur des Trainingskurses/
Wirbelsäulengymnastik:

- Zehn Einheiten à ca. 1 Stunde,
fortlaufend durch das Jahr



Kontakte

Alexander Eckhart
AnthroMed gGmbH
Am Eichhof 30
75223 Niefern-Öschelbronn
Telefon 07233 68-132
eMail: aeckhart@anthromed-oeschelbronn.de

Dr. med. Martin Flür
Centrum für Integrative Medizin
71638 Ludwigsburg
Telefon 07141 978113
eMail: m.fluer@cimt-ludwigsburg.de

Hotline der Rückenschule: 07233 68-132