

Anlage zum Rahmenkonzept

„Pluspunkt Gesundheit.DTB Prävention“

Kurse mit der Bezeichnung:

„präventive Wirbelsäulengymnastik“

und

„Training mit dem FlexiBar und Brasil“

des TV 1897 Dudenhofen e.V., ÜL Gabriele Herzog

Punkt 3. Zielsetzung und Umsetzung

Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen

a) Verbesserung der Ausdauerfähigkeit sowie Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- mit Musik durch Aerobic typische Bewegungsübungen
- Herz-Kreislauf-Training z.B. 4 Runden mit jeweils 7 Übungen á 1 Min.
- Laufübungen/ Walkaerobic
- Ballspiele
- Zirkeltraining

b) Verbesserung der Kraft und Stabilität, sowie Dehnfähigkeit mittels funktioneller Gymnastik wie:

- Mobilisationsübungen zur Erhaltung der Bewegungssegmente
- präventives Muskeltraining unter Nutzung des eigenen Körpergewichts oder mit Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Power Clips, Brasils, Physiobändern, Bällen, Aero-Stepps, Stäben, Stühlen usw.
- Kräftigung der Rumpf-, bzw. Tiefenmuskulatur mittels FLEXI-BAR und BRASIL
- dehnen der Muskulatur durch statische Übungen (Stretching 15-45 Sek.) oder dynamische Übungen (mit Hilfe eines Partners)
- arbeiten mit der Faszienrolle
- Core Training für die tief liegenden Haltemuskeln
- Stabilisationsübungen im Stand

c) Verbesserung der Koordinationsfähigkeit

- durch kleine Tänze, entsprechende Übungen, Geschicklichkeitsspiele

d) Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

- durch Körperwahrnehmungsübungen
- wie z.B. nach Methode Feldenkrais,
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Massagetechniken mittels Igelbällen oder ähnl.
- Lockerungsübungen
- Phantasiereisen
- Tiefenentspannung
- Autogenes Training

Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen

Der komplette Aufbau der Stunde soll den TN Spaß machen.

Sie sollen gerne wieder kommen konstant dabei bleiben.

Die TN sollen sich gegenseitig kennenlernen und Berührungsängste bei Partnerübungen abbauen.

Die TN werden darauf hingewiesen, dass sie wenigstens einen kleinen Teil der erlernten Übungen zu einem festen Bestandteil ihres Tagesablaufes machen sollten. Durch ausführliche Erklärungen der ausgeführten Übungen (teilweise unterstützend durch entsprechendes Informationsmaterial) wird ein solcher Alltagstransfer ermöglicht.

Durch funktionelle Kräftigung werden Disbalancen ausgeglichen. Ziel ist es die Schmerzen der TN nach und nach zu lindern und vorbeugend neuen Schmerzen entgegen zu wirken.

Nach und nach werden in den Stunden die Ausdauer, Kraft, sowie Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit der TN ausgebaut und erweitert.

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um eigenständig erarbeitete Kurseinheiten, vermischt mit einigen Angeboten aus dem präventionsgeprüften Angebot „Bewegen statt schonen“ (ehemals Rücken aktiv), zu welchem die ÜL'in das entsprechende Zertifikat erhalten hat.

Als Ergänzung zu den vorgenannten Punkten wird zu den Kursen „präventive Wirbelsäulengymnastik“ ein separater Kurs mit dem Original „FlexiBar“ und Brasil angeboten.

Diese Kursstunden werden unterstützt mittels regelmäßiger Informationen durch CD Stundenbilder welche speziell für den ganzen Körper, insbesondere die Tiefenmuskulatur ausgerichtet sind.

Ziel- und Umsetzung bei der Arbeit mit dem FlexiBar

- Förderung der allgemeinen Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Kraftausdauertraining
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Durch die gleichmäßigen Schwingungen des Stabes werden Impulse an die Muskulatur weiter geleitet, insbesondere die schwierig zu trainierende Tiefenmuskulatur wird so gestärkt.
- Fehlbelastungen, Haltungsschwächen und Rückenprobleme können durch ein konsequentes Training mit dem FlexiBar gelindert werden.
- Insbesondere Schultergürtel- und Rückenmuskulatur, aber auch Rumpfmuskulatur werden trainiert.
- Um den Stab konsequent in Schwingung zu halten, ist eine permanente Grundspannung der gesamten Muskulatur notwendig.
-

Das Gerät **Togu Brasil** wird zusätzlich zum FlexiBar als Tiefenmuskeltrainer eingesetzt und ist ebenso gelenkschonend:

- fördert die Durchblutung durch seine Senso-Noppen und ist handlich und leicht
- kräftigt Finger-, Hand- und Unterarmmuskulatur

„Wenn die Kursstunden Spaß und Freude bereiten, sind das die besten Bewegungs- und Spielregeln“