

Verhaltensbezogene Bewegungstherapie „VBT“



Trainermanual

Stand 12. Dez. 2011

Einführung

Sehr geehrte Therapeutin,
sehr geehrter Therapeut,

das vorliegende Trainermanual beschreibt die verhaltensbezogene Bewegungstherapie (**VBT**) sowie entsprechende Materialien und Medien, die Sie zur Umsetzung benötigen.

Der erste Abschnitt enthält einen kurzen Überblick zum Aufbau der VBT und des Trainermanuals sowie Hinweise zum Layout und der Bedeutung von Symbolen.

Der zweite Abschnitt setzt sich aus den für die Durchführung der fünfzehn geschlossenen Einheiten benötigten Materialien und Medien zusammen. Diese sind nach Therapietagen bzw. Einheiten geordnet. Dort erhalten Sie tagesspezifische Informationen in Form von Kurzübersichten, die dazugehörigen Bausteine, sowie entsprechende Medien und Materialien.

Der dritte Abschnitt enthält die Beschreibung der Module Ausdauer, Krafttraining und Planung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung,
Ihr Projektteam

Was ist VBT?

Die VBT verfolgt vielfältige Ziele. Genauso wie die klassische Bewegungstherapie spielt die Verbesserung von Körperfunktionen und Körperstrukturen im Sinne einer Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness eine wichtige Rolle. Darüber hinaus werden in der VBT vielfältige bewegungsbezogene (z.B. selbstständige Belastungs- und Trainingssteuerung) und gesundheitsbezogene (z.B. Strategien zum Umgang mit Rückenschmerz) Handlungskompetenzen vermittelt. Zentrale Ziele sind zum einen der Aufbau von langfristiger Bindung an einen körperlich-aktiven Lebensstil und zum anderen der Aufbau von Handlungs- und Bewältigungskompetenzen im Umgang mit chronischen Rückenschmerzen sowie die Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness. In Abb. 1 ist der zielorientierte Aufbau dargestellt.

Um diese Ziele zu erreichen wird körperliches Üben und Trainieren mit didaktisch-methodischen Vorgehensweisen der Patientenschulung (z.B. moderiertes Gruppengespräch) und verhaltensbezogenen Techniken (z.B. Selbstbeobachtung) kombiniert.

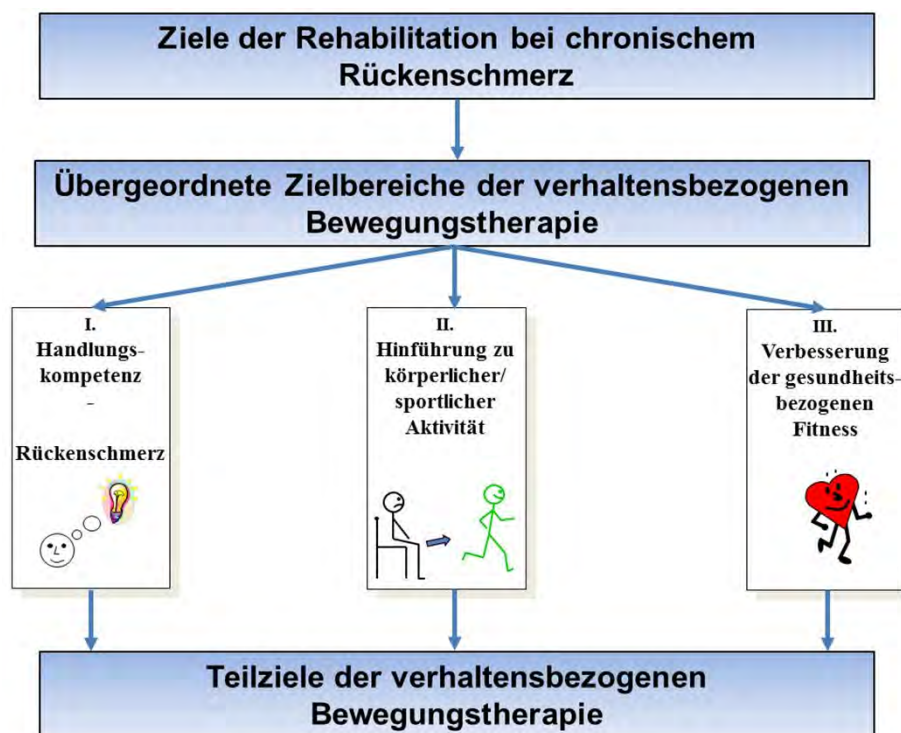


Abb. 1: Ziele der VBT

Was ist VBT?

In der folgenden Abb. 2 sind die Teilziele der übergeordneten Zielbereiche der VBT skizziert.

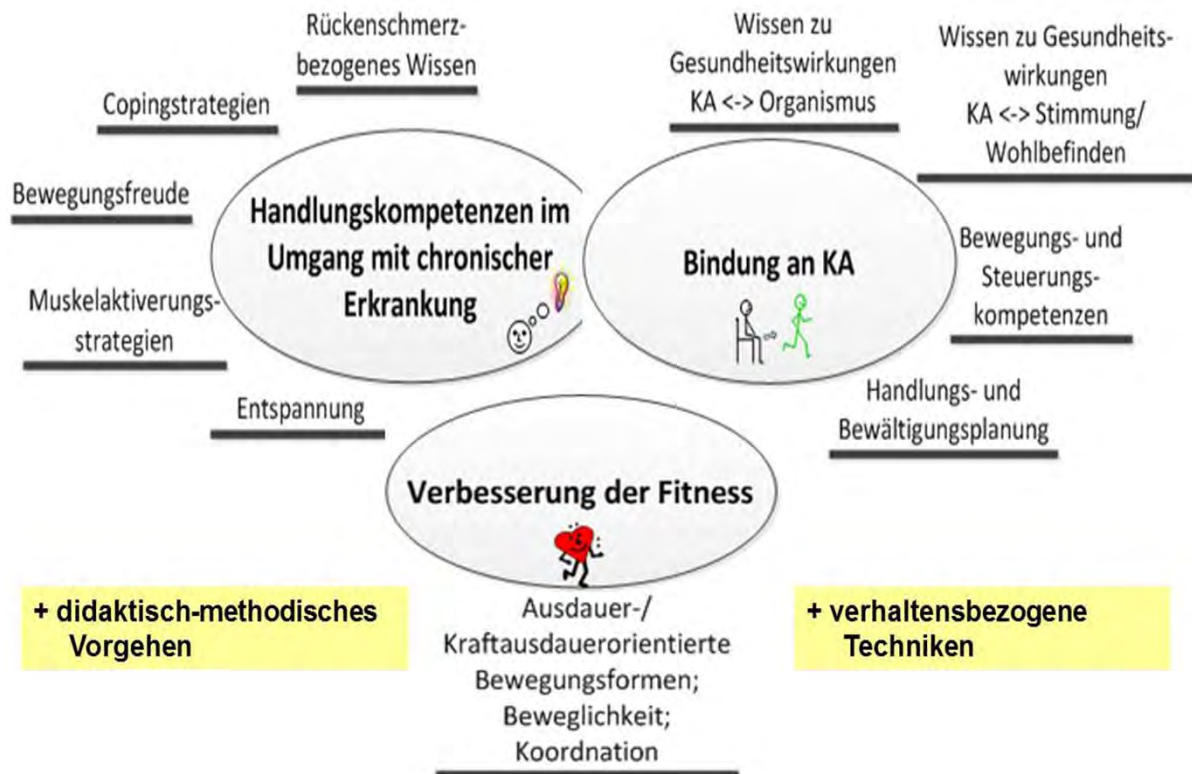


Abb. 2: Ziele und Teilziele der VBT

Dementsprechend sind die Vermittlung von rückenschmerzbezogenem Wissen, Copingstrategien, Bewegungsfreude, Muskelaktivierungsstrategien und Entspannungsverfahren zentrale Teilziele um Handlungskompetenzen im Umgang mit Rückenschmerzen aufzubauen. Zum Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils ist die Vermittlung von Wissen zu positiven Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf Organismus, Stimmung und Wohlbefinden wichtig. Außerdem bedarf es der Vermittlung von Bewegungs- und Steuerungskompetenzen sowie des Aufbaus von Planungskompetenzen (Handlungs- und Bewältigungsplanung). Zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness steht als Teilziel die Bekanntmachung mit unterschiedlichen Formen von körperlicher Aktivität und Training im Vordergrund.

Der Aufbau von VBT

VBT setzt sich aus **15 geschlossenen Einheiten** mit einer Dauer von jeweils 60min sowie den **Modulen Ausdauer, Krafttraining und Planung** von 30min, 45min oder 60min Dauer zusammen. Zu Beginn und nach Abschluss der 15 Einheiten findet ein Sporttest von jeweils 60min Dauer statt. Des Weiteren gibt es **Übungssammlungen** zu **Funktionsgymnastik, Krafttraining, Qigong, Entspannung und Koordination**. In Abb. 3. sind die Verteilung auf die Therapietage und Kernelemente der VBT dargestellt.

		Therapietage															
		Min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		60	Sport-test														Sport-test
Anreise	Diagnostik	VBT 60 geschlossene Einheiten															
		60	AT	KT	AT	KT		iKA	iKA	iKA	iKA	iKA	iKA	iKA	iKA	iKA	
		30-60			AT	Planung	Planung	KT	BB		Planung		BB			Abschluss	

Körperliches Training/Bewegung

Wissen zu Gesundheitswirkungen von KA

Copingstrategien

Wissen zu Rückenschmerz

Handlungs-/ Bewältigungsplanung

Modul Ausdauer (AT)/Krafttraining (KT); individuelle körperliche Aktivität (iKA); Bewegungsbad (BB) Sporttest

Die Farben symbolisieren entsprechende Kernelemente der VBT. Beispielsweise symbolisiert die Farbe hellblau das Kernelement „Körperliches Training/Bewegung“ und die Farbe gelb das Kernelement „Wissen zu Gesundheitswirkungen von KA“, usw..

Zentrale Bestandteile der VBT sind:

- Kurzübersichten
- Übersicht der Therapeutenmedien
- Bausteine
- Teilnehmermaterialien

Behandlungsbauusteine weisen eine identische Struktur auf (siehe Beispiel). Sie enthalten Angaben zur Bezeichnung, zur Zeitdauer, zu benötigten Materialien und Medien sowie die Beschreibung des Ziels, des Inhalts, der Methode, der verhaltensbezogenen Technik und Hinweise zur Durchführung und zur Verknüpfung zu anderen Bausteinen. Diese liegen für die fünfzehn geschlossenen Einheiten, die Module Ausdauer, Krafttraining und Planung sowie für die Übungssammlung vor.

Gerade in der Einarbeitungszeit und der ersten Umsetzung der VBT liefern Bausteine sehr detaillierte Informationen zum Vorgehen!

VBT1_B2

Bezeichnung des aktuellen Bausteins:
VBT1= aktuelle Einheit
B2 = Baustein 2

Ziele

Inhalt

Methode

Verhaltensbezogene Technik

Durchführung

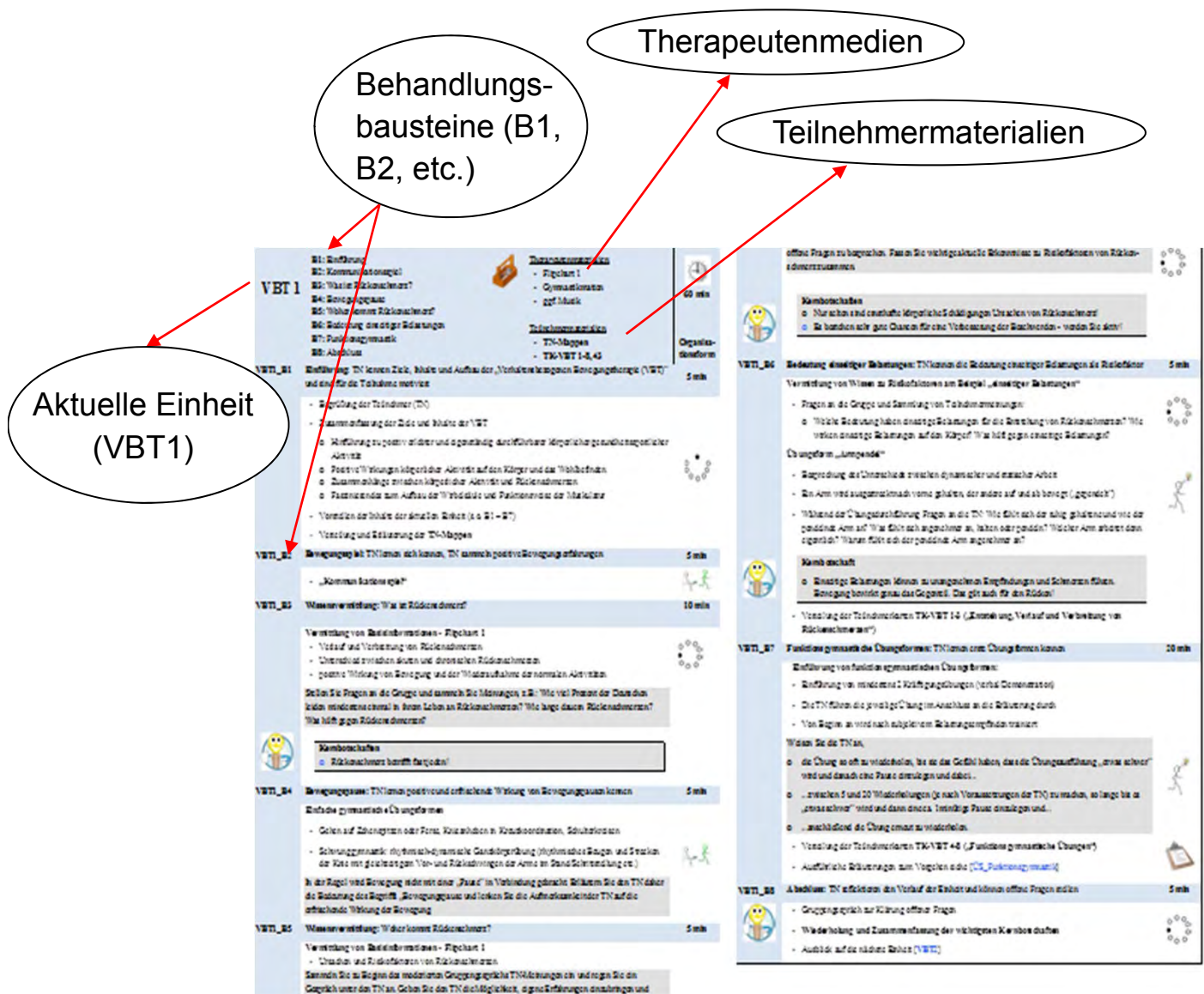
Verknüpfungen zu anderen Bausteinen

VBT1_B2	 05min  - ggf. Musik
Bewegungsspiel zum Kennen lernen	
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - Teilnehmer lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen
Inhalt	- Bewegungsspiele zum Kennen lernen
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)
Durchführung	Bewegungsspiele sind für den einleitenden Teil der Einheiten geeignet. Die Aufmerksamkeit der TN wird geweckt und es wird für eine angenehme und offene Atmosphäre in der Gruppe gesorgt. Nutzen Sie Variationen und Abwandlungen der Begrüßungsformen. Durch eine heitere und spontane Vermittlung können Kreativität und Fantasie der Teilnehmer angeregt werden. Kommunikationsspiel - Die TN gehen in einem festgelegten Raum (Gelände) durcheinander. Begegnen Sie sich, dann: - o begrüßen Sie sich durch Kopfnicken oder andere Gesten - o begrüßen Sie sich mit Handschlag rechts und Handschlag links und tauschen dabei Namen aus - o begrüßen sich mit Fuß-/Fersen-/Kniekontakt rechts/links und weiteren frei wählbaren Variationen
Verknüpfungen	

Verknüpfung z.B. **[VBT2_B2]**

Kurzübersichten im A3-Format stellen jeweils im Überblick die Behandlungsbausteine einer aktuellen Einheit dar (siehe Beispiel). Diese Kurzübersichten liegen nur für die fünfzehn geschlossenen Einheiten vor! Im Tabellenkopf sind jeweils die aktuelle Einheit, die relevanten Bausteine sowie benötigte Therapeutenmedien und Teilnehmermaterialien dargestellt.

Mit zunehmender Erfahrung in der Umsetzung der VBT, ist zur Vorbereitung auf die Einheit ein Blick in die Kurzübersicht ausreichend!



Die **Übersicht der Therapeutenmedien** zeigt alle für eine Einheit benötigten Medien. Je nach Einheit handelt es sich dabei um Flipcharts oder/und Therapeutenkarten. Daran anschließend befindet sich die jeweilige Übersicht der **Teilnehmerkarten**.

Auf den folgenden Seiten sehen Sie eine Übersicht über die **verhaltensbezogenen Techniken**, welche in der VBT verwendet werden.



Übersicht: Verhaltensbezogene Techniken

In den ausführlichen Bausteinen sind VBT-Techniken folgendermaßen gekennzeichnet: (► VBT-Technik 1). Die dazugehörige VBT-Technik, hier z.B. Nr. 1 = vielfältige Bewegungserfahrung generieren, können Sie der Tabelle 1 oder Tabelle 2 entnehmen. Darüber hinaus sind in beiden Tabellen in der vierten Spalte die jeweiligen Determinanten beschrieben die durch Anwendung der Technik beeinflusst werden können. Der Hinweis auf die **VBT-Techniken** erfolgt **nur in den Bausteinen** und nicht in den Kurzübersichten!

