

Kurs - Info

Rückentraining

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Wirksamkeit

Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen erreichen wir für den Rücken im Speziellen und für den Körper im Allgemeinen ein muskuläres Gleichgewicht, welches als Basis für einen gesunden Rücken dient.

Ziele

- Mehr Beweglichkeit, Dehnbarkeit und Kraft für Rücken und Körper
- Entspannungsfähigkeit, um eine optimale Balance zwischen An- und Entspannung zu erlangen
- Mit Schmerzsituationen besser umgehen lernen
- Anatomisches Grundverständnis der Wirbelsäule und ihre Zusammenhänge erwerben
- Erlernen der optimalen Statik, Wahrnehmung der individuellen Statik
- Verminderung von Risikofaktoren
- Aus Gründen der Nachhaltigkeit erfolgt nach Möglichkeit eine Fortführung im Anschluss an die letzte Stunde

Inhalte

- Anatomie der Wirbelsäule und ihrer Zusammenhänge
- Ausdauer, Dehnfähigkeit, Koordination des Körpers und speziell des Rückens
- Kraftaufbau (auch verbunden mit Geräten und Atmung)
- Belastungsdosierung und Belastungsanpassung
- Bewusst machen der individuellen Statik:
- Integration des Erlernten in das Alltagsleben (z. B. die tiefe Atmung)
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Entspannung (z.B. nach Jacobsen)

Programm/Methodik

Jede Stunde

- Beginn: Aufwärmung (Übungen im Gehen oder leichtes Laufen im Raum), bewusstes Gehen, individuelle Wahrnehmung
- Hauptteil: Rückenspezifische Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit verschiedenen Geräten und in verschiedenen Ausgangsstellungen mit Musik, Atemübungen
- Schlussteil: Entspannung nach Jacobsen in Rückenlage

1.Stunde:

- Begrüßung, Organisatorisches, Kursüberblick, Vorstellungsrunde und Befinden
- Anatomievorstellung der Wirbelsäule, Aufwärmung durch schnellere Übungen

- Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Entspannung (z.B. nach Jacobsen)

12. Stunde:

Auf Wunsch

Wiederholung von bestimmten Übungen, Auswertung und Kursbeurteilung, Abschlussgesprächsrunde, Fragen, Entspannung

Themenschwerpunkte des Kurses

- Statikverständnis und –Wahrnehmung/ Haltungsschulung
- Anatomisches Basiswissen
- Muskelstärkende und Muskeldehnende Übungen
- Koordination, Gleichgewichtsschulung, Atemübungen, Konzentrationsübungen
- Alltagsintegration des Erlernten, Entspannungstechniken

Literatur

- ???

Infomaterial für die Teilnehmer/innen:

- ??
- Infobroschüren Themen Bewegung, Rücken, Ernährung, Stressmanagement, Diabetes, Richtig Trainieren

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle.

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.