

Organisation eines Rückenschulkurses

Grundaufbau eines Rückenschulkurses

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

Definition des Zielgruppenprofils

Profilkriterien	Beschreibung
Alter	offen oder Alterszielgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren)
Geschlecht	gemischt oder themenbezogen eingegrenzt
Beruf/Sozialstatus	offen oder themen- und zielgruppenspezifisch (z. B. Rückenkurs für Verwaltungsangestellte)
Zeitlicher Verfügungsrahmen	Anzahl der Einheiten/Termine pro Woche Dauer der Einheiten
Ziele/Motive/Wünsche	Geselligkeit, Spaß, Gesundheit/Fitness, Schmerzfreiheit, Prävention usw.
Gesundheitszustand	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'	Begrüßung Theorie	Kennenlernen, Informationen zur Thematik	Lehrtafeln, Anatomiemodelle, Video, Alltagsmaterial
5'-10'	Erwärmung / Mobilisation gymnastisch/spielerisch	Einstimmung auf Bewegung, Mobilisation des HKS	Musik, Zeitungen, Seile, Luftballons, Bälle etc.
15'-20'	Körperwahrnehmung	Verbesserte Alltagsbewältigung, Körperwahrnehmung	Hocker, Fitball, Step, Matten, Stäbe, Thera-Band® etc.
20'-30'	Funktionsgymnastik kräftigen, dehnen, stabilisieren	Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelflexibilität	Eigener Körper, Partner, Fitball, Thera-Band® etc.
10'-15'	Entspannung	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