Tabelle 1: Techniken der Verhaltensänderung und motivationale Determinanten (Geidl et al. 2012)

Nr.	Techniken mit motivationalem Fokus	Kurzbeschreibung der Technik	Determinanten
1	vielfältige Bewegungserfahrung generieren	Bekanntmachen und Erproben unterschiedlicher Formen körperlicher Aktivität	Selbstwirksamkeit, Selbstkonkordanz
2	Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln	Informationen zur Durchführung, wie z. B. Methoden der Intensitätssteuerung, optimale Ausführung sportbezogener Bewegungstechniken etc., unter Berücksichtigung indikationsspezifischer Besonderheiten vermitteln.	Wissen, Selbstwirksamkeit,
3	Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln	Indikationsspezifische Bewegungsempfehlungen zu gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität und Sport vermitteln	Wissen, Konsequenzerwartung
4	Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln	Informationen zu den negativen Folgen von Bewegungsmangel bzw. den positiven Folgen von regelmäßiger körperlicher Aktivität und der jeweiligen Bedeutung für den weiteren Verlauf der chronischen Erkrankung vermitteln	Risikowahrnehmung, Wissen, Konsequenzerwartung
5	aktuelles Bewegungsverhalten analysieren	Subjektive Einschätzung des eigenen aktuellen Bewegungsverhaltens bzw. objektive Messung des tatsächlichen Bewegungsverhaltens	Risikowahrnehmung
6	körperliche Funktionsfähigkeit analysieren	Messung der körperlichen Funktionsfähigkeit, z. B. mit einem Fitnesstest, und Reflektion des aktuellen Leistungszustandes	Risikowahrnehmung
7	angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen	Bewegungsaktivitäten so gestalten, dass Teilnehmer (TN) nicht unterfordert bzw. überfordert werden, die gestellten Anforderungen erfolgreich bewältigen können und diesen Erfolg auch auf ihre eigenen Fähigkeiten zurückführen (inkl. individuellen Trainingsplan mit Beschreibung der Belastungsnormative Dauer, Frequenz, Intensität	Selbstwirksamkeit

		und Progressionsmöglichkeiten bereitstellen)	
8	Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben	Konkrete positive Rückmeldung über Bewegungsleistung geben bzw. bewerten der Leistung im Vergleich zu einem definierten Standard oder der Leistung Anderer	Selbstwirksamkeit, Konsequenzerfahrung und -erwartung
9	Aufmerksamkeitsinstruktionen / Wahrnehmungslenkung einsetzen	Bei der Bewältigung bewegungsbezogener Situationen, die Wahrnehmung auf physiologische Veränderungen lenken und darauf hinwirken, dass auftretende Körperreaktionen als angemessen und positiv interpretiert werden	Selbstwirksamkeit, Konsequenzerfahrung und -erwartung
10	Stimmungsmanagement anwenden	Förderung der Selbstbewertung emotionaler Zustände vor und nach einer Bewegungsaktivität	Konsequenzerfahrung und -erwartung
11	Alltagsrelevanz von Übungsformen verdeutlichen	Informationen zur Bedeutung unterschiedlicher Übungsformen für die Funktionsfähigkeit im Alltag vermitteln	Wissen, Konsequenzerwartung
12	Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln	Informationen zur Durchführung körperlicher Alltagsbewegungen bei eingeschränkter funktionaler Gesundheit vermitteln, wie z. B. Treppen steigen für Hüft-TEP-patienten/innen.	Wissen, Konsequenzerwartung
13	Kosten-Nutzen-Analysen (Entscheidungsbalance) durchführen	Gegenüberstellung von Kosten und Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität - Abbau bzw. Relativierung negativer Erwartungen für die Aufnahme körperlicher Aktivität	Zielintention, Konsequenzerwartung
14	negative Konsequenzerfahrungen und –erwartungen abbauen/ relativieren	Thematisierung negativer Erfahrungen in Bezug auf Bewegung und körperliche Aktivität und Erarbeitung von Problemlösungen zu den Ursachen	Selbstwirksamkeit, Zielintention, Konsequenzerfahrung und -erwartung
15	positive Konsequenzerfahrungen sichern	Thematisierung der Zufriedenheit mit den erreichten Konsequenzen körperlicher Aktivität basierend auf den zuvor formulierten realistischen Zielsetzungen bzw. Erwartungen	Konsequenzerfahrung und -erwartung
16	Aktivitätsziele formulieren	Konkrete Formulierung und schriftliche Fixierung eigener, kurzfristig erreichbarer, jedoch angemessener Bewegungsziele insbesondere für den Zeitraum nach einer Rehabilitation	Ausführungspläne, Selbstwirksamkeit,
17	Belohnung einsetzen	Förderung positiver Konsequenzerfahrungen durch Belohnung (z. B. Selbstbelohnung beim Erreichen eines vorher definierten Aktivitätsziels, Wettkampf mit Belohnung, Lob),	Konsequenzerfahrung und -erwartung
18	Selbstkonkordanz prüfen	Die selbständig formulierten Bewegungsziele werden in Bezug auf persönliche Interessen und Werte reflektiert	Selbstkonkordanz
19	Vertragsvereinbarungen einsetzen	Schriftliche Verpflichtung zur zeitlich begrenzten Einhaltung selbständig formulierter	Selbstwirksamkeit

		Aktivitätsziele	
20	Möglichkeit zum sozialen Vergleich und Modelllernen bieten	Einsatz von Selbstberichten anderer Personen, die unter ähnlichen gesundheitlichen Voraussetzungen eine bewegungsbezogene Aufgabe erfolgreich bewältigt haben bzw. denen die Integration körperlicher Aktivität in den Alltag gelungen ist	Selbstwirksamkeit
21	Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren	Wiederholte Messung der körperlichen Funktionsfähigkeit, z. B. mit einem Fitnesstest, mit expliziter Dokumentation und Reflektion der Leistungsveränderung	Selbstwirksamkeit, Konsequenz-erfahrung und -erwartung

Tabelle 2: Techniken der Verhaltensänderung und volitionale Determinanten

Nr.	Techniken mit volitionalem Fokus	Kurzbeschreibung der Technik	Determinanten
22	Informationen über Weiterführungsmöglichkeiten am Wohnort vermitteln	Die TN erhalten konkrete Informationen über Möglichkeiten, auch nach einer Rehabilitation innerhalb des organisierten Gesundheitssports oder durch selbständige Aktivitäten weiterhin körperlich aktiv zu bleiben	Wissen, Ausführungspläne
23	soziale Unterstützung ermuntern/sicherstellen	Trainingspartner/innen festlegen, Vereinbarungen mit Anderen, Unterstützung vorausplanen etc.	Ausführungspläne, Selbstwirksamkeit
24	Ausführungspläne erarbeiten	Formulierung konkreter Bewegungspläne zur Erreichung der Aktivitätsziele im Anschluss an die Rehabilitation durch Spezifizierung des „Was, wann und wo und mit wem?“	Ausführungspläne
25	Barrieren identifizieren	Individuelle Identifikation von Barrieren für selbstständig betriebene körperliche Aktivität oder Teilnahme an organisierten Bewegungsprogrammen	Bewältigungspläne
26	Bewältigungspläne erarbeiten	Entwicklung geeigneter Gegenstrategien für die ermittelten Barrieren und deren schriftliche Fixierung	Bewältigungspläne
27	Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen	Einüben und Nutzung von Selbstbeobachtungsmaterialien (z .B. Bewegungstagebücher, Trainingsdokumentation). Abgleich der selbstformulierten Ziele mit dem tatsächlichen Verhalten bzw. Analyse des Trainingsfortschritts	Handlungskontrolle
28	Rückfallprophylaxe einsetzen	Thematisierung von Rückfällen in einen körperlich inaktiven Lebensstil und Möglichkeiten zum Umgang mit Rückfällen	Bewältigungspläne, Handlungskontrolle, Selbstwirksamkeit

Hinweise zum Layout der Kurzübersichten und Bausteine

Die gewählten Formatierungen im Text haben folgende Bedeutungen:

Normaler Text, mit oder ohne Aufzählungszeichen, enthält die allgemeine Beschreibung von Inhalt und Ablauf der Bausteine.

Kursiv gedruckter Text beinhaltet die zu vermittelnden Wissensinhalte bzw. konkrete Textvorschläge für die Gespräche in der Gruppe.

Grau hinterlegter Text beinhaltet konkrete Durchführungshinweise und Handlungsanweisungen für die Therapeuten/-innen.

Text mit schwarzer Umrahmung und kleinerer Schrift beinhaltet Hintergrundinformationen für die Therapeuten/innen

Kernbotschaften

werden in grau hinterlegten Kästen mit schwarzer Umrahmung zum Ausdruck gebracht



Bedeutung der verwendeten Symbole



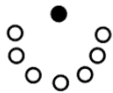
Dauer von Einheit oder Baustein



notwendige Medien, Materialien



Moderiertes Gruppengespräch



Interaktiver Kurzvortrag



Nutzung der Flipchart



Wissensvermittlung



**Wissensvermittlung und
Bewegung**



Freude an Bewegung



in Bewegung kommen



**Nutzung von Arbeitsblättern/
Eintragung in Teilnehmerkarten**



Kernbotschaften



Erinnerung



**Verhaltensbezogene
Technik**



Abkürzungsverzeichnis

AT	Ausdauertraining
B	Baustein
BB	Bewegungsbad
BT	Bewegungstherapeut
iKA	individuelle körperliche Aktivität
KA	körperliche Aktivität
KT	Krafttraining
MT	Muskeltraining
PB	Planungsbaustein
TN	Teilnehmer
ÜF	Übungsformen
ÜS	Übungssammlung
VBT	verhaltensbezogene Bewegungstherapie
WS-Fkt	Wirbelsäulen-Funktionsspiel
WS	Wirbelsäule

Im weiteren Trainermanual folgen:

2. Abschnitt:

- 15 geschlossene Einheiten
- jede Einheit mit Kurzübersicht, Therapeutenmedien, Teilnehmermaterialien, Bausteinen

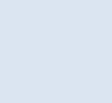
3. Abschnitt:

- Modul Ausdauer
- Modul Krafttraining
- Modul Planung

Die **Übungssammlungen** befinden sich **nur im elektronischen Trainermanual** und sind im gedruckten Trainermanual nicht enthalten!



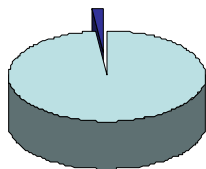
VBT 1	B1: Einführung B2: Kommunikationsspiel B3: Was ist Rückenschmerz? B4: Bewegungspause B5: Woher kommt Rückenschmerz? B6: Bedeutung einseitiger Belastungen B7: Funktionsgymnastik B8: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Flipchart 1 - Gymnastikmatten - ggf. Musik <u>Teilnehmermaterialien</u> - TN-Mappen - TK-VBT 1-8, 43	 60 min Organisationsform
	VBT1_B1 Einführung: TN kennen Ziele, Inhalte und Aufbau der „Verhaltensbezogenen Bewegungstherapie (VBT)“ und sind für die Teilnahme motiviert	5 min	
	- Begrüßung der Teilnehmer (TN) - Zusammenfassung der Ziele und Inhalte der VBT ○ Hinführung zu positiv erlebter und eigenständig durchführbarer körperlicher/gesundheitssportlicher Aktivität ○ Positive Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Körper und das Wohlbefinden ○ Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Rückenschmerzen ○ Faszinierendes zum Aufbau der Wirbelsäule und Funktionsweise der Muskulatur - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B8) - Verteilung und Erläuterung der TN-Mappen		
VBT1_B2 Bewegungsspiel: TN lernen sich kennen, TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	5 min		
	- „Kommunikationsspiel“		
VBT1_B3 Wissensvermittlung: Was ist Rückenschmerz?	10 min		
	Vermittlung von Basisinformationen - Flipchart 1 - Verlauf und Verbreitung von Rückenschmerzen - Unterschied zwischen akuten und chronischen Rückenschmerzen - positive Wirkung von Bewegung und der Wiederaufnahme der normalen Aktivitäten Stellen Sie Fragen an die Gruppe und sammeln Sie Meinungen, z.B.: Wie viel Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen? Wie lange dauern Rückenschmerzen? Was hilft gegen Rückenschmerzen?  Kernbotschaften ○ Rückenschmerz betrifft fast jeden!		
VBT1_B4 Bewegungspause: TN lernen positive und erfrischende Wirkung von Bewegungspausen kennen	5 min		
	Einfache gymnastische Übungsformen - Gehen auf Zehenspitzen oder Ferse, Knieanheben in Kreuzkoordination, Schulterkreisen - Schwunggymnastik: rhythmisch-dynamische Ganzkörperübung (rhythmisches Beugen und Strecken der Knie mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwingen der Arme im Stand/Schrittstellung etc.) In der Regel wird Bewegung nicht mit einer „Pause“ in Verbindung gebracht. Erläutern Sie den TN daher die Bedeutung des Begriffs „Bewegungspause und lenken Sie die Aufmerksamkeit der TN auf die erfrischende Wirkung der Bewegung.		
VBT1_B5 Wissensvermittlung: Woher kommt Rückenschmerz?	5 min		
	Vermittlung von Basisinformationen [Flipchart 1] - Ursachen und Risikofaktoren von Rückenschmerzen Sammeln Sie zu Beginn des moderierten Gruppengesprächs TN-Meinungen ein und regen Sie ein Gespräch unter den TN an. Geben Sie den TN die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und		

	offene Fragen zu besprechen. Fassen Sie wichtige aktuelle Erkenntnisse zu Risikofaktoren von Rückenschmerz zusammen.	
	Kernbotschaften ○ Nur selten sind ernsthafte körperliche Schädigungen Ursachen von Rückenschmerz! ○ Es bestehen sehr gute Chancen für eine Verbesserung der Beschwerden - werden Sie aktiv!	
VBT1_B6	Bedeutung einseitiger Belastungen: TN kennen die Bedeutung einseitiger Belastungen als Risikofaktor	5 min
	Vermittlung von Wissen zu Risikofaktoren am Beispiel „einseitiger Belastungen“ - Fragen an die Gruppe und Sammlung von Teilnehmermeinungen: ○ Welche Bedeutung haben einseitige Belastungen für die Entstehung von Rückenschmerzen? Wie wirken einseitige Belastungen auf den Körper? Was hilft gegen einseitige Belastungen? Übungsform „Armpendel“ - Besprechung des Unterschieds zwischen dynamischer und statischer Arbeit - Ein Arm wird ausgestreckt nach vorne gehalten, der andere auf und ab bewegt („gependelt“) - Während der Übungsdurchführung Fragen an die TN: Wie fühlt sich der ruhig gehaltene und wie der pendelnde Arm an? Was fühlt sich angenehmer an, halten oder pendeln? Welcher Arm arbeitet denn eigentlich? Warum fühlt sich der pendelnde Arm angenehmer an?	 
	Kernbotschaft ○ Einseitige Belastungen können zu unangenehmen Empfindungen und Schmerzen führen. Bewegung bewirkt genau das Gegenteil. Das gilt auch für den Rücken! - Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 1-3 („Entstehung, Verlauf und Verbreitung von Rückenschmerzen“) und TK-VBT 43 („Akuter und chronischer Schmerz“)	
VBT1_B7	Funktionsgymnastische Übungsformen: TN lernen erste Übungsformen kennen	20 min
	Einführung von funktionsgymnastischen Übungsformen: - Einführung von mindestens 2 Kräftigungsübungen (verbal/Demonstration) - Die TN führen die jeweilige Übung im Anschluss an die Erläuterung durch - Von Beginn an wird nach subjektivem Belastungsempfinden trainiert Weisen Sie die TN an, ○ die Übung so oft zu wiederholen, bis sie das Gefühl haben, dass die Übungsausführung „etwas schwer“ wird und danach eine Pause einzulegen und dabei... ○ ...zwischen 5 und 20 Wiederholungen (je nach Voraussetzungen der TN) zu machen, so lange bis es „etwas schwer“ wird und dann eine ca. 1minütige Pause einzulegen und... ○ ...anschließend die Übung erneut zu wiederholen. - Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 4-8 („Funktionsgymnastische Übungen“) - Ausführliche Erläuterungen zum Vorgehen siehe [ÜS_Funktionsgymnastik]	
VBT1_B8	Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	5 min
	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT2]	

Rückenschmerzen sind weit verbreitet



3 von 4 Deutschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen



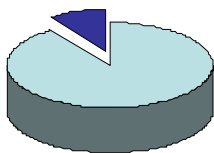
Etwa 95% haben eine harmlose Ursache

Etwa 5% haben eine ernsthafte Ursache



Rückenschmerzen betreffen fast jeden!
Ernsthafte Ursachen sind sehr selten!

Wie verlaufen Rückenschmerzen?



Nur 10% der Rückenschmerzen sind chronisch (länger als 6 Wochen)

90% der Rückenschmerzen treten akut auf (nicht länger als 6 Wochen)

Meist lassen die Schmerzen bereits nach einigen Tagen nach.
Es gibt keinen typischen Verlauf bei Rückenschmerzen!

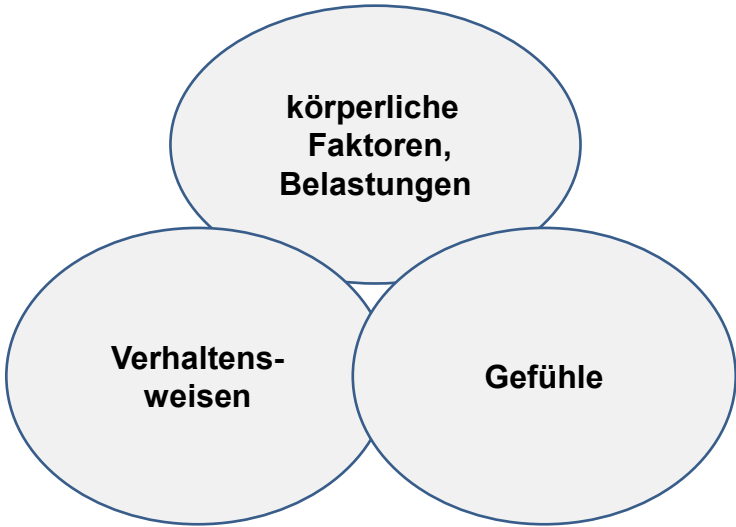


Es gibt viele Maßnahmen die Sie selbst nutzen können, um Ihre Beschwerden zu verbessern!

Unterscheidung akut - chronisch

Akute Rückenschmerzen	Chronische Rückenschmerzen
• kurz andauernd • „Warnfunktion“ • Ursache: meist Überlastung von Muskeln, Bändern oder Gelenken	• länger andauernd oder immer wiederkehrend • „Warnfunktion“ meist verloren • meist keine körperliche Ursache erkennbar

Wodurch entstehen chronische Rückenschmerzen?



Wodurch entstehen chronische Rückenschmerzen?

Als Ursache überschätzt:
Versleiß, Degeneration,
Fehlhaltung, Fehlbelastung

„Verschleißerscheinungen“ können Rückenschmerzen oft nicht erklären:

- „Abnutzungen“ bei 70% der 50-jährigen
- Einrisse in der Bandscheibe bei fast jedem 40-jährigen
- Bandscheibenvorwölbungen oder -vorfälle bei jedem zweiten 50-jährigen

Schmerzen kann man nicht röntgen...



Kernbotschaften

- Rückenschmerzen betreffen fast jeden!
- Ernsthafte körperliche Ursachen sind sehr selten!
- Es gibt viele Maßnahmen mit denen Sie sich selbst helfen können!



RÜCKENSCHMERZEN | WAS KANN ICH SELBER TUN?

Ein Handbuch mit Hinweisen und Übungen



AB Bewegung und Gesundheit
Prof. Dr. Klaus Pfeifer

Entstehung und Verlauf von Rückenschmerzen



»Rückenschmerzen sind in der Bevölkerung weit verbreitet!«

Es ist eine normale Erscheinung, die fast jeden von uns im Laufe des Lebens betrifft!

Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos.

Rückenschmerzen kommen in der Regel von der Muskulatur, den Sehnen und Bändern bzw. den Gelenken des Rückens
→ der Rücken ist "nicht in Form"

In den meisten Fällen lassen die Schmerzen bereits nach einigen Tagen nach.

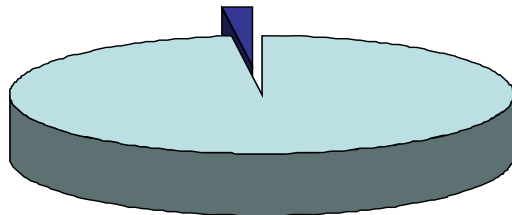
Auch länger anhaltende Schmerzen bedeuten noch keine ernsthafte Erkrankung.

Rückenschmerzen kehren bei ca. der Hälfte der Betroffenen nach einiger Zeit zurück → Das bedeutet nicht, dass es sich um etwas Ernsthaftes handelt!

Rückenschmerzen sind weit verbreitet



3 von 4 Deutschen leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen



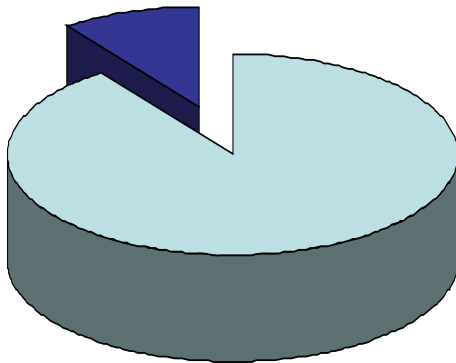
Etwa 95% haben eine harmlose Ursache

Etwa 5% haben eine ernsthafte Ursache

Rückenschmerzen betreffen fast jeden!
Ernsthafte körperliche Ursachen sind sehr selten!



Wie verlaufen Rückenschmerzen?



Nur 10% der Rückenschmerzen sind chronisch (länger als 6 Wochen)

90% der Rückenschmerzen treten akut auf (nicht länger als 6 Wochen)

Meist lassen die Schmerzen bereits nach einigen Tagen nach.
Es gibt keinen typischen Verlauf bei Rückenschmerzen!

