

# Organisation eines Rückenschulurses

# Grundaufbau eines Rückenschulkurses

Planung	Beschreibung
<b>Kursziele</b>	Prävention von Rückenschmerzen/-erkrankungen, Schmerzfreiheit, Einstellungs- und Verhaltensänderung, Eigenverantwortung und Eigenkompetenz, Gesundheit, Spaß, Geselligkeit etc.
<b>Kursinhalte</b>	Information, Hintergrundwissen, Körperwahrnehmung, Haltungsschulung, Krafttraining, Beweglichkeitstraining, rückenfreundliches Alltagsverhalten, Ergonomie in Beruf und Alltag, kleine Spiele, Entspannung etc.
<b>Kursdauer</b>	mindestens acht Wochen, optimal zwölf Wochen
<b>TE/Woche</b>	mindestens eine TE/Woche, optimal zwei TE/Woche
<b>Kurszeit</b>	Uhrzeit? 45-90 Minuten
<b>Räumlichkeiten</b>	Seminarraum, Gymnastikraum, Trainingsfläche etc.
<b>Betreuungspersonal</b>	erforderliche Qualifikationen
<b>Geräte/Hilfsmittel</b>	Benötigte Ressourcen wie Matten, Kleingeräte, Musikanlage etc.

# Definition des Zielgruppenprofils

Profilkriterien	Beschreibung
<b>Alter</b>	offen oder Alterszielgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren)
<b>Geschlecht</b>	gemischt oder themenbezogen eingegrenzt
<b>Beruf/Sozialstatus</b>	offen oder themen- und zielgruppenspezifisch (z. B. Rückenkurs für Verwaltungsangestellte)
<b>Zeitlicher Verfügungsrahmen</b>	Anzahl der Einheiten/Termine pro Woche Dauer der Einheiten
<b>Ziele/Motive/Wünsche</b>	Geselligkeit, Spaß, Gesundheit/Fitness, Schmerzfreiheit, Prävention usw.
<b>Gesundheitszustand</b>	Einordnung Primär-, Sekundär- oder Tertiärprävention Risikofaktoren, Vorerkrankungen, Sport

# Grobraster Rückenschulkurs

UE	Theorie	Aufwärmen	Verhalten	Gymnastik	Abschluss
1	Organisation, Vorstellung, Hinweise zum Kurs		Methodische Übungsreihe: „Sitzen“, Selbstbeobachtung	Muskelfunktionsdiagnostik	Muskelentspannung
2	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	Bewegungs- und Spielformen mit Luftballons	Wiederholung: Sitzen, Aufstehen, Hinsetzen und Hinlegen	Funktionsgymnastik auf Hocker und Pezziball	Rückenschreibspiel, Körperreise
3	Aufbau und Funktion der Bandscheibe	Bewegungs- und Spielformen mit Zeitungen	Methodische Übungsreihe: “Stehen“	Funktionsgymnastik im Stand mit dem Thera-Band®	Entspannung mit Musik
4	Erkrankungen der Wirbelsäule	Aufwärmen ohne Handgerät	Methodische Übungsreihe: Bücken, Heben, Tragen	Funktionsgymnastik mit Pezziball und Thera-Band®	Progressive Muskelrelaxation
5	Rückenschmerzen und Psyche	Bewegungsformen mit Partner	Wiederholung: Bücken, Heben, Tragen	Funktionsgymnastisches Mattenprogramm ohne Hilfsmittel	Atementspannung
6	Die Muskulatur des Rückens	Bewegungs- und Spielformen mit Igelball	Liegen – Hinlegen und Aufstehen	Funktionsgymnastisches Mattenprogramm mit Hilfsmitteln	Partnerentspannung mit dem Igelball
7	Ergonomie im Alltag und am Arbeitsplatz	Aufwärmen auf dem Pezziball	Sitzende und stehende Tätigkeiten (ADL)	Funktionsgymnastisches Übungsprogramm (Matte, Pezziball, Thera-Band®)	Pezziballmassage
8	Zusammenfassung, Folgeangebote	Aufwärmen mit Partner	Parcours rückenfreundliches Alltagsverhalten	Muskelfunktionsdiagnostik; Heimprogramm	Fantasiereise

# Exemplarischer Aufbau einer Unterrichtseinheit

Zeit	Inhalte	Ziele	Medien
10'-15'	<b>Begrüßung</b> <b>Theorie</b>	Kennenlernen, Informationen zur Thematik	Lehrtafeln, Anatomiemodelle, Video, Alltagsmaterial
5'-10'	<b>Erwärmung / Mobilisation</b> gymnastisch/spielerisch	Einstimmung auf Bewegung, Mobilisation des HKS	Musik, Zeitungen, Seile, Luftballons, Bälle etc.
15'-20'	<b>Körperwahrnehmung</b>	Verbesserte Alltagsbewältigung, Körperwahrnehmung	Hocker, Fitball, Step, Matten, Stäbe, Thera-Band® etc.
20'-30'	<b>Funktionsgymnastik</b> kräftigen, dehnen, stabilisieren	Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelflexibilität	Eigener Körper, Partner, Fitball, Thera-Band® etc.
10'-15'	<b>Entspannung</b>	Lockerung, Körperwahrnehmung, Ausklang	Musik, Igelbälle, Partner etc.

# Sonstige Voraussetzungen

---

- ✓ Kursleiter
- ✓ Räumlichkeiten und Hilfsmittel
- ✓ Anmeldeformular
- ✓ Teilnehmerliste
- ✓ Teilnehmerurkunde
- ✓ Begleitmaterial für die Teilnehmer
- ✓ Materialien zur Qualitätskontrolle

BSA-Akademie  
Prävention, Fitness, Gesundheit  
School for Health Management