

Stabilisierende & funktionelle Ganzkörperkräftigung (ID= 20200127-S12806)

Beschreibung:

Das Ganzkörpertraining ermöglicht es Dir, einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Durch mobilisierende, stabilisierende und kräftigende Übungen kann Dein Bewegungsmangel reduziert und einseitigen oder Fehlbelastungen entgegengewirkt werden.

Unterstützt durch Trainingsgeräte zur Förderung von Balance lernst Du Übungen, die Deine Tiefenmuskulatur und die stabilisierenden Strukturen, z.B. um Dein Kniegelenk, zu trainieren. Das Training ermöglicht durch seine Vielseitigkeit Übungen für Anfänger oder auch Fortgeschrittene, mit den unterschiedlichsten Zielen. So kannst Du z.B. als Anfänger oder Wiedereinsteiger mit einfachen Übungen starten, Dich im Schwierigkeitsgrad steigern und als Fortgeschrittener an bestimmten "Problemzonen" arbeiten.

Beschreibung der Zielgruppe:

Als Zielgruppe spreche wir gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsdürftige Erkrankungen, unabhängig von ihrem Geschlecht an. Das Angebot adressiert sowohl Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit, als auch aktive Menschen, welche drohenden Dysbalancen prophylaktisch entgegenwirken möchten. Es handelt sich um erwachsene Menschen im Alter von 18- 69 Jahren.

Ziele der Maßnahme

Entsprechend des ersten Kernziels (Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) des Präventionsprinzips, „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“, sollen konditionelle Ressourcen wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, aber auch koordinative Fähigkeiten durch funktionelles Training mit Kleingeräten geschult werden. Die Maßnahme beinhaltet außerdem, zum Kontext des Trainings, passende und einem sitzenden Alltag entgegenwirkende Dehn- und/ oder Faszienübungen. Das zweite Kernziel, Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung) wird durch das Erlangen einer Sensibilität für den eigenen Körper, unter anderem durch Entspannungsverfahren und die Achtsamkeit während aller Übungen, erfüllt. Erfolgserlebnisse, bei dem Erlernen korrekter Technik, sollen Motivation und Selbstwirksamkeit fördern. Durch die vielen Partnerübungen und Gruppenspiele erlangen die Teilnehmer die Möglichkeit, soziale Kompetenzen wie Empathie oder Kooperationsfähigkeit. Die Teilnehmer sollen durch interaktive Inhalte die Möglichkeit bekommen, mit Freude und Ehrgeiz an der Gruppendynamik teilzuhaben. Entsprechend des dritten Kernziels werden, neben der technisch korrekten Ausführung, die Wahrnehmung des eigenen Körpers (z.B. Wahrnehmen von Belastung und Entspannung im Kontrast) und das Wissen zu den Effekten der Übungen geschult. Neben den physischen Aktivitäten, soll ein Bewusstsein für die Zusammenhänge der Übungen und dem Alltag entstehen. Die Teilnehmer sollen ihre täglichen Aktivitätsmuster reflektieren lernen und wissen, wie sie bestimmte Muster durch gezieltes Training kompensieren können. Das dritte Kernziel, welches die Verminderung von Risikofaktoren betrifft (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelettsystems), wird außerdem durch die praktischen Inhalte jeder Stunde gewährleistet.

So soll ein nachhaltiger Effekt auf die Bewegungsgewohnheiten erzielt werden und entsprechend des vierten Kernziels (Bewältigung psychosomatischer Beschwerden und Missbefindenszustände) individueller Missbefindenszustände entgegengewirkt werden. Ergänzend werden, bezüglich der

Zusammenhänge von Bewegung und Stress, kognitive Kompetenzen erlangt, welche die Forderungen des zweiten und vierten Kernziels erfüllen.

Das fünfte Kernziel (Aufbau von Bindung an gesundheitssportlicher Aktivität) wird durch verschiedene Komponenten gedeckt. Das Gruppentraining soll ein Gemeinschaftsgefühl, die sozialen Kompetenzen und ein "Flow-Erlebnis" fördern. Somit werden positive Assoziationen mit dem sportlichen Treiben verknüpft und das allgemeine Befinden verbessert. Damit wird zusätzlich, durch das erlangte Effektwissen (warum z.B. Kontinuität und Routine wichtig sind), Erfolgskontrolle und Motivation zu Hausaufgaben und Festigung von eigenständigen/ergänzenden Sportprogrammen, auch eine Bindung an gesundheitssportliche Aktivität aufgebaut.

Dies ergänzt ebenfalls das sechste Kernziel (Verbesserung der Bewegungsverhältnisse), u.a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung. Die Teilnehmer werden dazu angeregt, mit den anderen Kursteilnehmern, Lauffreize oder andere gesundheitssportliche Aktivitäten (Yoga, Fitnessstudio usw.) zu besuchen. Durch gegenseitige Korrektur in den Kursübungen lernen die Teilnehmer worauf sie bei sich und ihrem Partner zu achten haben.

Inhalte der Maßnahme

Einleitung:

Zunächst erfolgen allgemeine und anschließend auf die Hauptübungen abgestimmte Mobilisierungs- und Aktivierungsübungen. Anschließend wird das Herz- Kreislaufsystem durch abwechslungsreiche und spielerische Inhalte aktiviert.

Hauptteil:

Nach der Vermittlung von theoretischen und praktischen Kompetenzen zu der technischen Ausführung von den Übungen, führen die Teilnehmer Übungen zu dem geplanten Schwerpunkt durch.

Abschluss:

Abschließend werden jede Einheit verschiedenen Varianten von Atem-, Faszien- und Dehnungsübungen nach Möglichkeit in Zusammenhang zu dem Hauptteil durchgeführt.

Methode zur Umsetzung der Ziele und Inhalte

Die Technik der Übungen wird am Beispiel des Übungsleiters demonstriert und das theoretische Wissen im Frontalunterricht größtenteils verbal erläutert. An dieser Stelle wird auch die Planung der aufeinanderfolgenden Übungen und deren Ziel erklärt.

Es finden Korrekturen während des Mobilisations-/Aufwärmteils, bei Bewegungsausführung im Hauptteil und bei Cool-Down Übungen statt. Diese kann auch taktil erfolgen.

Der Hauptteil beinhaltet Übungen mit Gleichgewichtstrainern und Kleingeräten wie beispielsweise Zugbändern, Stühlen oder leichten Gewichten. Hier soll ein Transfer zum Üben mit Alltagsgegenständen wie dem Stuhl, Tisch oder Wasserflaschen erfolgen.

Dauer und Umfang der Maßnahme

In 10 Wochen findet das Training 10 x 60 Minuten statt.