Es gibt viele Maßnahmen, die Sie selbst nutzen können,
um Ihre Beschwerden zu verbessern!



Akuter und chronischer Schmerz

	Akuter Schmerz	Chronischer Schmerz
Dauer	Stunden - Tage	Monate - Jahre
Ursachen	meist Überlastung von Muskeln, Bändern oder Gelenken	meist keine körperliche Ursache erkennbar
Warnfunktion	ja	meistens nicht
Behandlung	akute Behandlung des Problems, z.B.: medikamentöse Behandlung	langfristige Behandlung der schmerzfördernden Bedingungen, z.B.: Schmerz-Auslöser bearbeiten, Förderung der Lebensqualität
Behandlungsziel	Beseitigung der Schmerzursache Schmerzfreiheit	Veränderung des Umgangs mit Schmerz Linderung der Schmerzen

Funktionsgymnastische Übungen

Übung zur Mobilisation der Lendenwirbelsäule



Langsame, gleichmäßige Mobilisation der Wirbelsäule in Beugung (Buckel) und Streckung (Hohlkreuz) über das gesamte Bewegungsausmaß.

Funktionsgymnastische Übungen

Bauchmuskelkräftigung



➔ Ausgangsstellung:

Rückenlage mit angestellten Beinen, Hände unterstützen die Lendenwirbelsäule.

➔ Durchführung:

Langsames Abheben und Senken von Kopf und Schultern, dabei gleichmäßig ein- und ausatmen!

➔ Variation:

Beide Hände werden auf der Brust verschränkt oder seitlich neben dem Kopf gehalten (Daumen am Ohrläppchen).

Funktionsgymnastische Übungen

Seitstütz



Ausgangsstellung:

Seitstütz mit gebeugten Beinen, der Rumpf ist in Verlängerung der Oberschenkel vom Boden abgehoben.



Durchführung:

Die Position wird ca. 10 Sekunden lang gehalten, dabei ruhig weiteratmen. Danach Positionswechsel zur anderen Seite.



Variation:

Langsames Heben und Senken des Rumpfes vom Boden in den Seitstütz, dabei gleichmäßig ein- und ausatmen!

Funktionsgymnastische Übungen

Vierfüßlerstand



- ➔ Ausgangsstellung:
Vierfüßlerstand mit ausgestrecktem rechten Arm und linkem Bein.
- ➔ Durchführung:
Die Position wird ca. 10 Sekunden lang gehalten, dabei ruhig weiteratmen. Danach Positionswechsel: linker Arm und rechtes Bein gestreckt.
- ➔ Variation:
Langsames gleichzeitiges Beugen und Strecken von Arm und Bein, dabei gleichmäßig ein- und ausatmen! Positionswechsel!

Funktionsgymnastische Übungen

Brücke



Ausgangsstellung:

Rückenlage, die Füße, Arme, Schultern und Kopf haben Bodenkontakt, der Rumpf ist vom Boden abgehoben und ergibt zusammen mit den Oberschenkeln eine Linie.



Durchführung:

Die Position wird ca. 10 Sekunden lang gehalten, dabei ruhig weiteratmen.



Variation:

Langsames Heben und Senken des Rumpfes, dabei gleichmäßig ein- und ausatmen!

VBT1_B1	 5 min	 - Teilnehmermappen
Einführung in die VBT		
Ziele	- Teilnehmer lernen Ziele, Inhalte und Aufbau der „Verhaltensbezogenen Bewegungstherapie“ (VBT) kennen und sind für die Teilnahme motiviert	
Inhalt	- Vorstellung der/der Bewegungstherapeutin/-en - Übersicht über Ziele, Inhalte und Organisation der „Verhaltensbezogenen Bewegungstherapie“ - Vorstellung der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung 	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Einführung - Erläuterung der Abkürzung [VBT] „Verhaltensbezogene Bewegungstherapie“ - Überblick über Ziele und Inhalte der [VBT]: - o Hinführung zu positiv erlebter und eigenständig durchführbarer körperlicher/gesundheitssportlicher Aktivität - o Positive Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Körper und das Wohlbefinden - o Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Rückenschmerzen - o Faszinierendes zum Aufbau der Wirbelsäule und Funktionsweise der Muskulatur Vermitteln Sie den TN, dass sie ein eigenständig durchführbares Gymnastikprogramm und eine Ausdaueraktivität erlernen, um diese während und nach der Reha selbstständig weiterzuführen. - Verteilung der TN-Mappen Erläutern Sie den TN die Bedeutung von Teilnehmermappe und -unterlagen. - o Mappen wird im Verlauf des Programms mit Arbeitsmaterialien gefüllt - o Arbeitsmaterialien dienen als Erinnerungshilfe für Zuhause - o Hinweise an die TN: „Mappen immer zur Anwendung mitbringen!“, „Brille und Stift mitnehmen, „TN-Karten sammeln“	
Verknüpfungen		

VBT1_B2	 5 min	 - ggf. Musik
Bewegungsspiel zum Kennenlernen		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - Teilnehmer lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen	
Inhalt	- Bewegungsspiele zum Kennen lernen	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	Bewegungsspiele sind für den einleitenden Teil der Einheiten geeignet. Die Aufmerksamkeit der TN wird geweckt und es wird für eine angenehme und offene Atmosphäre in der Gruppe gesorgt. Nutzen Sie Variationen und Abwandlungen der Begrüßungsformen. Durch eine heitere und spontane Vermittlung können Kreativität und Fantasie der Teilnehmer angeregt werden. Kommunikationsspiel - Die TN gehen in einem festgelegten Raum (Gelände) durcheinander. Begegnen Sie sich, dann: - o begrüßen Sie sich durch Kopfnicken oder andere Gesten - o begrüßen Sie sich mit Handschlag rechts und Handschlag links und tauschen dabei Namen aus - o begrüßen sich mit Fuß-/Fersen-/Kniekontakt rechts/links und weiteren frei wählbaren Variationen	
Verknüpfungen		



VBT1_B3	 10 min	 - Flipchart 1 - TK-VBT 1-3, 43
Was ist Rückenschmerz?		
Ziele	- Teilnehmer kennen die Verbreitung und den typischen Verlauf von Rückenschmerzen - Teilnehmer können akute von chronischen Rückenschmerzen unterscheiden	
Inhalt	- Verbreitung und Verlauf von Rückenschmerzen	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	Zu Beginn der VBT erhalten TN im Rahmen eines kurzen moderierten Gruppengesprächs einfache und verständliche Basisinformationen zu Verbreitung und Verlauf von Rückenschmerzen. Diese Basisinformationen werden im Verlauf der VBT erneut aufgegriffen und vertieft. Sammeln Sie zu Beginn des moderierten Gruppengesprächs TN-Meinungen ein und regen Sie ein Gespräch unter den TN an. Geben Sie den TN die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Fassen Sie wichtige aktuelle Erkenntnisse zu Verbreitung und Verlauf von Rückenschmerz zusammen.	
 	Verbreitung und Verlauf - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Wie viele Menschen haben wie oft Rückenschmerzen? - o Wie viele Menschen kennen Sie, die Rückenschmerzen haben? - o Welchen Verlauf nehmen Rückenschmerzen meistens? - o Was unterscheidet akute von chronischen Rückenschmerzen? - Folgende zentrale Basisinformationen werden ggf. unter Verwendung des [Flipchart 1 „Verbreitung, Verlauf, Risikofaktoren“] vermittelt - o <i>Fast jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens mindestens einmal von Rückenschmerz betroffen und im Laufe eines Jahres leiden bis zu 70% der Bevölkerung einmal an Rückenschmerzen.</i> - o <i>Die meisten Rückenschmerzen treten akut auf und gehen bereits nach einigen Tagen wieder zurück, so dass man wieder normal seinen Aktivitäten nachgehen kann.</i> - o <i>Bei etwa der Hälfte derjenigen, die bereits Rückenschmerzen hatten, treten die Schmerzen irgendwann erneut auf.</i> - o <i>Zwischen den Schmerzepisoden können die meisten Menschen ein normales Leben führen und haben wenig bis gar keine Beschwerden; am besten kommen diejenigen zurecht, die weiter aktiv bleiben und wieder ihren</i>	



normalen Aktivitäten im Leben nachgehen.

- *Bei einem kleinen Teil der Betroffenen entwickeln sich länger andauernde Beschwerden, die mit starken Beeinträchtigungen einhergehen; hier spricht man dann von chronischen Rückenschmerzen.*
- *Darstellung akuter Rückenschmerzen: kurz andauernd, “Warnfunktion”, Ursache meist bekannt vs. chronischer Rückenschmerzen: Länger andauernd oder immer wiederkehrend (länger als 6 Wo), “Warnfunktion” meist verloren, Ursache oft unbekannt und/oder vielschichtig*

Kernbotschaft

- Rückenschmerz betrifft fast jeden!

Verknüpfungen [[VBT1_B5](#)]

VBT1_B4	 5 min	 - ggf. Musik
Bewegungspause		
Ziele	- Teilnehmer lernen die positive und erfrischende Wirkung von Bewegungspausen kennen	
Inhalt	- Schwunggymnastik - Lockerungsübungen	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1) ► Stimmungsmanagement anwenden (10)	
Durchführung  	Durchführung einfacher gymnastischer Übungsformen - z.B. Gehen auf Zehenspitzen oder Ferse, Knie anheben in Kreuzkoordination, Schulterkreisen, etc. - Schwunggymnastik: rhythmisch-dynamische Ganzkörperübung (rhythmisches Beugen und Strecken der Knie mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwingen der Arme im Stand/Schrittstellung etc.) (►VBT-Technik 1) Insbesondere bei der Vermittlung von Basisinformationen zu Rückenschmerz und zu gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität empfiehlt sich der Einbau von Bewegungspausen. Durch Aufmerksamkeitslenkung während und nach Durchführung einer solchen Bewegungspause gelingt es, die durch die Bewegung induzierten positiven Empfindungen bewusst zu machen (►VBT-Technik 10). Bewegungspausen eignen sich insbesondere zur Verknüpfung kognitiver Lernziele mit affektiven und motorischen Lernzielen. - Erläuterung des Begriffs „Bewegungspause“ - o <i>Für den Körper bedeutet Bewegung eine „Pause“ von monotonen und einseitigen Belastungen.</i> - Frage an die Gruppe: - o Wie fühlen Sie sich im Vergleich zu vorher? Frischer, aufmerksamer, aktiviert? In der Regel wird Bewegung nicht mit einer „Pause“ in Verbindung gebracht. Erläutern Sie den TN daher die Bedeutung dieses Begriffs und lenken Sie die Aufmerksamkeit der TN auf die erfrischende Wirkung der kurzen Bewegung (s.o.).	
Verknüpfungen		

VBT1_B5	 5 min	 - Flipchart 1 - TK-VBT 1-3, 43
Woher kommt Rückenschmerz?		
Ziele	- Teilnehmer kennen Risikofaktoren für das Auftreten von Rückenschmerz	
Inhalt	- Risikofaktoren für Rückenschmerzen	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	Zu Beginn der VBT erhalten TN im Rahmen eines kurzen moderierten Gruppengesprächs einfache und verständliche Basisinformationen zu Risikofaktoren von Rückenschmerzen. Diese Basisinformationen werden im Verlauf der VBT erneut aufgegriffen und vertieft. Sammeln Sie zu Beginn des moderierten Gruppengesprächs TN-Meinungen ein und regen Sie ein Gespräch unter den TN an. Geben Sie den TN die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Fassen Sie wichtige aktuelle Erkenntnisse zu Risikofaktoren von Rückenschmerz zusammen.	
 	Risikofaktoren und Ursachen von Rückenschmerz - o Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Welches sind aus Ihrer Sicht Risikofaktoren für das Auftreten von Rückenschmerz? bzw. Wodurch entstehen Rückenschmerzen? - o Wann bekommt man meistens Rückenschmerzen? bzw. Was haben die Situationen gemeinsam? - Folgende zentrale Basisinformationen werden ggf. unter Verwendung des [Flipchart 1 „Verbreitung, Verlauf, Risikofaktoren“] vermittelt - o Viele Untersuchungen der vergangenen Jahre zu Risikofaktoren und Ursachen von Rückenschmerzen haben gezeigt, dass die meisten Rückenschmerzen keine schwerwiegende oder gefährliche körperliche Ursache haben. - o Die Bedeutung einer Vielzahl von Faktoren als Ursache von Rückenschmerzen, wie z.B. Verschleiß, Fehlhaltungen/Fehlbelastungen, Übergewicht, Körpergröße wird meist erheblich überschätzt. - o Manche dieser Faktoren können allenfalls akute Rückenschmerzepisoden auslösen. Diese gehen aber meist nach einigen Tagen wieder zurück, so dass man wieder normal seinen Aktivitäten nachgehen kann. Das Bestehenbleiben und die Entwicklung chronischer Beschwerden können dadurch nicht erklärt werden. - o Die meisten Rückenschmerzen werden durch Überlastungen von Sehnen, Bändern, Gelenken und der Muskulatur ausgelöst. Wenn beispielsweise die Rumpfmuskulatur zu schwach ist, schnell ermüdet, eine Belastung nicht	

gewohnt ist oder einseitig belastet wird, kann es zu Rückenschmerzen kommen. Auch wenn diese sehr unangenehm sein können, bedeuten sie jedoch keine Schädigung des Rückens!

- o Die Ergebnisse vieler Untersuchungen haben überraschender Weise gezeigt, dass der Verlauf von akuten und die Entstehung chronischer Rückenschmerzen vor allem durch das, was wir im Umgang mit Rückenschmerzen denken, fühlen und tun bestimmt wird (z.B. Verunsicherung, Rückzug, Schonung).

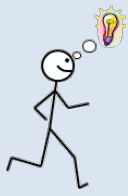


Kernbotschaften

- o Nur selten sind ernsthafte körperliche Schädigungen Ursachen von Rückenschmerz!
- o Es bestehen sehr gute Chancen für eine Verbesserung der Beschwerden - werden Sie selbst aktiv!

- o Verteilung der Teilnehmerkarten **TK-VBT 1-3 („Entstehung, Verlauf und Verbreitung von Rückenschmerzen“), TK-VBT 43 („Akuter und chronischer Schmerz“)**

Verknüpfungen [\[VBT1_B3\]](#)

VBT1_B6	 5 min	
Bedeutung einseitiger Belastungen		
Ziele	- Teilnehmer kennen die Bedeutung einseitiger Belastungen als Risikofaktor für das Auftreten von Rückenschmerz - Teilnehmer wissen, dass durch einseitige Belastungen ausgelöste Rückenschmerzen keine Schädigung des Rückens bedeuten	
Inhalt	- Vertiefung von Wissen zu Risikofaktoren am Beispiel „einseitiger Belastungen“ und Erarbeitung von Schutzfaktoren - Übungsform „Armpendel“ zur Wahrnehmung von Anspannungs- und Entspannungszuständen und Verdeutlichung der vermittelten Informationen	
Methode	- Demonstration und verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN - Verbindung kognitiver und motorischer Lernprozesse	
VBT-Technik	► Informationen über Konsequenzen körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung	 Vertiefung von Wissen zu Risikofaktoren am Beispiel „einseitiger Belastungen“ und Erarbeitung von Schutzfaktoren - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Welche Bedeutung haben einseitige Belastungen für die Entstehung von Rückenschmerzen? - o Wie wirken einseitige Belastungen auf den Körper? - o Was hilft gegen einseitige Belastungen? Sammeln Sie TN-Meinungen und regen Sie ein Gespräch und Austausch der Teilnehmer untereinander an. Übungsform „Armpendel“ Um den TN die Problematik einseitiger Belastungen für die Entstehung von Rückenschmerzen zu veranschaulichen, wird die Wissensvermittlung mit der Übungsform „Armpendel“ verknüpft. Diese Übungsform bietet sich an, um die Aufmerksamkeit der TN auf die Wahrnehmung von Unterschieden und Veränderungen in den muskulären Spannungen bei einseitigen Belastungen zu lenken und den Unterschied zu dynamischen Bewegungen zu verdeutlichen. - „Armpendel“ - Ein Arm wird ausgestreckt nach vorne gehalten, der andere auf und ab bewegt (gependelt): - o während der Übungsdurchführung Fragen an die TN, z.B.: 	



- Wie fühlt sich der ruhig gehaltene, wie der pendelnde Arm an?
- Welcher Arm arbeitet eigentlich/arbeitet mehr?
- Was fühlt sich angenehmer an, halten oder pendeln?

Die TN erfahren hierbei, dass dynamische Bewegungen angenehmer sind als statische Haltungen. Verbalisieren Sie diese Wahrnehmung bewusst und vertiefen Sie sie durch gezieltes Nachfragen.

- Frage an die TN:
 - o Warum fühlt sich der pendelnde Arm angenehmer an?
 - o Welche Bedeutung hat dies für einseitige Belastungen?
 - o Was kann man gegen einseitige Belastungen tun?
- Verbalisierung des Unterschieds zwischen dynamischer und statischer Arbeit (► VBT-Technik 4)

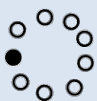
Statische vs. dynamische Funktion der Muskulatur, Ermüdung und Muskelarbeit:

Einseitige Belastungen führen zu einer schlechteren Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung der Muskulatur, wodurch diese schneller ermüdet. Zur Vorbeugung können ein regelmäßiger Wechsel von Körperpositionen und Ausgleichsbewegungen dienen.

Kernbotschaft

- o Einseitige Belastungen können zu unangenehmen Empfindungen und Schmerzen führen. Bewegung bewirkt genau das Gegenteil. Das gilt auch für den Rücken!

Verknüpfungen [VBT1_B3], [VBT1_B5]

VBT1_B7	 20 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 4-8
Funktionsgymnastische Übungsformen		
Ziele	- Teilnehmer lernen erste Übungsformen für ein eigenständiges Training zur Verbesserung der Kraft und der Kraftausdauer der stabilisierenden Rumpfmuskulatur kennen und führen diese unter Anleitung durch	
Inhalt	- Vorstellung von Inhalt und Zielen des funktionsgymnastischen Programms - Einführung von funktionsgymnastischen Übungsformen	
Methode	- verbale Anleitung, ggf. Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Aufmerksamkeitsinstruktionen/Wahrnehmungslenkung einsetzen (9)	
Durchführung	Die TN erfahren, dass sie in den nächsten drei VBT1-Einheiten ein gymnastisches Übungsprogramm erlernen, welches im Anschluss als Standardprogramm selbstständig weitergeführt wird. Der Schwerpunkt der Vermittlung funktionsgymnastischer Übungen im Modul VBT1 richtet sich vor allem darauf, Bewegungs- und Steuerungskompetenzen zur <i>selbständigen Durchführung</i> funktionsgymnastischer Übungsformen und Steuerung des Trainings aufzubauen. Den TN wird sukzessive die Art der Übungsausführung und der Trainingssteuerung vermittelt. Dabei werden bereits von Beginn an alle Übungsformen von den TN selbstständig durchgeführt und gesteuert (subjektives Belastungsempfinden). Die Nutzung und der Umgang mit dem Trainingsplan zur Selbstbeobachtung, Dokumentation des Trainingsprozesses und Erfolgskontrolle werden in den folgenden Bausteinen zum Erlernen des gymnastischen Übungsprogramms des Moduls VBT1 erarbeitet. Ziel des gymnastischen Standardprogramms - kurze Darstellung von Ziel und Inhalt des gymnastischen Standardprogramms  Vermitteln Sie den TN, dass das gymnastische Standardprogramm aus funktionsgymnastischen Übungen besteht, welche ein wichtiges Element bei der Wiedererlangung der Rückenfunktionalität darstellen. Verdeutlichen Sie die Bedeutung von Bewegung für den Umgang mit Rückenschmerz und zeigen Sie kurz auf, dass durch ein regelmäßig durchgeführtes gymnastisches Übungsprogramm jene Rumpfmuskulatur gekräftigt wird, welche die Wirbelsäule bewegt und stabilisiert. Einführung von funktionsgymnastischen Übungsformen - je nach Zeitbudget und Voraussetzungen der Teilnehmer werden mindestens 2 Kräftigungsübungen eingeführt (▶ VBT-Technik 1) - die Einführung der Übungen erfolgt verbal oder ggf. durch Demonstration - im Anschluss führen TN die jeweilige Übung selbstständig mit begleitender	



verbaler Anleitung durch, bis diese von allen TN grob beherrscht wird

- von Beginn an wird nach subjektivem Belastungsempfinden trainiert (►VBT-Technik 7):

Weisen Sie die TN an,

- o die Übung so oft zu wiederholen, bis sie das Gefühl haben, dass die Übungsausführung „etwas schwer“ wird und danach eine Pause einzulegen und dabei...
- o ...zwischen 6 und 20 Wiederholungen (je nach Voraussetzungen der TN) zu machen, so lange bis es „etwas anstrengend“ wird und dann ca. 30-90 Sek. Pause machen und...
- o ...anschließend die Übung erneut zu wiederholen.

