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 (exemplarisch für einen 18 Wochen-Kurs) 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.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop

- Förderung der körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Förderung der individuellen Ressourcen zur Vermeidung und zum Abbau von Risikofaktoren und -verhalten
- Stärkung von individuellen Ressourcen zur Beschwerdenbewältigung
- Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen
- Förderung von wirbelsäulen- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten im Alltag
- Vermittlung von Übungen für das individuelle Training
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstmotivation

Programm

Jede Stunde

Aufwärmprogramm mit Musik, Mobilisation, Dehnungen, allgemeinkräftigende Übungen, Rumpfkräftigungen, Alltagstransfer rückenfreundlicher Haltungen und Bewegungsabläufe (Rückenschule), Entspannung mit Musik (Im Wechsel: Autogenes Training, Massage, Körperwahrnehmung), Eingehen auf individuelle Fragen und Probleme.

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung, Kursüberblick, Erste Übungen (Praxis), Individuelle Voraussetzungen, Kurserwartungshaltungsbogen.

Letzte (12.) Stunde

Praxis, Zusammenfassung, Auswertung und Kundenfragebogen, Abschluss.

Themen-Schwerpunkte 2.-11. Stunde (Alternativkonzept in Klammern)

2.-3. Übungen mit dem Theraband (ohne Gerät), Rückenschul-Thema Richtig Bücken und Aufrichten (Stehen+Gehen)

3.-4. Übungen mit dem Pezziball (Tennisball), Rückenschul-Thema Richtig Heben und Tragen (Funktionskreis Sitzen/Hinlegen/Aufstehen)

5.-6. Übungen mit dem Gymnastikball (Pezziball), Kleine Spiele, Rückenschul-Thema Entspannen (Bücken/Heben/Tragen/Absetzen)

7.-8. Übungen mit dem Gymnastikseil (Theraband), Rückenschul-Thema Mini-Pause/Richtig Dehnen und Kräftigen (Entspannen)

9.-11. Übungen mit dem Gymnastikstab (Gymnastikball), Kleine Spiele. Rückenschul-Thema: Mini-Pause (Richtig Dehnen+Kräftigen) Partnerübungen, Mit Partner: Haltungs- und Bewegungskorrekturen, Rückenschul-
Thema: Richtig Stehen und Gehen. (Rückentipps für Alltag, Freizeit, Sport. Wiederholung und Vertiefung der bisherigen Stunden, Rückenschul-Thema Haushalt: Staubsaugen, Fegen usw. (Selbstkontrolle, Selbsthilfe)

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 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 Programmflyer, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftstelle gerne zur Verfügung.