- Korrektur und Hilfestellung bei Problemen (z.B. Hinweise zur Atmung bei der Übungsdurchführung, Modifikation der Übungsausführung zur Variation der Übungsintensität)

Mit fortschreitender Selbständigkeit der TN können Sie den durch das eigenständige Trainieren entstehenden Freiraum in der Betreuung nutzen, um individuelle Hilfen (z.B. beim Umgang mit dem Trainingsplan, kurze Gespräche, Übungsvariationen etc.) zu geben. Vermitteln Sie den TN, dass z.B. Schwitzen oder Muskelanspannung normale Reaktionen des Körpers auf körperliche Aktivität sind (►VBT-Technik 9).

- Verteilen der Teilnehmerkarten **TK-VBT 4-8 („Funktionsgymnastische Übungen“)**

Weisen Sie die TN darauf hin, dass auf den Karten die in den nächsten Tagen vermittelten Übungen dargestellt sind.

Verknüpfungen [[ÜS_Funktionsgymnastik](#)]

VBT1_B8	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung  	- o Gruppengespräch zur kurzen Reflexion gesammelter Erfahrungen (z.B. funktionsgymnastische Übungsform) und Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Rückenschmerz betrifft fast jeden! - o Durch einseitige Belastungen hervorgerufene Rückenschmerzen können unangenehm und schmerzhaft sein, bedeuten jedoch keinen Schaden des Rückens! - o Es gibt sehr gute Chancen für eine Verbesserung der Beschwerden - werden Sie aktiv! - o Ausblick auf die zweite Einheit - o fehlende Ursachen von Rückenschmerz, Möglichkeiten und Grenzen diagnostischer Maßnahmen - o Schmerzfolgen, positive Wirkungen von Bewegung - o Weiterführung funktionsgymnastisches Übungsprogramm	
Verknüpfungen	[VBT2_B1]	

VBT 2	B1: Einführung B2: Kommunikationsspiel B3: Warum findet man keine konkrete Ursache für meinen Rückenschmerz? B4: Bewegungspause B5: Warum bleibt der Rückenschmerz? B6: Funktionsgymnastische Übungsformen B7: Ausklang	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Flipchart 2 - Metaphorische Geschichte „Bergwandern“ - ggf. Musik <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 9-13	 60 min Organisationsform
VBT2_B1	Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären  Kernbotschaften ○ Rückenschmerz betrifft fast jeden! ○ Nur sehr selten sind ernsthafte körperliche Schädigungen Ursachen von Rückenschmerz! ○ Es gibt sehr gute Chancen für eine Verbesserung der Beschwerden - werden Sie selbst aktiv! - Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT1-Einheit, Wiederholung der Kernbotschaften - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B7) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit	 <	

VBT2_B5	Wissensvermittlung: Warum bleibt der Rückenschmerz? Chronifizierungsfaktoren, Folgen des Schmerzes [Flipchart 2] Erläutern Sie die Bedeutung von Gedanken und Gefühlen sowie der vielfältigen Folgen von Rückenschmerzen für deren Aufrechterhaltung (TK-VBT 9). Schmerzgedächtnis und seine Bedeutung für die Aufrechterhaltung von Rückenschmerz Erläutern Sie das Zustandekommen des Schmerzgedächtnisses. Beeinflussbarkeit von Schmerzen durch das Schmerzabwehrsystem Erläutern Sie die Möglichkeit zur Beeinflussung der Schmerzwahrnehmung durch hilfreiche Gedanken, gute Gefühle und Bewegung. Wiederholen Sie, dass es möglich ist, das Schmerzgedächtnis zu überschreiben und langfristig damit etwas gegen Rückenschmerzen zu tun und den „Teufelskreis“ zu durchbrechen (TK-VBT 10).  Kernbotschaften ○ Die Folgen von lang dauernden Rückenschmerzen tragen dazu bei, dass diese bleiben: Es entsteht ein Teufelskreis. ○ Befürchtungen und Angst, sowie Schonung und Rückzug steigern das Risiko für chronische Rückenschmerzen und dauerhafte Einschränkungen. ○ Die Schmerzwahrnehmung ist aktiv beeinflussbar. ○ Das Schmerzgedächtnis kann durch positive Erfahrungen „überschrieben“ werden.	10 min   
VBT2_B6	Funktionsgymnastik: TN lernen weitere Übungsformen sowie Trainingsgrundsätze und Trainingsplan zur Trainingssteuerung kennen Wiederholung aus der Einheit VBT1 [VBT1_B7]: - kurze Wiederholung des Ziels funktionsgymnastischer Übungsformen - Wiederholung/Durchführung bereits erlernter Übungsformen - Trainingssteuerung nach subjektivem Belastungsempfinden (siehe TK-VBT 12) Einführung in die Trainingsdokumentation: - Verteilung der TK-VBT 11-13 („Trainingssteuerung“, „Belastungsempfinden“, „Trainingsplan Funktionsgymnastik“) - Erklärung und Nutzung des Trainingsplans (TK-VBT 13) - Erarbeitung der Trainingsgrundsätze - Ausführliche Erläuterungen zum Vorgehen siehe [ÜS_Funktionsgymnastik] Einführung von weiteren funktionsgymnastischen Übungsformen	20 min   
VBT2_B7	Ausklang: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen  Metaphorische Geschichte „Bergwandern“ - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT3]	5 min 

Warum findet man die Ursache nicht?

- Die meisten Rückenschmerzen kommen von der Muskulatur, den Sehnen, Bändern und Gelenken

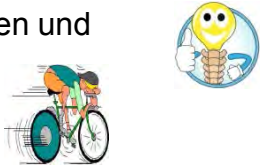
Der Rücken ist nicht richtig in Form!



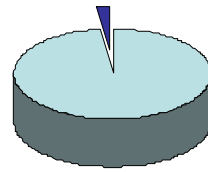
- Eine ernsthafte Ursache würden Ärzte mit der heutigen hochmodernen Diagnostik auf jeden Fall erkennen!

Werden Sie schnell wieder aktiv und bewegen Sie sich!

- Bewegung ist gut gegen Rückenschmerzen und schützt vor erneuten Beschwerden!



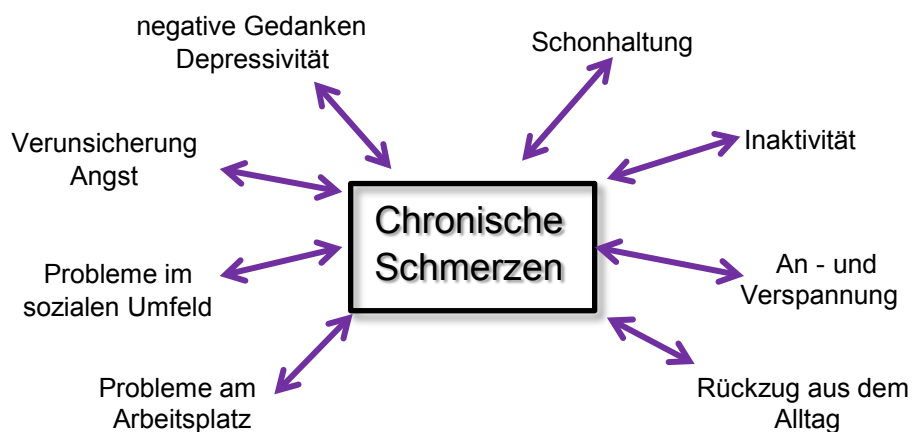
Sinn und Unsinn diagnostischer Verfahren



ca. 95% der Rückenschmerzen haben eine harmlose Ursache

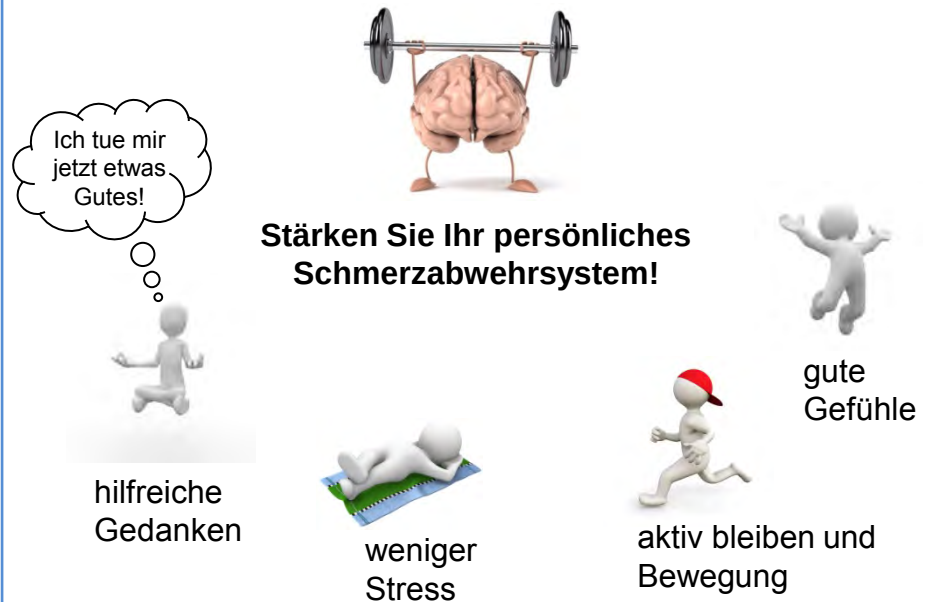
- Bildgebung mit Röntgen, CT, MRI → Darstellung ernsthafter Schäden
- „**Verschleißerscheinungen**“ können Rückenschmerzen oft nicht erklären:
 - Abnutzungen bei 70% der 50-jährigen
 - Einrisse der Bandscheibe bei fast jedem 40-jährigen
 - Bandscheibenvorwölbungen oder -vorfälle bei jedem zweiten 50-jährigen

Schmerzfolgen



Sie können Ihr Schmerzerleben positiv beeinflussen!

Schmerzwahrnehmung



Schmerzgedächtnis überschreiben

- Nervenzellen sind lernfähig und können sich verändern!
- Positive Erfahrungen (Bewegung, Gedanken, Gefühle) **überschreiben das Schmerzgedächtnis!**



Sie können Ihre Schmerzwahrnehmung und Schmerzverarbeitung aktiv beeinflussen!



Einflussmöglichkeiten auf chronische Rückenschmerzen

Unsere Therapiestrategien:

- Wissen zum Rückenschmerz**
- Strategien im Umgang mit Rückenschmerz**
- Bewegung – körperliche und sportliche Aktivität**



Häufig fahren Betriebe mit der Belegschaft in die Berge. Die meisten der Teilnehmer einer solchen Fahrt wissen gar nicht so genau, was sie dort erwartet. Nur eines wissen alle: Sie werden wandern.

Wenn dann alle aus dem Bus ausgestiegen sind, sind sie zunächst einmal ein großer Haufen. Die Ersten, die sportlichen Ehrgeiz haben und sich ausprobieren wollen, rennen gleich schon auf dem vorbestimmten Weg los und sind auch meist bis zum Ziel nicht mehr einzuholen. Beim Rest bilden sich dann unterschiedliche Grüppchen. Die einen, die gerne schneller gehen; die anderen, die immer mal wieder ein flot es Tempo vorlegen, aber dann auch wieder verweilen, und die Dritten, die ganz allmählich den Weg hinter sich bringen wollen.

Und jede dieser Gruppen stößt immer wieder auf bestimmte Schwierigkeiten, nämlich, dass der Weg unbekannt ist, dass er plötzlich steiler als vermutet wird oder dass manche der Teilnehmer plötzlich das Gefühl haben, nicht mehr mithalten zu können und sich fragen, wie sie überhaupt dazu gekommen sind, an so einem Unternehmen teilzunehmen.

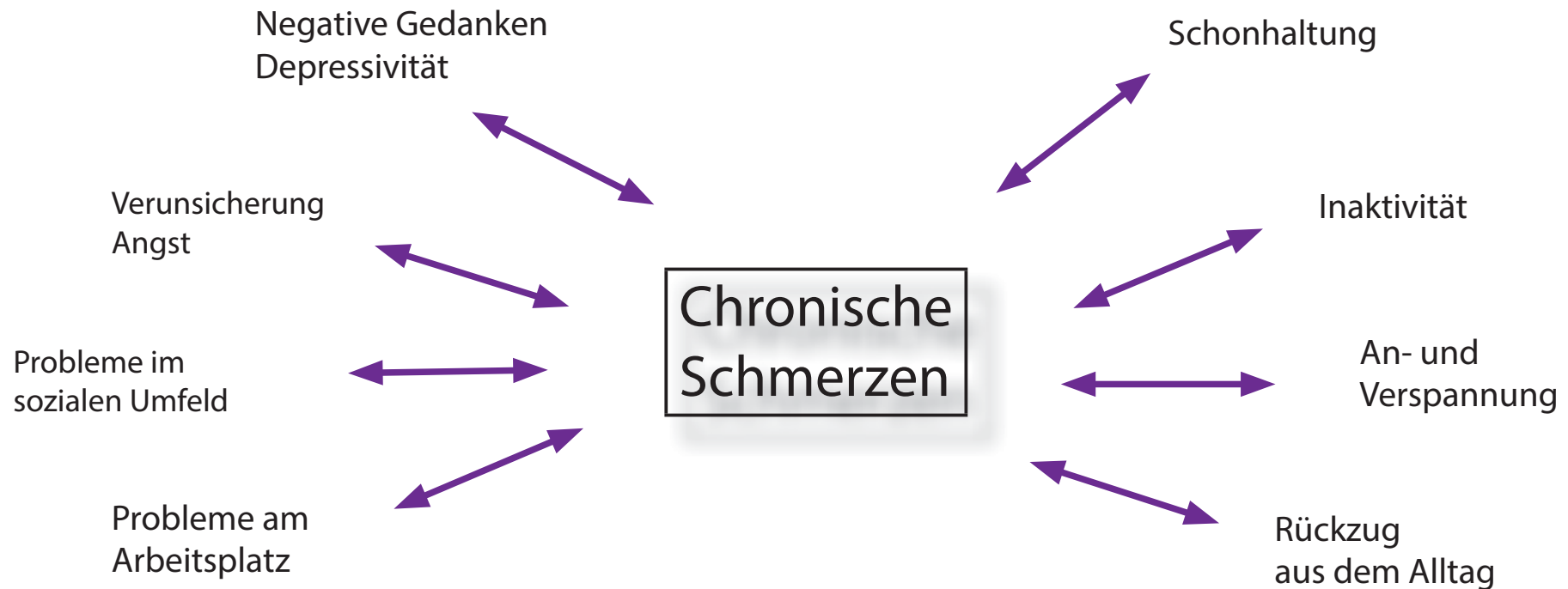
Und tatsächlich war es oft so, dass sich einzelne immer mehr oder weniger unfreiwillig auf dem Weg befanden. Und, wie mir berichtet wurde, konnte dann dabei so manch einer, der Erfahrungen bei anderen Wegen gesammelt hatte, diese verwerten. Aber es gab auch manche, die den Weg schon kannten, vielleicht schon einmal weiter vorgegangen waren und dann denjenigen, der sich noch ziemlich am Anfang befand, über ihre Erfahrungen berichteten, die im weiteren Verlauf des Weges aufgetreten waren. Über die steilen Stücke, die noch vor ihnen lagen, die noch viel Anstrengung kosten würden, aber die sich lohnten, weil dahinter wieder ein Stück kam, das man nur auf diesem Weg erreichen konnte und das es sich anzuschauen lohnte.

Vor allem aber hatten sie die Erfahrung gemacht, dass sie genau wie diejenigen, die jetzt dastanden, jammerten und sich die Beine rieben und das Gefühl hatten: „Nein, das ist unmöglich, das pack ich nicht. Da wurde ein Weg ausgewählt, der unmöglich für so jemanden wie mich, der so ungeübt darin ist, solche Wege zu beschreiten, zu gehen ist“, sie doch trotz aller Schwierigkeiten in der Lage gewesen waren, weiterzugehen.

Und so war einer dabei, der einfach, ohne nach rechts und links zu schauen, weiterstapfte. Der andere wiederum musste zuerst eine lange Pause einlegen, um dann ganz gemächlich Schritt für Schritt den Weg weiterzugehen. Ein dritter hatte noch genug Kraft, erst einmal schnell weiterzugehen, um sich dann an der nächsten Stelle ausgiebig auszuruhen, während andere sich wieder erst einmal ausruhten und dann ganz gemächlich weitergingen und wieder andere sich an irgendeiner Stelle Zeit nahmen, um zu verharren und dann entdeckten, dass es neben dem ausgeschilderten Weg noch andere gab. Viele Spuren, die zeigten, dass vor ihnen schon einmal jemand gegangen war, der eine, der sehr viel steiler gestiegen war, der andere, der mehrere Kurven als auf dem ursprünglichen Weg für sich gewählt hatte, und wieder ein Dritter, der zunächst einmal sich weiter unten bewegt hatte, um erst dann auf einem anderen Pfad hinaufzusteigen. Letztendlich gab es auch immer welche, die umgekehrt sind, um dann mit dem Bus an den vorbestimmten Treffpunkt zu fahren. Aber am Abend konnten alle, obwohl sie doch vom selben Ausgangspunkt zum selben Ziel gegangen waren, von ganz unterschiedlichen Erlebnissen und auch Wegen berichten. Und ein jeder war erstaunt über das, was der andere auf dem scheinbar doch gleichen Weg gesehen hatte. Meist war es dann auch so, dass es so schien, als hätten nur diejenigen, die die Wanderung mitgemacht hatten, diesen Tag auch wirklich als Erlebnis empfunden. Gerade diese konnten sicher sein, in Zukunft Wanderungen mit besserer Ausrüstung leichter bewältigen zu können.

TK-VBT 9

Schmerzfolgen



Sie können Ihr Schmerzerleben positiv beeinflussen



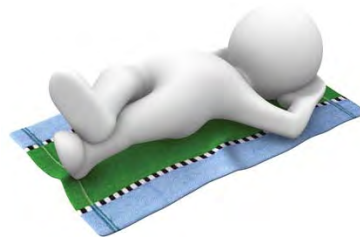
Schmerzwahrnehmung



Stärken Sie Ihr persönliches Schmerzabwehrsystem!



hilfreiche
Gedanken



weniger
Stress



aktiv bleiben
und Bewegung



gute
Gefühle

Trainingssteuerung Krafttraining

Bitte denken Sie beim Training an die von uns erarbeiteten Grundsätze!

- ➔ Planen Sie Zeit ein!
- ➔ Führen Sie alle Übungen langsam und gleichmäßig durch
 - ➔ am besten im ruhigen Rhythmus der Atmung
(Anspannen = Ausatmen; Entspannen = Einatmen)
- ➔ Machen Sie bei jeder Übung ungefähr 6-20 Wiederholungen, solange bis es "etwas anstrengend" wird (12-14 auf der Borg-Skala)
- ➔ Machen Sie dann 30 bis 90 Sekunden Pause
- ➔ Wiederholen Sie anschließend die Übung



Belastungsempfinde



6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	

Trainingsplan Funktionsgymnastik

Name					
Datum	Belastung	Übungen			
		Bauchmuskelkräftigung	Vierfüßlerstand	Brücke	Seitstütz
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				

VBT2_B1		 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit			
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit		
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit		
Methode	- interaktiver Kurzvortrag		
Durchführung	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT1] und Wiederholung der Kernbotschaften: In der vorangegangenen Einheit [VBT1] wurden zentrale Basisinformationen zu Verbreitung, Verlauf und Risikofaktoren von Rückenschmerz besprochen, die Bedeutung einseitiger Belastungen wurde thematisiert und es wurden erste funktionsgymnastische Übungsformen vermittelt. Kernbotschaften - o Rückenschmerz betrifft fast jeden! - o Nur sehr selten sind ernsthafte körperliche Schädigungen Ursachen von Rückenschmerz! - o Es gibt sehr gute Chancen für eine Verbesserung der Beschwerden, werden Sie aktiv! - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Kennenlernen freudvoller gymnastischer Bewegungsformen - Basisinformationen zur Bedeutung fehlender körperlicher Ursachen von Rückenschmerz sowie Möglichkeiten und Grenzen diagnostischer Maßnahmen - Basisinformationen zu Schmerzfolgen, Schmerzwahrnehmung und Schmerzgedächtnis - Weiterführung des gymnastischen Übungsprogramms und Erlernen neuer Übungsformen		
Verknüpfungen	[VBT1_B3], [VBT1_B5], [VBT1_B6]		

VBT2_B2	 5 min	
Bewegungsspiel zum Kennen lernen: „das Eis brechen“		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - Teilnehmer lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen	
Inhalt	- Bewegungsspiel zum Kennen lernen: „das Eis brechen“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1)	
Durchführung	Bewegungsspiele sind für den einleitenden Teil der Einheiten geeignet. Die Aufmerksamkeit der TN wird geweckt und es wird für eine angenehme und offene Atmosphäre in der Gruppe gesorgt. Nutzen sie Variationen und Abwandlungen der Merkmale. Durch eine heitere und spontane Vermittlung können Kreativität und Fantasie der Teilnehmer geweckt werden. Kommunikationsspiel: „das Eis brechen“ - Die TN gehen in einem festgelegten Raum durcheinander. Bei Musikstopp, Kleingruppenbildung nach genanntem Merkmal: - o Haarfarbe, - o Größe, - o Augenfarbe, - o Geburtstag im Monat - o etc. ... Geben Sie zu Beginn Merkmale vor und regen Sie die TN an, eigene Merkmale zur Kleingruppenbildung zu finden.	
Verknüpfungen		

VBT2_B3	 10 min	 - Flipchart 2
Warum findet man keine konkrete Ursache für meinen Rückenschmerz?		
Ziele	- Teilnehmer wissen, dass körperliche Faktoren die Aufrechterhaltung von Rückenschmerz meistens nicht erklären können - Teilnehmer kennen die Möglichkeiten und Grenzen diagnostischer Maßnahmen	
Inhalt	- fehlende pathomorphologische Ursachen - Möglichkeiten und Grenzen diagnostischer Maßnahmen	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag - moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	Zu Beginn der VBT werden einfache und verständliche Basisinformationen zur Bedeutung fehlender körperlicher Ursachen für das Bestehenbleiben von Rückenschmerzen sowie Möglichkeiten und Grenzen diagnostischer Maßnahmen vermittelt. Diese Basisinformationen werden im Verlauf der VBT erneut aufgegriffen und vertieft. Fassen Sie wichtige aktuelle Erkenntnisse zur Bedeutung fehlender körperlicher Ursachen für das Bestehenbleiben von Rückenschmerzen sowie Möglichkeiten und Grenzen diagnostischer Maßnahmen zusammen. Sammeln Sie im Rahmen des moderierten Gruppengesprächs TN-Meinungen und regen Sie ein Gespräch unter den TN an. Geben Sie den TN die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Fehlende körperliche Ursachen, Sinn und Unsinn diagnostischer Verfahren - Vermittlung zentraler Basisinformationen - Verwendung des [Flipcharts 2 „Ursachen, Schmerzfolgen, Einflussmöglichkeiten“]: - o <i>Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Es ist äußerst schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!</i> - o <i>Die meisten Rückenschmerzen kommen von Muskeln, Sehnen und Bändern, die die Wirbelsäule umgeben. Der Rücken ist dann nicht „richtig in Form“!</i> - o <i>Aufrechterhaltung von Rückenschmerzen kann durch körperliche Faktoren meistens nicht erklärt werden.</i> - o <i>Viele Menschen haben Bandscheibenvorfälle, ohne es zu merken. Man findet sie bei jedem zweiten über 50-jährigen. Nur sehr wenige Menschen erleiden Bandscheibenvorfälle, welche tatsächlich Nerven einklemmen. Und noch weniger Menschen benötigen eine Operation.</i> - o <i>Schmerzen lassen sich nicht mit CT, MRT oder durch ein Röntgenbild sichtbar machen.</i>	





- o *Durch diagnostische Verfahren lassen sich lediglich strukturelle Veränderungen feststellen, die allerdings im Laufe des Lebens bei jedem Menschen auftreten und nicht zwangsläufig Ursache der Schmerzen sein müssen.*
- o *Rückenschmerzen können sehr schmerzhaft und unangenehm sein, aber eine 1:1 Beziehung zwischen Schädigung und Schmerz besteht nicht!*
- o *Im Falle einer ernsthaften Schädigung würde diese mit Hilfe der diagnostischen Verfahren auf jeden Fall entdeckt werden!*

Fragen an die Gruppe, z.B.:

- o Welche Erkenntnisse waren besonders neu für Sie?
- o Welche Fragen haben Sie?

Kernbotschaften

- o Die Wirbelsäule ist ein sehr stabiles System. Es ist äußerst schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!
- o Die meisten Rückenschmerzen kommen von Muskeln, Sehnen und Bändern, die die Wirbelsäule umgeben. Der Rücken ist nicht „richtig in Form“!
- o Eine ernsthafte Ursache würden Ärzte mit Hilfe der heutigen modernen Diagnostik auf jeden Fall erkennen!

Verknüpfungen [VBT1_B5]

VBT2_B4	 5 min	 - ggf. Musik
Bewegungspause		
Ziele	- Teilnehmer lernen die positive und erfrischende Wirkung von Bewegungspausen kennen	
Inhalt	- Schwunggymnastik - Lockerungsübungen	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1) ▶ Stimmungsmanagement anwenden (10)	
Durchführung	 Durchführung einfacher gymnastischer Übungsformen: - z.B. Gehen auf Zehenspitzen oder Ferse, Knie anheben in Kreuzkoordination, Schulterkreisen, ... - Schwunggymnastik: rhythmisch-dynamische Ganzkörperübung (rhythmisches Beugen und Strecken der Knie mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwingen der Arme im Stand/Schrittstellung etc.) (▶VBT-Technik 1) Durch Aufmerksamkeitslenkung während und nach Durchführung einer solchen Bewegungspause gelingt es, die durch die Bewegung induzierten positiven Empfindungen bewusst zu machen. Bewegungspausen eignen sich insbesondere zur Verknüpfung kognitiver Lernziele mit affektiven und motorischen Lernzielen. (▶VBT-Technik 10)	
Verknüpfungen		

VBT2_B5	 10 min	 - Flipchart 2 - TK-VBT 9, 10
Warum bleibt der Rückenschmerz?		
Ziele	- Teilnehmer könne akute von chronischen Rückenschmerzen unterscheiden - Teilnehmer kennen psychosoziale Einflussfaktoren der Schmerzwahrnehmung - Teilnehmer wissen, dass die Folgen von Rückenschmerz zur Chronifizierung beitragen - Teilnehmer wissen, dass das Schmerzgedächtnis durch positive Erfahrungen überschrieben werden kann	
Inhalt	- Chronifizierungsfaktoren, - Schmerzfolgen und Chronifizierungsfaktoren - Einflussnahme auf Schmerzgedächtnis	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung	In diesem Baustein werden einfache und verständliche Basisinformationen zur Bedeutung von psychosozialen Chronifizierungsfaktoren, Schmerzfolgen und Beeinflussbarkeit des Schmerzgedächtnisses erarbeitet. Diese Basisinformationen werden im Verlauf der VBT erneut aufgegriffen und vertieft. Fassen Sie wichtige aktuelle Erkenntnisse zur Bedeutung von psychosozialen Chronifizierungsfaktoren, Schmerzfolgen und Schmerzgedächtnis zusammen. Sammeln Sie im Rahmen des moderierten Gruppengesprächs TN-Meinungen und regen Sie ein Gespräch unter den TN an. Geben Sie den TN die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Chronifizierungsfaktoren, Folgen des Schmerzes - Frage an die Gruppe, z.B.: - o Welche Folgen lang andauernder Rückenschmerzen kennen Sie oder haben Sie bei sich selbst erlebt? - o Welche Bedeutung haben ihrer Meinung nach Gefühle, Gedanken und Stress bei Rückenschmerzen? - Vermittlung zentraler Basisinformationen - Verwendung des [Flipchart 2 „Ursachen, Schmerzfolgen, Einflussmöglichkeiten“] Erläutern Sie die Bedeutung von Gedanken und Gefühlen sowie der vielfältigen Folgen von Rückenschmerzen für deren Aufrechterhaltung. - o <i> Bleiben Rückenschmerzen länger bestehen, geht dies mit einer Reihe unterschiedlicher Folgen einher, die dazu führen, dass der Rückenschmerz sich</i>	

verselbstständigt und schließlich selbst aufrechterhält.

o Körperliche Folgen

- Rückenschmerzen führen häufig zu Schonhaltungen und Einschränkung der körperlichen Aktivität, wodurch sich die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit verschlechtert
- Der Körper wird weniger belastbar und es kommt schneller zu körperlichen Überlastungen von Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern welches den Rückenschmerz weiter verstärkt

o Soziale Folgen

- man zieht sich immer mehr aus dem Alltag und von Freunden zurück und gibt Hobbys auf
- häufig kommt es zu längeren Krankschreibungen und zu Problemen am Arbeitsplatz
- gereizte und ärgerliche Stimmungen wegen Rückenschmerzen können sich negativ auf das familiäre Leben auswirken und zu Konflikten mit Angehörigen führen

o Gedanken, Gefühle und verhaltensbezogene Folgen

- man macht sich mehr Gedanken, was die Ursache des Rückenschmerzes ist und wie lange die Schmerzen noch bleiben
- man glaubt an einer schlimmen Verletzung des Rückens zu leiden
- man richtet mehr und mehr die Aufmerksamkeit auf den Schmerz
- man vermeidet zunehmend Bewegung und Alltagaktivitäten und nimmt Schonhaltungen ein, weil man befürchtet durch falsche Bewegungen die Verletzung des Rückens und die Schmerzen zu verschlimmern
- manche Menschen reagieren auf Rückenschmerzen auch mit einem extremen Durchhalteverhalten welches zu Muskelverspannungen führt
- man wartet auf eine klare Diagnose und ist überzeugt, auf medizinische Hilfe angewiesen zu sein, bzw. glaubt sich nicht mehr selbst helfen zu können
- man ist zunehmend verunsichert, Angst vor neuen Schmerzen und Hilflosigkeit nehmen zu
- es kommt zu depressiven Reaktionen, wie Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Schlafstörungen

- Verteilung der Teilnehmerkarten TK- VBT 9 („Schmerzfolgen“) und 10 („Schmerzwahrnehmung“)



Schmerzgedächtnis und seine Bedeutung für die Aufrechterhaltung von Rückenschmerz

Die Vermittlung von Wissen zum Schmerzgedächtnis dient nicht der detaillierten Beschreibung der zugrunde liegenden physiologischen Prozesse, sondern zielt auf die eigene aktive Beeinflussbarkeit von Schmerzen durch positive Erfahrungen und einem veränderten Umgang mit Rückenschmerz.

Vermitteln Sie nachfolgende Informationen zum Schmerzgedächtnis.

- o *Sich wiederholende und starke Schmerzreize, können Nervenfasern sowie die Leitung von Schmerz verändern und zur Bildung eines „Schmerzgedächtnisses“ führen. In der Folge, werden selbst leichte Reize wie Berührung oder Wärme als Schmerz empfunden.*
- o *Der Schmerz verselbständigt sich und wird chronisch. Es kommt bei Betroffenen zu Reaktionen auf Schmerz → Angst vor Schmerzen und Bewegung, Vermeidungs-/ Durchhalteverhalten, Rückzug von Freunden und Familie, Aufgabe von Hobbys und Freizeitaktivitäten und letztlich zu körperlicher Inaktivität und depressiven Reaktionen. Dies begünstigt das Auftreten erneuter Schmerzen.*
- o *Durch die wiederholten Schmerzsignale entwickelt sich ein Schmerzgedächtnis, das nicht mehr so leicht gelöscht werden kann.*

Beeinflussbarkeit von Schmerzen durch das Schmerzabwehrsystem

Erläutern Sie die Möglichkeit zur Beeinflussung der Schmerzwahrnehmung durch hilfreiche Gedanken, gute Gefühle und Bewegung. Wiederholen Sie, dass es möglich ist, das Schmerzgedächtnis zu überschreiben und langfristig damit etwas gegen Rückenschmerzen zu tun und den „Teufelskreis“ zu durchbrechen.

- Frage an die Gruppe, z.B.:

- o Was kann man Ihrer Meinung nach tun, um den Folgen chronischer Rückenschmerzen vorzubeugen und das Schmerzabwehrsystem zu stärken?

„Es ist besonders wichtig, die Nervenbahnen mit neuen Informationen „zu überschreiben“. Dies gelingt umso besser, je eher man in Bewegung kommt und wieder positive neue Erfahrungen sammelt. Das „Überschreiben“ ist ein langwieriger (Lern-) Prozess – vergleichbar mit z.B. dem Erlernen des Autofahrens.“

Die Wahrnehmung von Schmerzen kann man selbst beeinflussen („Schmerzabwehrsystem“)

- *durch hilfreiche Gedanken*
- *durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf andere und positive Dinge und durch gute Gefühle*
- *durch Entspannung und einen angemessenen Umgang mit Stress*
- *dadurch, dass man (entspannt) aktiv bleibt und durch regelmäßige körperliche Aktivität*





Kernbotschaften

- o Die Folgen von lang dauernden Rückenschmerzen tragen dazu bei, dass diese bleiben: Es entsteht ein Teufelskreis.
- o Befürchtungen und Angst, sowie Schonung und Rückzug steigern das Risiko für chronische Rückenschmerzen und dauerhafte Einschränkungen.
- o Die Schmerzwahrnehmung ist aktiv beeinflussbar.
- o Das Schmerzgedächtnis kann durch positive Erfahrungen „überschrieben“ werden.

Verknüpfungen [[VBT1_B3](#)]

VBT2_B6	 20 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 11-13
Funktionsgymnastische Übungsformen		
Ziele	- Teilnehmer lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training kennen und führen diese unter Anleitung durch - Teilnehmer lernen, die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens zu steuern und können die Borg-Skala zur Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens anwenden - Teilnehmer lernen die Bedeutung und die Anwendung eines Trainingsplans zur Trainingsdokumentation der funktionsgymnastischen Übungsformen kennen	
Inhalt	- Wiederholung des Ziels funktionsgymnastischer Übungsformen - Wiederholung bereits erlernter und Einführung von 2 weiteren funktionsgymnastischen Übungsformen - Einführung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation	
Methode	- verbale Anleitung/ ggf. Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Aufmerksamkeitsinstruktionen/ Wahrnehmungslenkung einsetzen (9) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21) ▶ Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen (27)	
Durchführung	Innerhalb dieser VBT1-Einheit werden weitere der in der [ÜS_Funktionsgymnastik] beschriebenen Übungen eingeführt. Wiederholung des Ziels funktionsgymnastischer Übungsformen - funktionsgymnastische Übungsformen kräftigen die Rumpfmuskulatur und bringen den Rücken „in Form“ Einführung in die Trainingsdokumentation Zur Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen ist ein positives Feedback über den Trainingsverlauf von zentraler Bedeutung (▶ VBT-Technik 8). Das Führen von Trainingsplänen dient insbesondere der Visualisierung von erbrachten Leistungen und gezielter Aufmerksamkeitslenkung auf Leistungsverbesserungen anhand der dokumentierten Werte (▶ VBT-Techniken 21 und 27) - Vermittlung der Trainingsgrundsätze (siehe TK-VBT 11) (▶ VBT-Technik 2) - Verteilung von TK-VBT 11-13 („Trainingssteuerung“, „Belastungsempfinden“, „Trainingsplan Funktionsgymnastik“) und Stiften an die TN	



- Darstellung des Nutzens und der Einsatzmöglichkeiten des Trainingsplans (**TK -VBT 12**) (►VBT-Technik 27)
 - o Systematisierung des Trainingsprozesses
 - o Überprüfung von Trainingsfortschritten
 - o Motivation zu regelmäßigem Training
- Erklärung der Nutzung des Trainingsplans
- Hinweis auf die im vorhergehenden Baustein eingeführte Borg-Skala und Anwendung dieser zur Einschätzung der eigenen Anstrengung bei funktionsgymnastischen Übungsformen
- TN tragen erreichte Wiederholungszahl und individuell empfundene Anstrengung anhand der Borg-Skala nach jeder durchgeführten Übungsform in den Trainingsplan ein (►VBT-Technik 21)
- siehe [[ÜS_Funktionsgymnastik](#)]

Wiederholung und Einführung von weiteren funktionsgymnastischen Übungsformen (►VBT-Technik 1)

- Wiederholung/Durchführung bereits erlernter Übungsformen (ca. 1-2 Sätze)
- neue Übungen werden eingeführt (verbale Anweisung, ggf. Demonstration)
- die TN üben die jeweilige Übung im Anschluss ein
- von Beginn an wird nach subjektivem Belastungsempfinden trainiert (►VBT-Technik 7)
- TN tragen die erreichte Wiederholungszahl und individuell empfundene Anstrengung nach jeder durchgeführten Übungsform anhand der Borg-Skala in den Trainingsplan ein

Weisen Sie die TN an,

- o die Übung so oft zu wiederholen, bis sie das Gefühl haben, dass die Übungsausführung „etwas schwer“ wird und danach eine Pause einzulegen und dabei...
- o ...zwischen 6 und 20 Wiederholungen (je nach Voraussetzungen der TN) zu machen, so lange bis es „etwas anstrengend“ wird und dann ca. 30-90 Sek. Pause machen und...
- o ...anschließend die Übung erneut zu wiederholen.

- Korrektur und Hilfestellung bei Problemen (z.B. Hinweise zur Atmung bei der Übungsdurchführung, Modifikation der Übungsausführung zur Variation der Übungsintensität)

Wiederholen Sie ggf., dass z.B. Schwitzen oder Muskelanspannung normale Reaktionen des Körpers auf körperliche Aktivität sind (►VBT-Technik 9).

Verknüpfungen [[ÜS_Funktionsgymnastik](#)]

VBT2_B7	 5 min	 - „Metaphorische Geschichte „Bergwandern“
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen - Teilnehmer werden für den Umgang miteinander innerhalb der Gruppe sensibilisiert	
Inhalt	- Klärung offener Fragen - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften - Metaphorische Geschichte „Bergwandern“ - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - Metaphorische Geschichte vorlesen	
Durchführung	 - Gruppengespräch zur kurzen Reflexion und Klärung offener Fragen  Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Die Wirbelsäule ist ein sehr stabiles System. Es ist äußerst schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen! - o Die meisten Rückenschmerzen kommen von Muskeln, Sehnen und Bändern, die die Wirbelsäule umgeben. Der Rücken ist nicht „richtig in Form“! - o Eine ernsthafte Ursache würden Ärzte mit Hilfe der heutigen modernen Diagnostik auf jeden Fall erkennen Metaphorische Geschichte „Bergwandern“ - Vorlesen der metaphorischen Geschichte „Bergwandern“ (siehe TK „Bergwandern“)  Die metaphorische Geschichte „Bergwandern“ richtet sich auf die Vermittlung der Funktion der Gruppe und das Verhalten während der Bewältigung von Aufgaben. Häufig lernt und arbeitet man für sich allein, wenn man ein eigenes Ziel erreichen will. Anhand der vorgelesenen metaphorischen Geschichte „Bergwandern“ wird hier kurz die Erfahrung thematisiert, ggf. zum ersten Mal gemeinsam in der Gruppe ein individuelles Ziel zu erreichen. - Frage an die Gruppe: - o „Was bedeutet das für die Zusammenarbeit in der Gruppe?“ Sammeln Sie kurz die Meinungen der TN und fassen Sie die zentrale Aussage der metaphorischen Geschichte abschließend zusammen. 	

	- Zentrale Aussage: - o Menschen sind unterschiedlich und das kann das Leben bereichern, Verhalten und Erleben eines Teilnehmers in der Gruppe ist nicht falsch oder richtig. - o Jeder muss seinen Weg und sein eigenes Tempo finden. Dies gilt sowohl für die Trainingsbelastung als auch für den Umgang mit Rückenschmerz. - Ausblick auf die dritte Einheit - o Erleben und Wahrnehmen der Wirbelsäule als faszinierendes und stabiles System - o Weiterführung des funktionsgymnastischem Übungsprogramms
Verknüpfungen	

VBT 3	B1: Einführung B2: Kennenlernspiel B3: Wirbelsäule als faszinierendes System B4: Pendelspiel B5: Funktionsgymnastische Übungsformen B6: Aufbau aktiver Coping-Strategien B7: Entspannungsübung B8: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Flipchart 3 - ggf. Luftballons, Bälle etc. - Gymnastikmatten - ggf. WS-Modell - Metaphorische Geschichte „Pilzsammler“ - Schwedische Kurzentspannung <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 14-15	 60 min Organisationsform
	VBT3_B1	Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B8) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit	5 min 
	VBT3_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - „Kennenlernspiel mit Luftballon“	5 min 
	VBT3_B3	Wissensvermittlung: Wirbelsäule als faszinierendes System und muskuläre Stabilisation Aufbau und Funktion der Wirbelsäule/Muskulatur [Flipchart 3] - Erarbeitung von Bestandteilen und Aufbau der Wirbelsäule, ggf. unter Nutzung eines Wirbelsäulen-Modells - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o In welche Abschnitte ist die Wirbelsäule eingeteilt? Welches sind zentrale Bestandteile der Wirbelsäule (Wirbelkörper, Dornfortsätze, Querfortsätze, Gelenke, Muskulatur, etc)? Wahrnehmen und Erleben von Bestandteilen der Wirbelsäule - Fragen an die Gruppe und Tasten von WS-Bestandteilen: - o Welche Teile der WS können wir an uns tasten? Versuchen Sie einmal die Dornfortsätze (danach Beckenkamm, Darmbeinstachel) zu tasten? Wie fühlt sich das an? Kernbotschaft - o Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität! Rolle der Muskulatur - Kurze Darstellung der Rumpfmuskulatur und deren Bedeutung für die Stabilität der Wirbelsäule anhand der [Flipchart 3 „Muskeln – bewegen, halten, stabilisieren“] Kernbotschaft - o Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle! - Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 14-15 („Wirbelsäule und Bewegung“) Geben Sie den TN jederzeit die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Regen Sie ein Gespräch und Austausch der Teilnehmer untereinander an.	10 min   

VBT3_B4	Bewegungsspiel: Teilnehmer erleben muskuläre Stabilisation und entwickeln Vertrauen in die eigene muskuläre Sicherung - „Pendelspiel“	5 min 
VBT3_B5	Funktionsgymnastische Übungsformen: TN lernen weitere Übungsformen kennen, können die Belastungsintensität anhand der Borg-Skala einschätzen sowie den Trainingsplan zur Trainingsdokumentation anwenden Wiederholung bereits erlernter Übungen und Einführung von weiteren funktionsgymnastischen Übungsformen - Wiederholung/Durchführung bereits erlernter funktionsgymnastischer Übungsformen (ca. 1-2 Sätze) (siehe [ÜS_Funktionsgymnastik]) - Einführung von funktionsgymnastischen Übungen (verbal/ Demonstration) - die TN führen die jeweilige Übung im Anschluss durch Trainingsdokumentation: - TN tragen erreichte die Wiederholungszahl und individuell empfundene Anstrengung in den Trainingsplan ein, ggf. Unterstützung bei dem Ausfüllen des Trainingsplans TK-VBT 13 („Trainingsplan Funktionsgymnastik“)	15 min  
VBT3_B6	Aufbau aktiver Coping-Strategien: TN werden für den wechselseitigen Einfluss von Gedanken und Gefühlen sensibilisiert - Wiederholung zentraler Basisinformationen aus dem Baustein [VBT2_B5] zur Bedeutung von Gedanken und Gefühlen sowie der Folgen von Rückenschmerzen für deren Aufrechterhaltung. - Metaphorische Geschichte „Pilzsammler“ Kernbotschaft - o Die Wahrnehmung von Schmerz ist subjektiv, ist an die Bewertung der Umstände gebunden (je bedrohlicher, desto schmerzhafter) und deshalb auch aktiv beeinflussbar.	10 min 
VBT3_B7	Entspannung: Teilnehmer lernen eine einfache Entspannungsform kennen und senken Ihr psychophysisches Erregungsniveau - „Schwedische Kurzentspannung“	5 min
VBT3_B8	Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT4]	5 min  

Faszination Wirbelsäule - stabil und beweglich -

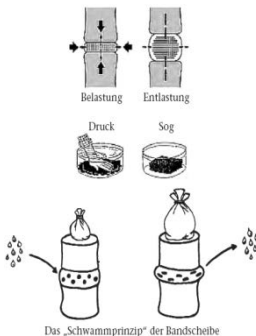
- harte **Wirbelkörper** und weiche **Bandscheiben**
- umschließt und schützt das **Rückenmark**
- umgeben von starken und kräftigen **Muskeln**
- **Wirbelkörper** sind gelenkig miteinander verbunden



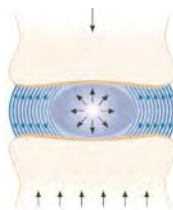
Die Wirbelsäule ist ein sehr stabiles System.
Es ist schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!

Bandscheiben - stabil und belastbar -

- elastisch und strapazierfähig
- ermöglichen die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten der gesamten Wirbelsäule
- dämpfen Stöße

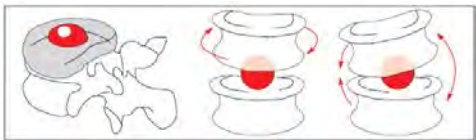


- **Versorgung nach „Schwammprinzip“**
- Ernährung = Wechsel von Be- und Entlastung:
 - Bewegung im Alltag
 - Bewegungspausen bei monotoner Belastung



Faszination Wirbelsäule - stabil, beweglich, belastbar -

Die Wirbelsäule ist erstaunlich beweglich,
sie ist für Bewegung gemacht !



Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen
für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität!



Muskeln - bewegen, halten, stabilisieren -

Das Korsett der Wirbelsäule:

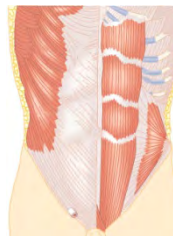
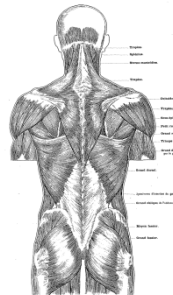
Rumpfmuskulatur = Rücken- + Bauchmuskulatur

- große und kleine Muskeln
- schützen und stabilisieren
- Muskeln bewältigen große Lasten ohne Schaden

➔ Muskeln oft bewusst benutzen,
um sie fit und in Form zu halten

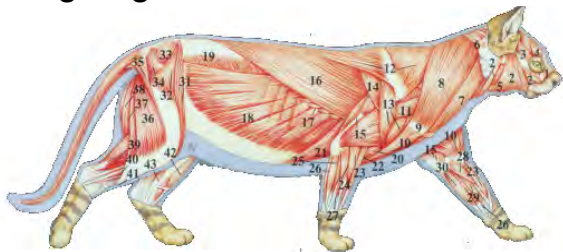


Die Rumpfmuskulatur spielt bei der
Stabilisierung der Wirbelsäule eine
große Rolle!



Muskelkater

- Er kommt und geht – er ist harmlos
- Er muss nicht auftreten:
 - geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen



Muskelkater ist eine normale
Anpassungsreaktion des Körpers!



Kernbotschaften

- **Bewegung hilft, schnell wieder fit zu werden!**
- **Nutzen Sie Ihre Chance und finden Sie Ihre Strategien!**
- **Die Wirbelsäule ist beweglich und stabil – es ist schwierig ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!**
- **Die Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule!**

Der Pilzsammler

Der Vater einer Freundin von mir, der leidenschaftlich gern in den Wald geht und Pilze sammelt, erzählte mir einmal folgende Begebenheit:

„Ich kenne mich ja unheimlich gut im Wald mit all seinen Gefahren und Überraschungen, die er so zu bieten hat, aus. So macht es mir wirklich nichts aus, wenn ich auf der Suche nach meinen Pilzen durch das Unterholz streife und dabei immer wieder Schläge ins Gesicht kriege, an den Armen, an den Füßen aufgekratzt und zerstoichen werde. Ja, häufig wurde e ich mich sogar hinterher, wo es überall blutet und wo überall Kratzer zutage treten, ohne dass ich überhaupt irgendwann einmal bemerkt hätte, dass ich mich verletzt habe.

Einmal jedoch habe ich, ich weiß nicht einmal mehr, ob im Radio oder in der Zeitung, davon erfahren, dass seit neuestem in unserer Gegend wieder Giftschlangen beobachtet worden sind. Man hatte gerade wieder einen Pilzsammler ins Krankenhaus eingeliefert und ihn nur mit Mühe gerettet.

Als ich am nächsten Morgen in den Wald ging, um wie gewohnt Pilze zu sammeln, habe ich an diese Meldung überhaupt nicht mehr gedacht. Zunächst war auch alles wie sonst immer. Doch irgendwann, es war inzwischen etwas wärmer geworden, spürte ich plötzlich einen scharfen, stechenden Schmerz über meinem linken Knöchel. Da ich mich gerade in der Nähe eines Himbeergestrüpps aufhielt, schenkte ich ihm im ersten Augenblick gar keine Beachtung. Aber plötzlich überfiel mich der Gedanke: „Mein Gott! War das vielleicht eine Schlange?“ Und ich sah sofort hinunter an mein Bein und bemerkte Blut und in der Nähe ein Rascheln. Und fast im gleichen Augenblick wurde der Schmerz so scharf und schneidend und giftig, dass mir direkt der Schweiß auf die Stirn kam. Es war so schlimm, dass ich auf diesem Fuß gar nicht mehr stehen konnte, ja mich setzen musste trotz aller möglichen Gefahren, und mit einer wahnsinnigen inneren Hektik und Anspannung die Hose hochriss und dort einen kurzen, tiefen und blutenden Schnitt sah, in dem noch der Dorn einer Himbeerranke steckte. Und im gleichen Augenblick war der Schmerz, dieses Glühende, Brennende, Giftige, vor allem aber Lebensbedrohliche und Überwältigende wie weggeblasen. Es war nur noch ein Ritz in meiner Haut, der nach wenigen Sekunden gar nicht mehr zu spüren war.“

Die Schwedische Entspannungsübung

- Versuchen Sie sich nicht, „mit Gewalt“ zu entspannen, bleiben Sie locker.
- Nehmen Sie eine Körperposition ein, die Ihnen angenehm ist – das kann z.B. sitzend oder liegend sein, wie Sie gern möchten – vor allem ruhig sollte es sein.
- Atmen Sie langsam tief und gleichmäßig ein. Machen Sie nach dem Einatmen eine kurze Pause von ca. 15-20 Sekunden und atmen Sie anschließend wieder aus.
- Konzentrieren Sie sich dabei auf etwas, was Sie beruhigt.
- Lassen Sie beim Ausatmen alle Spannung von sich abfallen. Konzentrieren Sie sich stets auf Ihre Atmung, nicht auf die Entspannung.

Es kann sein, dass Sie sich während dieser Übung bereits sehr schnell gelöst und entspannt fühlen. Um aber richtig tief entspannen zu können, sind regelmäßige Übungen von 10-15min Dauer erforderlich.

Wirbelsäule und Bewegung



»Die Wirbelsäule ist stabil und flexibel!«

Die Wirbelsäule...

hat eine Doppel-S-Form und besteht aus harten (Wirbelkörper) und weichen (Bandscheiben) Bausteinen.

schützt und stützt uns!

ist einzigartig: beweglich und zudem sehr belastbar!

wird durch sehr belastbare Bandscheiben bequem abgefedert!

Bewegung...

„ernährt“ die Bandscheiben.

kräftigt die Muskulatur.

hält beweglich und geschmeidig.

erhält die Stabilität der Knochen.

macht fit und gibt ein gutes Gefühl.

Wirbelsäule und Bewegung



»Die Muskulatur bewegt, hält und stabilisiert«

Die Wirbelsäule wird von vielen großen und kleinen Muskeln bewegt und gehalten (Rücken- und Bauchmuskulatur).

Muskeln schützen und stabilisieren den Rücken bei allen Bewegungen.

Eine bewusst eingesetzte und gut trainierte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) stützt und schützt unsere Wirbelsäule wie ein Korsett!

Der Einsatz von Muskelkraft ist die wichtigste Hilfe beim Bücken, Heben und Tragen.

Körperliche Aktivität kräftigt die Muskulatur und stabilisiert somit die Wirbelsäule!

VB3_B1	 5 min			
Einführung in die aktuelle Einheit				
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit			
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit			
Methode	- interaktiver Kurzvortrag			
Durchführung	 Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VB2]: In der vorangegangenen Einheit [VB2] wurden Basisinformationen zu fehlenden körperlichen Ursachen sowie Möglichkeiten und Grenzen diagnostischer Maßnahmen [VB2_B3] sowie die Bedeutung von Schmerzfolgen für die Aufrechterhaltung von Rückenschmerz und Beeinflussbarkeit des Schmerzgedächtnisses [VB2_B5] thematisiert. Es wurden weitere funktionsgymnastische Übungsformen sowie Steuerungskompetenzen zur eigenständigen Durchführung und Trainingsdokumentation vermittelt. - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Erleben und Wahrnehmen der Wirbelsäule als faszinierendes und stabiles System - Weiterführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms			
Verknüpfungen	[VB2_B3], [VB2_B5]			

VBT3_B2	 5 min	 - Luftballons unterschiedlicher Farbe
Kennenlernspiel mit Luftballon		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Kennenlernspiel mit Luftballon	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1)	
Durchführung 	Kennenlernspiel mit Luftballon - alle TN bewegen sich mit Luftballons unterschiedlicher Farbe durch den Raum und alle TN mit einem Luftballon einer Farbe tauschen ihren Luftballon mit einer entgegen kommenden Person und berichten - o ihren letzten Urlaubsort, - o ihr Lieblingsessen, - o ihr Hobby, - o etc. - TN finden sich in Gruppen von 3-5 Personen zusammen und fassen sich an den Händen - o die Gruppe versucht gemeinsam einen Luftballon in der Luft zu halten	
Verknüpfungen		

VBT3_B3	 10 min	 - Flipchart 3 - ggf. Wirbelsäulen-Modell - Gymnastikmatten - TK-VBT 14-15
Wirbelsäule als faszinierendes System und muskuläre Stabilisation		
Ziele	- TN lernen Aufbau und Funktion der Wirbelsäule kennen - TN erleben Muskulatur und Wirbelsäule als faszinierendes und stabiles System	
Inhalt	- Wirbelsäule als faszinierendes System und Bedeutung der Muskulatur - Übungen zum: - o Wahrnehmen und Erleben von Bestandteilen der Wirbelsäule	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - Beobachtungsaufgaben und Aufmerksamkeitslenkung - Verbindung kognitiver und motorischer Lernprozesse	
Durchführung 	In diesem Baustein werden Basisinformationen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule vermittelt und direkt anhand praktischer Übungsformen vertieft. Dies ermöglicht eine direkte Verbindung zwischen kognitiven (z.B. „Wirbelsäule als stabiles und belastbares System/Rolle der Muskulatur“) und verhaltensbezogenen (z.B. Konfrontation mit angstbesetzten Bewegungen z.B. „nach vorne neigen der Wirbelsäule“) sowie motorischen Lernzielen (z.B. „aktive muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule,,).	
	Zur Vermittlung eines vertiefenden Verständnisses der aktiven Nutzung der Rumpfmuskulatur werden Bewegungsaufgaben u.a. in der Einheit [VBT8_B3] und [VBT8_B4] eingesetzt, die das bewusste Erleben der muskulären Stabilisation fördern. Diese Bewegungsaufgaben beinhalten Bewegungsanforderungen, die nicht alltäglich sind und die somit aufgrund ihrer Neuartigkeit und des teilweise nötigen Vertrauens in die eigenen motorischen Fertigkeiten und die Bewegungsausführung anderer einen hohen Erlebnisscharakter haben.	
	Geben Sie den TN jederzeit die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Regen Sie ein Gespräch und Austausch der Teilnehmer untereinander an. Vermittlung zentraler Basisinformationen - Verwendung des [Flipchart 3 „Muskeln – bewegen, halten, stabilisieren“]: Aufbau und Funktion der Wirbelsäule/Muskulatur: - Erarbeitung von Bestandteilen und Aufbau der Wirbelsäule, ggf. unter Nutzung eines Wirbelsäulen-Modells - Fragen an die Gruppe, z.B.:	



- o In welche Abschnitte ist die Wirbelsäule eingeteilt? (HWS/ BWS/LWS)
- o Welches sind zentrale Bestandteile der Wirbelsäule (Wirbelkörper, Bandscheiben, Dornfortsätze, Querfortsätze, Gelenke, Muskulatur, etc)?

Wahrnehmen und Erleben von Bestandteilen der Wirbelsäule

- Fragen an die Gruppe und Tasten von WS-Bestandteilen:
 - o Welche Teile der WS können wir an uns tasten?

Zu den Bestandteilen, die sich gut tasten lassen gehören Dornfortsätze, Beckenkamm und oberer vorderer Darmbeinstachel.

- o Versuchen Sie einmal die Dornfortsätze (danach Beckenkamm, Darmbeinstachel) zu tasten? Wie fühlt sich das an?
- o Welche Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule kennen Sie?

Lassen Sie die TN alle Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule praktisch erproben!

Versorgung der Bandscheiben

- Frage an die Gruppe, z.B.
 - o Wie ist eine Bandscheibe aufgebaut? Welche Funktion haben Bandscheiben? Wovon ernähren sich Bandscheiben?
- kurze Darstellung des Bandscheibenstoffwechsels entsprechend des „Schwammprinzip“

Betonen Sie, dass die Bandscheiben elastisch und strapazierfähig sind und dass sie von Bewegung leben! Es bietet sich direkt eine kurze 2minütige Bewegungspause an, um die Wirkung von Bewegung auf den Bandscheibenstoffwechsel zu verdeutlichen.



Kernbotschaft

- o Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität!
- o Die Bandscheiben leben von Bewegung!

Kombinieren Sie die Durchführung dieser Übungsformen zur Körperwahrnehmung mit Wissensinhalten zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule! Nutzen Sie dazu ggf. den Aufbau der Wirbelsäule anhand von [Flipchart 3] oder eines WS-Modells. Thematisieren Sie während der Übungsdurchführung, wodurch die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule zustande kommen. Weisen Sie auf das faszinierende Zusammenspiel von Bestandteilen der Wirbelsäule hin.

Rolle der Muskulatur

- kurze Darstellung der Rumpfmuskulatur und deren Bedeutung für die Stabilität der Wirbelsäule anhand des [Flipcharts 3 „Muskeln – bewegen, halten, stabilisieren“]



Kernbotschaft

- o Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle!

Nutzen Sie die Gelegenheit für ein überraschendes Bewegungserlebnis, indem Sie die TN auffordern, die Funktion der Rumpfmuskulatur aktiv zu erproben. Führen Sie dazu das im folgenden Baustein [\[VBT3_B4\]](#) beschriebene Bewegungsspiel durch.

- Verteilung der Teilnehmerkarten **TK-VBT 14-15** („Wirbelsäule und Bewegung“)

Verknüpfungen [\[VBT3_B4\]](#), [\[VBT8_B3\]](#), [\[VBT8_B4\]](#)

VBT3_B4	 5 min	 - Gymnastikmatten
Pendelspiel zum Erleben der muskulären Stabilisation		
Ziele	- TN erleben Muskulatur und Wirbelsäule als faszinierendes und stabiles System	
Inhalt	- Wirbelsäule als faszinierendes System und Bedeutung der Muskulatur - Erspüren von Körperhaltung und Körperbalance	
Methode	- Beobachtungsaufgaben und Aufmerksamkeitslenkung - Wahrnehmung von Anspannungs- und Entspannungszuständen	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ► Aufmerksamkeitsinstruktionen/ Wahrnehmungslenkung einsetzen (9)	
Durchführung	Bewegungsspiele zum Erleben der muskulären Stabilisation und Aufbau von Vertrauen in die eigene muskuläre Sicherung: Ziel des folgenden Bewegungsspiels ist es, bei destabilisierenden Reizen und Situationen, Unterschiede und Veränderungen in der muskulären Spannung wahrzunehmen sowie Körperhaltung und Körperbalance zu erspüren. Lenken Sie die Wahrnehmung der TN bei der Durchführung der Übungsformen aktiv auf die Stabilisierungsfunktion. Das Pendelspiel erfordert eine sorgfältige Einweisung und Kontrolle durch den/ die Bewegungstherapeuten/in. Es empfiehlt sich die Abpolsterung des Bodens mit Gymnastikmatten.  - Pendelspiel (► VBT-Technik 1) - o zwei Personen stehen sich mit nach vorne gestreckten Armen und in stabiler Schrittstellung gegenüber. - o eine weitere Person steht parallel dazwischen, so dass die beiden äußeren Personen mit ihren Handflächen die Schultern der mittleren Person berühren können. - o Aufgabe ist es, die mittlere Person als „Pendel“ vorsichtig hin und her zu bewegen. - o die Person, welche als „Pendel“ bewegt wird, erhält die Aufgabe sich muskulär zu stabilisieren, indem die Rumpfmuskulatur angespannt wird. - o die zwei anderen Personen richten ihre Aufmerksamkeit a) darauf, Unterschiede bei dem Bewegen des „Pendels“ wahrzunehmen, wenn dieser weniger/mehr muskulär anspannt und b) muskuläre Spannungsänderungen der Rumpfmuskulatur bei sich selbst wahrzunehmen. - o nach 1-2min wechseln die TN - o Variation: Das „Pendel“ schließt die Augen	



- Sammlung der Erfahrungen im gemeinsamen Gruppengespräch und Fragen an die TN (► VBT-Technik 9)

Kernbotschaft

- o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle!

Verknüpfungen [\[VBT3_B3\]](#), [\[VBT8_B3\]](#), [\[VBT8_B4\]](#)

VBT3_B5	 15 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 12, 13
Funktionsgymnastische Übungsformen		
Ziele	- Teilnehmer können erste Übungsformen selbstständig durchführen und lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training kennen und führen diese unter Anleitung durch - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala steuern - Teilnehmer können den Trainingsplan zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Wiederholung bereits erlernter und Einführung von 2-3 weiteren funktionsgymnastischen Übungsformen - Anwendung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation	
Methode	- verbale Anleitung, ggf. Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung	 Wiederholung und E inführung von weiteren funktionsgymnastischen Übungsformen - Wiederholung/Durchführung bereits erlernter funktionsgymnastischer Übungsformen (ca. 1-2 Sätze) - neue Übungen werden eingeführt (verbale Anweisung, ggf. Demonstration) (▶VBT-Technik 1) - von Beginn an wird nach subjektivem Belastungsempfinden trainiert TK-VBT 12 (▶VBT-Technik 7) Weisen Sie die TN an, - o die Übung so oft zu wiederholen, bis sie das Gefühl haben, dass die Übungsausführung „etwas schwer“ wird und danach eine Pause einzulegen und dabei... - o ...zwischen 8 und 20 Wiederholungen (je nach Voraussetzungen der TN) zu machen, so lange bis es „etwas schwer“ wird und dann eine ca. 1minütige Pause einzulegen und... - o ...anschließend die Übung erneut zu wiederholen. - Korrektur und Hilfestellung bei Problemen (z.B. Hinweise zur Atmung bei der Übungsdurchführung, Modifikation der Übungsausführung zur Variation der Übungsintensität) Trainingsdokumentation:	

	- TN tragen die erreichte Wiederholungszahl und individuell empfundene Anstrengung in den Trainingsplan ein, ggf. Unterstützung bei dem Ausfüllen des Trainingsplans TK-VBT 13 („Trainingsplan Funktionsgymnastik“) (►VBT-Technik 21)
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]

VBT3_B6	 10 min	 - Metaphorische Geschichte „Pilzsammler“ - ggf. Flipchart
Aufbau aktiver Coping-Strategien: „Pilzsammler“		
Ziele	- TN werden für den wechselseitigen Einfluss von Gedanken und G efühlens sensibilisiert	
Inhalt	- Informationen zur Bedeutung von Gedanken und Gefühlen für die Wahrnehmung und Bewertung von Schmerz - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	Wiederholen Sie zentrale Basisinformationen aus dem Baustein [VBT2_B5] zur Bedeutung von Gedanken und Gefühlen sowie der Folgen von Rückenschmerzen für deren Aufrechterhaltung. - Vorlesen und Besprechung der metaphorischen Geschichte „Pilzsammler“ <i>„...häufig führen wir ein Zwiegespräch mit uns selbst; wir tadeln uns, wenn wir einen Fehler gemacht haben, wir ermuntern uns zu etwas oder wir loben uns für unsere Leistungen. Oft ist uns das gar nicht bewusst. Auch wenn wir Schmerzen haben, gehen uns bestimmte Gedanken durch den Kopf. Besonders bei starken oder unerwarteten Schmerzen. Wir machen uns Gedanken, woher die Schmerzen plötzlich kommen oder warum sie jetzt gerade stärker werden, was wir tun sollen, wie wir mit ihnen umgehen können oder vielleicht wohin diese noch führen werden.“</i> - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Was haben Sie schon Ähnliches selbst erlebt oder kennen das bei anderen? - o Was heißt das für das Erleben von Rückenschmerz? Wie kann man damit anders umgehen? Sammeln Sie im Rahmen des moderierten Gruppengesprächs TN-Meinungen und regen Sie ein Gespräch unter den TN an. Geben Sie den TN die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Kernbotschaft Die Wahrnehmung von Schmerz ist subjektiv, ist an die Bewertung der Umstände gebunden (je bedrohlicher, desto schmerzhafter) und deshalb auch aktiv beeinflussbar.	
Verknüpfungen	[VBT2_B5]	

VBT3_B7	 5 min	 - Gymnastikmatten - Entspannungsübung aus [ÜS_Entspannung] - Schwedische Kurzentspannung
Entspannungsübung		
Ziele	- Teilnehmer lernen eine einfache Entspannungsform kennen und senken Ihr psychophysisches Erregungsniveau	
Inhalt	- Entspannungsübung	
Methode	- verbale Anleitung durch BT, - Eigenrealisation der TN	
Durchführung	Im Anschluss an die Durchführung der funktionsgymnastischen Übungsformen können einfache Entspannungsformen durchgeführt werden. Hierzu stehen in der [ÜS_Entspannung] verschiedene Entspannungsformen zur Verfügung. Die nachfolgend beschriebene Entspannungsform ist gerade zu Beginn gut geeignet, da sie wenig Zeit in Anspruch nimmt und leicht durchzuführen ist. Weitere Übungsbeispiele zu Entspannungsformen und konkrete Hinweise zur Durchführung finden Sie in der [ÜS_Entspannung]. Die Schwedische Kurzentspannung - Durchführung der Entspannungsübung (Dauer ca. 5min) - o Nehmen Sie eine Körperposition ein, die Ihnen angenehm ist – z.B. sitzend, liegend auf dem Rücken oder auf der Seite, wie Sie gerne möchten – vor allem ruhig sollte es sein - o Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schließen - o Versuchen Sie, nichts zu erzwingen, bleiben Sie locker - o Atmen Sie langsam tief und gleichmäßig ein. Machen Sie nach dem Einatmen eine kurze Pause von ca. 15-20 Sekunden und atmen Sie anschließend wieder aus. - o Konzentrieren Sie sich dabei auf etwas, das Sie beruhigt. - o Lassen Sie beim Ausatmen alle Spannung von sich abfallen. Konzentrieren Sie sich stets auf Ihre Atmung. - Sprechen Sie langsam und ruhig; wiederholen Sie Punkt 3-5 mehrmals; machen Sie kurze Pausen zwischen den Anweisungen. Nehmen Sie eine Position ein, von der aus alle Teilnehmer Sie gut hören können und be halten Sie diese Position während der Entspannungsübungen bei. - kurzes Zurückholen der TN - o machen Sie mit beiden Händen eine Faust und spannen Sie kurz fest an und lösen Sie die Spannung wieder	

	- o <i>nehmen Sie Ihre Arme über den Kopf und strecken Sie Arme und Beine ganz lang, lösen Sie die Streckung wieder</i> - o <i>ziehen Sie das rechte Bein mit beiden Händen zum Oberkörper heran, kurz halten und wieder ablegen, dann Wiederholung mit dem linken Bein</i> - kurze Nachbesprechung Fragen Sie die TN nach Ihrem Befinden. Weisen Sie darauf hin, dass man sich bei dieser Übung sehr schnell gelöst und entspannt fühlen kann. Um aber richtig tief entspannen zu können, sind regelmäßige Übungen von 10-15min Dauer erforderlich.
Verknüpfungen	[ÜS_Entspannung]

VBT3_B8	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	 - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen  Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität! - o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle! - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT4]: - o Positive Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus „Bewegung tut dem Körper gut“ - o Einflussmöglichkeiten auf Rückenschmerz - o Weiterführung funktionsgymnastisches Übungsprogramm	
Verknüpfungen		

VBT 4	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Wissensvermittlung zu positiven Wirkungen von Bewegung auf den Organismus B4: Wirbelsäule-Funktionsspiel „Ball-Transport“ B5: Einflussmöglichkeiten auf Rückenschmerz B6: Funktionsgymnastik B7: Abschluss	 Therapeutenmaterialien - Gymnastikreifen - Musik (120-130 BPM) - Große Gymnastikbälle (paarweise 1 Ball) - Gymnastikmatten - Flipchart 4 Teilnehmermaterialien - TK-VBT 18-20, 51	 60 min
	Organisationsform		
	VBT4_B1 Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären	5 min	
	- Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B7) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit		
VBT4_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander	5 min	
	- „Reifenmemory“		
VBT4_B3	Wissensvermittlung: TN kennen positive Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus und wissen, dass Bewegung dem Körper gut tut	10 min	
	Erarbeitung positiver Anpassungserscheinungen körperlicher Aktivität - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Welche positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität auf den Körper kennen Sie oder haben Sie bei sich selbst schon erlebt? Welche körperlichen Aktivitäten sind besonders geeignet? Welche Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems treten auf? - Zusammenfassung von TN-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu positiven Anpassungserscheinungen körperlicher Aktivität auf den Organismus; Verteilung und Erläuterung der TK-VBT 18-20, 51		
	Kernbotschaften - o Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! Bewegung tut dem Körper gut! - o Bleiben Sie in Bewegung! Ihr Körper dankt es ihnen mit kräftigen Muskeln, starken Knochen und stabilen Gelenken und Bändern! - o Es gibt keine falschen Bewegungen. Die Wirbelsäule ist stabil und belastbar und kann eine tonnenschwere Last aushalten! - o Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!		
VBT4_B4	Bewegungsspiel „Ball-Transport“: TN vertiefen spielerisch ihre Kenntnisse zu Aufbau der Wirbelsäule und Funktion der Muskulatur	5 min	
	- Ansprechen der Teilnehmer zu den Inhalten der letzten Einheit [VBT3_B3] und Anknüpfen mit dem aktuellen Baustein		
	Wirbelsäule-Funktionsspiel „Ball-Transport“ - Übungsdurchführung und Gruppengespräch		
	Kernbotschaften o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System!		

	○ Bandscheiben – stabile Puffer und belastbare Elemente. Sie dämpfen Stöße und ermöglichen die vielfältigen Bewegungen der gesamten Wirbelsäule.	
VBT4_B5	Wissensvermittlung: TN kennen Einflussmöglichkeiten auf Rückenschmerz Kurzfristige Möglichkeiten der Einflussnahme auf akute Rückenschmerzen - kurze Wiederholung zum Unterschied akuter vs. chronischer Rückenschmerz [VBT1_B3] - Vermittlung von kurzfristigen Möglichkeiten der Einflussnahme auf akute Rückenschmerzen ○ Allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit akuten Rückenschmerzen: Schmerzmittel; weitere kurzfristig schmerzlindernde passive Maßnahmen (Wärme/ Kälte, Massage, manuelle Therapie, Akupunktur), max. 1-2 Tage Ruhe [Flipchart 4] Langfristige Möglichkeiten zur Einflussnahme auf chronische Rückenschmerzen – [Flipchart 4] - Vermittlung von langfristigen Möglichkeiten der Einflussnahme auf chronische Rückenschmerzen - Frage an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen: ○ Welche bisherigen Erfahrungen haben sie mit gesundheitssportlicher Aktivität in der Bewegungstherapie gemacht? Bedeutung körperlicher Aktivität für die Funktionsfähigkeit des Rückens (Ruhe vs. Aktivität) - Vermittlung der negativen Wirkungen von Schonung, Verdeutlichung der positiven Wirkung von Bewegung „Ruhe vs. Aktivität?!“ und Vermittlung geeigneter Bewegungsformen, die einen schnellen Heilungsprozess fördern [Flipchart 4] Kernbotschaften ○ Aktive Übungsprogramme und ein aktiver Umgang mit Rückenschmerz erzielen langfristig eine bessere Wirkung als passive Therapien! ○ Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken! Auch wenn aller Anfang schwer ist, je eher sie in Bewegung kommen desto schneller geht es ihnen besser! Bewegung ist die beste Methode um schnell wieder fit zu werden! ○ Nutzen Sie ihre Chance und finden Sie heraus, welche Strategien Ihnen am besten helfen. Lassen Sie nicht zu, dass Rückenschmerzen ihr Leben bestimmen.	15 min   
VBT4_B6	Funktionsgymnastik: TN lernen weitere Übungsformen kennen, können die Belastungsintensität anhand der Borg-Skala einschätzen sowie den Trainingsplan zur Trainingsdokumentation anwenden Wiederholung bereits erlernter Übungen und Einführung von weiteren funktionsgymnastischen Übungsformen - Wiederholung/Durchführung bereits erlernter funktionsgymnastischer Übungsformen (ca. 1-2 Sätze) (siehe [ÜS_Funktionsgymnastik]) - Einführung von funktionsgymnastischen Übungen (verbal/Demonstration) - die TN führen die jeweilige Übung im Anschluss durch Trainingsdokumentation: - TN tragen erreichte die Wiederholungszahl und individuell empfundene Anstrengung in den Trainingsplan ein, ggf. Unterstützung bei dem Ausfüllen des Trainingsplans TK-VBT 13 („Trainingsplan Funktionsgymnastik“)	15 min  
VBT4_B7	Ausklang: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT5]	5 min  

Therapie akuter Rückenschmerzen

Kurzfristige passive Maßnahmen

- Schmerzmittel
- Wärme/Kälte
- Mobilisierung
- Massage
- ggf. Reduktion der Aktivitäten für 1-2 Tage



Werden Sie schnell wieder aktiv und kommen Sie in Bewegung!

Einflussmöglichkeiten auf chronische Rückenschmerzen

Passive Maßnahmen

- Schmerzmittel
- Wärme und/oder Kälte
- Massage
- etc.

Aktive Maßnahmen

- Bewegung
- Entspannung
- hilfreiche Gedanken
- Ablenkung
- Genuss



Aktivität ist langfristig die wirksamere Therapie!

Aktivität oder Schonung?

Aktivität

- kräftigt die Muskulatur
- hält beweglich
- sorgt für stabile Knochen
- macht fit
- lässt die Stimmung steigen

→ Schmerzen werden weniger!

Schonung

- Muskeln werden schwach
- Beweglichkeit nimmt ab
- Knochen verlieren Stabilität
- Leistungsfähigkeit und Stimmung sinken

→ Schmerzen werden stärker!



Sich regen bringt Segen!

Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken!

Körperliche Aktivität im Alltag ist wichtig



Bewegung ist die beste Methode um schnell wieder fit zu werden!



Einflussmöglichkeiten auf chronische Rückenschmerzen

Aktive Maßnahmen

- Bewegung
- Entspannung
- hilfreiche Gedanken
- Ablenkung
- Genuss

Unsere Therapiestrategien

- Wissen zum Rückenschmerz
- Strategien zum Umgang mit Rückenschmerz
- Bewegung



Aktiv und entspannt gegen Rückenschmerzen!



Sich regen bringt Segen!

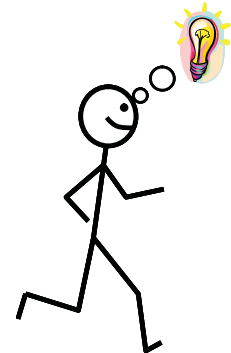
Bewegung hält das Herz-Kreislaufsystem leistungsfähig und gesund!

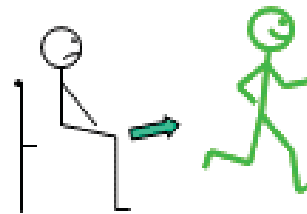
Belastungen werden besser vertragen und man erholt sich schneller

Das Herz arbeitet ökonomischer

Das Herz und die Muskulatur werden besser mit Sauerstoff versorgt

Der Blutdruck sinkt bzw. bleibt normal





Sich regen bringt Segen!

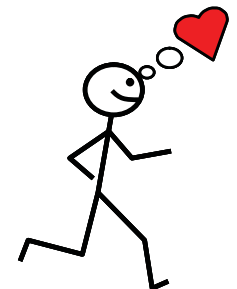
Bewegung tut gut - Stoffwechsel und Bewegungsapparat profitieren!

Negatives Cholesterin (LDL) wird gesenkt, positives Cholesterin (HDL) wird erhöht und schützt die Gefäße

Der Blutzuckerspiegel wird besser reguliert

Muskeln bleiben stark

Die Stärke von Knorpel, Bändern und Knochen nimmt zu bzw. bleibt erhalten



Sich regen bringt Segen!

Aktivität

- * kräftigt + entspannt die Muskulatur
- * hält beweglich
- * erhält Stabilität der Knochen
- * macht fit und gibt ein gutes Gefühl



fördert natürliche chemische Prozesse im Körper, die Schmerzen reduzieren

Sich regen bringt Segen!

Schonung

- * Muskeln werden schwach
- * Beweglichkeit nimmt ab
- * Knochen verlieren Stabilität
- * Leistungsfähigkeit und Stimmung sinken



Schmerzen werden stärker

Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken!



Schnell anpassende Systeme:

- ➔ Nervensystem (steuert z.B. Herzschlag und Atmung)
- ➔ Herz-Kreislauf-System
- ➔ Muskulatur

Langsam anpassende Systeme:

- ➔ Sehnen / Bänder
- ➔ Knochen / Knorpel



VBT4_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung	 Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit	
	Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT3]: Den Schwerpunkt der vorangegangenen Einheit [VBT3] bildete die Darstellung der Wirbelsäule als faszinierendes und stabiles System, seiner Bestandteile und Bewegungsmöglichkeiten [VBT3_B3] und [VBT3_B4]. Das funktionsgymnastische Übungsprogramm wurde weitergeführt.  Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität! - o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsform zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Vermittlung von Wissen zu positiven Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus - Bewegungsspiel zur Vertiefung des Wissens über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule - Durchführung des gymnastischen Standardprogramms	
Verknüpfungen	[VBT3_B3], [VBT3_B4]	

VBT4_B2	 5 min	 - Gymnastikreifen - Musik (120-130 BPM)
Bewegungsspiel „Reifenmemory“		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Bewegungsspiel mit Kleingeräten: „Reifenmemory“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 Reifen-Memory - Verteilung von Reifen in der Halle entsprechend der TN-Anzahl - alle TN bewegen sich durch den Raum und zwischen den Reifen - auf Kommando oder nach Musikstopp treten die TN jeweils in einen der Reifen, den sie sich merken (Nummer 1) - das wiederholt sich einige Male (Reifen Nummer 2; Nummer 3, etc.) - danach ruft der BT Nummern auf; die Teilnehmer versuchen nun den Reifen zu finden, der in der ursprünglichen Reihenfolge dieser Nummer entsprach. Sind alle Reifen besetzt, ist die Aufgabe gelöst - Variationsmöglichkeiten: - o TN betreten in der gleichen Abfolge die Reifen wieder - o es werden alle Reifen mit gerader oder ungerader Zahl in der entsprechenden Reihenfolge wieder betreten - o die Reifen werden durch andere Materialien ersetzt	
Verknüpfungen		

VBT4_B3	 10 min	 - TK-VBT 18-20, 51
Wissensvermittlung zu positiven Wirkungen von Bewegung auf den Organismus		
Ziele	- Teilnehmer kennen positive Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus und wissen, dass Bewegung dem Körper gut tut	
Inhalt	- Wirkungen von körperlicher Aktivität und Training auf: Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Bewegungsapparat - Vermittlung von Kernbotschaften: „Bewegung tut dem Körper gut“	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3) ► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung 	Gemeinsam mit den TN werden positive Anpassungserscheinungen durch körperliche Aktivität erarbeitet. Es wird ein Grundverständnis dafür vermittelt, dass regelmäßige körperliche Aktivität vielfältige positive Anpassungen des Organismus bewirkt, welche einen guten Schutz vor einem negativen Verlauf von Rückenschmerz bieten. Die nachfolgend dargestellten Beispielfragen dienen als Anregung, um mit den TN in ein Gespräch über die positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität zu kommen und können je nach Voraussetzungen und Wünschen der TN variiert und ergänzt werden. Eine vollständige Sammlung und Erklärung aller möglichen Anpassungserscheinungen steht nicht im Vordergrund. Bei TN besteht häufig die Befürchtung, Bewegungen könnten schaden bzw. Rückenschmerz verursachen, sodass sich die Fragen meist auf den Nutzen vs. Schädlichkeit von bestimmten Bewegungen richten. In dem Zusammenhang wird herausgestellt, dass es keine falschen oder schädlichen Bewegungen gibt. Die Darstellung der Wirbelsäule als äußerst stabiles und belastbares System unterstützt die Reduktion von Angst-Vermeidungs-Überzeugungen (siehe Kernbotschaften des vorangegangenen Tages). Die Vermittlung der positiven Wirkungen körperlicher Aktivität stellt den Nutzen körperlicher Aktivität in den Vordergrund und wirkt häufig sehr motivierend. Erarbeitung positiver Anpassungserscheinungen körperlicher Aktivität Stellen Sie offene Fragen an die Gruppe und sammeln Sie TN-Meinungen. Beziehen Sie im Sinne eines induktiven Vorgehens die TN mit ein. Fragen Sie nach, was die TN bereits wissen und greifen Sie die Erfahrungen und das Wissen der TN auf. Nutzen Sie eine einfache, bildliche Sprache mit vielen Beispielen und vermeiden Sie komplizierte Fachausdrücke. Beachten Sie, dass an dieser Stelle nicht alle der unten genannten Fragen thematisiert und beantwortet werden müssen. Greifen sie ggf. die bisherigen Erfahrungen der Teilnehmer beim Walking auf; siehe [VBT_Modul Ausdauer]. Nutzen Sie zur Vermittlung die Teilnehmerkarten (TK-VBT 18-20, 51) - Fragen an die Gruppe, z.B.:	



- o Welche positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität auf den Körper kennen Sie oder haben Sie bei sich selbst schon erlebt?
 - o Welche Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems treten auf?
 - o Welche Anpassungen des Blutdrucks sind zu erwarten?
 - o Welche Anpassungserscheinungen gibt es auf den Stoffwechsel? Was ist der Stoffwechsel? Wie kann man sich das vorstellen?
 - o Welche Anpassungen der Knochen, Gelenke, Bänder und der Muskeln treten auf?
 - o Welche körperlichen Aktivitäten sind besonders geeignet?
 - o Wie lange dauert es bis positive Anpassungen auftreten? Wie viel körperliche Aktivität ist notwendig?
 - Zusammenfassung von TN-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu positiven Anpassungserscheinungen körperlicher Aktivität auf den Organismus
 - Verteilung und Erläuterung der **TK-VBT 18-20, 51**
 - o *Bewegung und körperliche Aktivität bewirken vielfältige positive Wirkungen auf den Körper und die Gesundheit.*
 - o *Das Herz wird kräftiger und arbeitet ökonomischer! Der Blutdruck sinkt!*
 - o *Der Stoffwechsel verbessert sich, z.B. nehmen negative Blutfette (LDL-Cholesterin) ab und gute Blutfette (HDL-Cholesterin) zu.*
 - o *Der Kalorienverbrauch ist erhöht, weil der Körper vermehrt Kohlenhydrate und Fette zur Energiegewinnung verbrennt. Dies unterstützt eine Gewichtsreduktion.*
- o Je höher die Intensität der Belastung, umso mehr gewinnt der Körper schnell verfügbare Energie aus Kohlenhydraten.
 - o Je länger die Belastung bei mittlerer Intensität dauert, umso mehr wird Fett zur Energiegewinnung genutzt.
- o *Die Muskeln werden kräftiger, die Knochen stabiler, Gelenke und Bänder fester und belastbarer.*
 - o *Das Immunsystem wird gestärkt, vor allem bei moderater Belastung.*
 - o *Fazit: Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, man wird widerstandsfähiger gegenüber Alltagsbelastungen und ermüdet nicht so schnell. Außerdem erholt man sich schneller!*
 - o *Es gibt keine schädlichen Bewegungen oder Sportarten. Alle Bewegungen die Spaß machen sind erlaubt. (►VBT-Technik 2)*
 - o *Besonders ausdauerorientierte und kraftausdauerorientierte Bewegungsformen bewirken zahlreiche der genannten Anpassungen des Körpers und verbessern so die Gesundheit, z.B. (Nordic-)Walking, Schwimmen, Aqua-Jogging, Radfahren, Skilanglauf, Wandern, Aerobic, Muskeltraining und gymnastische Übungsformen mit/ohne Kleingeräten. (►VBT-Technik 4)*



- o *Schon wer sich täglich 10 Minuten am Stück ausdauernd bewegt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes! Dazu gehört auch flottes Gehen, mit dem Rad zum Bäcker oder zur Arbeit fahren, etc. (►VBT-Technik 3)*
- o *Zuerst verbessert sich das Herz-Kreislauf-System, der „Motor“ wird quasi „getunt“. Anpassungen von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken brauchen etwas länger. (►VBT-Technik 4)*
- o *Wichtig ist die regelmäßige Bewegung möglichst über einen längeren Zeitraum und die richtige Wahl der Belastungsintensität „Laufen ohne zu schnaufen“! (►VBT-Technik 3)*
- o *Empfehlenswert sind insgesamt 150 Minuten mäßig anstrengende körperliche Aktivität pro Woche, d.h. so dass man etwas schwerer atmen muss als normalerweise, sich dabei aber noch unterhalten kann. Geben Sie ihrem Körper zu Beginn etwas Zeit um sich an die neuen Belastungen zu gewöhnen! (►VBT-Technik 3)*

Kernbotschaft:

- o Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! Bewegung tut dem Körper gut!
- o Bleiben Sie in Bewegung! Ihr Körper dankt es ihnen mit kräftigen Muskeln, starken Knochen und stabilen Gelenken und Bändern!
- o Es gibt keine falschen Bewegungen. Die Wirbelsäule ist stabil und belastbar und kann eine tonnenschwere Last aushalten!
- o Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!

Verknüpfungen [\[VBT2_B5\]](#), [\[VBT3_B3\]](#), [\[VBT_Modul Ausdauer\]](#)

VBT4_B4	 5 min	 - große Gymnastikbälle (paarweise 1 Ball), - ggf. Musik 120-130 BPM
Bewegungsspiel „Ball-Transport“		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen - Teilnehmer vertiefen spielerisch ihre Kenntnisse zu Aufbau der Wirbelsäule und Funktion der Muskulatur	
Inhalt	- Bewegungsspiel: Wirbelsäule-Funktionsspiel „Balltransport“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
Durchführung	Dieses Bewegungsspiel eignet sich zur Vermittlung bzw. Vertiefung von Wissen zum Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und Wahrnehmungslenkung auf die Funktion der Muskulatur; siehe [VBT3_B3]. Wirbelsäule-Funktionsspiel „Ball-Transport“ - TN gehen paarweise zusammen und erhalten einen großen Gymnastikball - TN-Paare gehen durch den Raum und versuchen für den Gymnastikball Transportmöglichkeiten zu finden ohne den Gymnastikball mit den Händen zu berühren (ca. 1-2 min) - Wechsel: TN gehen zu dritt zusammen und versuchen für den Gymnastikball Transportmöglichkeiten zu finden ohne den Gymnastikball mit den Händen zu berühren (ca. 1-2 min) - Wechsel: TN gehen zu fünft zusammen und versuchen für den Gymnastikball Transportmöglichkeiten zu finden ohne den Gymnastikball mit den Händen zu berühren (ca. 1-2 min) - bis sich alle TN in einer langen Schlange mit Gymnastikball befinden - Frage an die Gruppe: - o Was stellen wir dar? - o Gesprächsführung in Richtung: Aufbau und Bestandteile der Wirbelsäule (Wirbelkörper mit Bandscheiben, etc.) Geben Sie an dieser Stelle einen leichten Druckimpuls am Oberkörper des 1. Teilnehmers => Wirkungen auf die „Schlange“ spüren lassen - Vor dem Druckimpuls Hinweis an die TN: „auf stabilen Stand“ achten (Schrittstellung)	



Kernbotschaften

- o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System!
- o Bandscheiben – stabile Puffer und belastbare Elemente. Sie dämpfen Stöße und ermöglichen die vielfältigen Bewegungsrichtungen der gesamten Wirbelsäule.

Verknüpfungen [[VBT3_B3](#)]

VBT4_B5	 15 min	 - Flipchart 4
Wissensvermittlung zu Einflussmöglichkeiten auf Rückenschmerz		
Ziele	- Teilnehmer kennen Einflussmöglichkeiten auf Rückenschmerzen und können deren kurz- und langfristige Wirkung beurteilen - Teilnehmer kennen die Bedeutung körperlicher Aktivität für die Funktionsfähigkeit des Rückens und die Nachteile körperlicher Inaktivität	
Inhalt	- Kurzfristige Einflussmöglichkeiten auf akute Rückenschmerzen - Langfristige Einflussmöglichkeiten auf chronische Rückenschmerzen - Bedeutung körperlicher Aktivität für die Funktionsfähigkeit des Rückens (Ruhe vs. Aktivität)	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung 	Im Verlauf der vorletzten Einheit [VBT1_B3], [VBT2_B3], [VBT2_B5] wurden als Erklärung für die Aufrechterhaltung von Rückenschmerzen trotz fehlender körperlicher Ursachen die Folgen von Rückenschmerzen und deren Wechselwirkungen sowie die Bedeutung des Schmerzgedächtnisses thematisiert. Darauf aufbauend geht es in diesem Baustein um das Aufzeigen von Möglichkeiten zur Einflussnahme auf Rückenschmerzen sowie die zentrale Bedeutung von Bewegung und Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten. Dabei wird in der Darstellung unterschieden zwischen kurzfristig wirkenden Maßnahmen bei akuten Rückenschmerzen und jenen, die vor allem langfristig bei chronischen Rückenschmerzen wirksam sind. Zeigen Sie auf, dass es viele Möglichkeiten gibt, selbst etwas gegen Rückenschmerzen zu tun! Wiederholung zum Unterschied akuter vs. Chronischer Rückenschmerz [VBT1_B3] - Frage an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen, z.B.: - o Was unterscheidet akute von chronischen Rückenschmerzen? Kurzfristige Möglichkeiten der Einflussnahme auf akute Rückenschmerzen - o Passive Maßnahmen: Massage, Wärme/Kälte, Schmerzmittel - o kurzfristige Wirkung – geeignet für akute Phase	



- Frage an die Gruppe, z.B.:

- o Was tun Sie, wenn der Rücken wieder schmerzt? Welche Strategien setzen Sie ein
- o Worin unterscheiden sich die Strategien?

Sammeln Sie gemeinsam mit den TN Strategien im Umgang mit Rückenschmerz. Zeigen Sie auf, dass sich diese Strategien in ihrer kurz- und langfristigen Wirksamkeit unterscheiden.

- Zusammenfassung von TN-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu kurzfristigen Möglichkeiten der Einflussnahme auf akute Rückenschmerzen unter Verwendung des [Flipcharts 4 „Einflussmöglichkeiten“]

o Allgemein gilt für akute Rückenschmerzen:

- Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten
- Reduktion von Aktivitäten falls notwendig, max. 1-2 Tage
- so schnell wie möglich wieder normale Alltagsaktivitäten aufnehmen und leichte Bewegungen die als angenehm empfunden werden, z.B. Spazieren gehen

o Schmerzmittel:

- empfehlenswert sind z.B. Aspirin, Ibuprofen und Paracetamol,
- auf die Einnahme der empfohlenen Dosis achten und in einem regelmäßigen Abstand von 4 bis 6 Stunden
- nicht mit der Einnahme der Schmerzmittel warten bis der Schmerz unerträglich ist; stattdessen Einnahme der Schmerzmittel in regelmäßigen Abständen
- auf Nebenwirkungen und Kontraindikationen sowie Angaben im Beipackzettel achten

o Weitere kurzfristig schmerzlindernde Maßnahmen:

- Wärme/ Kälte: Löst verspannte Muskulatur und kann je nach individueller Vorliebe wiederholt angewendet werden.
- Massage: Löst verspannte Muskulatur und wird von vielen Menschen als angenehm empfunden.
- Manuelle Therapie: Kann bei Rückenschmerzen helfen, wenn sie von qualifiziertem Personal durchgeführt wird. Verbesserungen sollten sich bereits nach wenigen Behandlungen zeigen.
- Akupunktur oder alternative Methoden: Diese Maßnahmen können den Schmerz lindern. Verbesserungen sollten sich schon nach wenigen Anwendungen zeigen.

- *Diese Maßnahmen sind ggf. bei akuten Rückenschmerzen wirksam, auch wenn die wissenschaftlichen Belege derzeit nur dünn sind. Nachgewiesen sind demgegenüber die Wirkungen aktiver Maßnahmen zur Verringerung von Rückenschmerz.*

Langfristige Möglichkeiten zur Einflussnahme auf chronische Rückenschmerzen

- Aktive Maßnahmen: Bewegung, Entspannung, hilfreiche Gedanken, Ablenkung
- langfristig bessere Wirkung als passive Therapien

Verdeutlichen Sie, dass kurzfristig wirkende Maßnahmen vor allem bei akuten Rückenschmerzen zur Schmerzkontrolle dienen. Wiederholen Sie, dass es jedoch langfristig die Folgen des Rückenschmerzes sind, welche im Sinne eines Teufelskreises zur Aufrechterhaltung der Schmerzen beitragen. Zeigen Sie auf, dass es viele Möglichkeiten gibt, den „Teufelskreis“ zu durchbrechen.

- Vermittlung von langfristigen aktiven Möglichkeiten der Einflussnahme auf chronische Rückenschmerzen unter Verwendung von **[Flipchart 4 „Einflussmöglichkeiten“]**
 - *Aktiv bleiben oder schnell wieder in Bewegung kommen*
 - *ein Entspannungsverfahren durchführen (PMR, Autogenes Training, Tai Chi, Qigong, Phantasiereise, Kurzentspannung, etc. ...)*
 - *sich aktiv von Rückenschmerzen ablenken durch Wiederaufnahme angenehmer Aktivitäten*

Die TN haben in den letzten Therapietagen bereits einige Bewegungsformen kennen gelernt. Fragen Sie die TN nach ihren bisherigen Erfahrungen mit gesundheitssportlicher Aktivität in der Bewegungstherapie und be ziehen Sie diese in die folgende Wissensvermittlung mit ein.

- Frage an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen:
 - Welche bisherigen Erfahrungen haben Sie mit gesundheitssportlicher Aktivität in der Bewegungstherapie gemacht?

Bedeutung körperlicher Aktivität für die Funktionsfähigkeit des Rückens (Ruhe vs. Aktivität) (► VBT-Technik 4)

- Vermittlung der negativen Wirkungen von Schonung und Verdeutlichung der positiven Wirkung von Bewegung „Ruhe vs. Aktivität?!“ unter Verwendung von **[Flipchart 4 „Einflussmöglichkeiten“]**



- Rückenschmerzen führen häufig zu Schonhaltungen und Vermeidung von Bewegung. In der Folge verschlechtern sich die körperlichen Fitness und Belastbarkeit. Dadurch überlasten Muskeln, Sehnen und Bänder schneller, welches Rückenschmerzen verstärkt.
- In der Vergangenheit wurde bei Rückenschmerzen häufig zu Ruhe/ Inaktivität geraten. Vielen Menschen sind davon überzeugt, dass man sich bei Schmerzen in erster Linie schonen sollte.
- Schonung und Ruhe verzögern die Genesung. Die schlechteste Behandlung gegen Rückenschmerzen ist Bettruhe! Langfristig ist es wichtig den Rücken „in Form“ und funktionsfähig zu halten.
- Nachteile von Schonung und Ruhe:
 - Knochen, Muskulatur, Bänder und Gelenke werden schwach und verlieren an Stabilität
 - Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit nehmen ab; die gesamte Fitness nimmt ab
 - man fühlt sich müde, schlapp, unausgeglichen und schlechter gelaunt, Schmerzen nehmen zu
 - in Bewegung zu kommen, wird immer schwerer
- Vorteile körperlicher Aktivität:
 - kräftigt Muskulatur, stärkt Knochen, macht Bänder und Gelenke flexibler
 - verbessert die Ausdauer, man wird leistungsfähiger und belastbarer
 - fördert Ablenkung und Ausschüttung schmerzhemmender Stoffe
 - macht fit, ausgeglichen und gut gelaunt
- Geeignete Bewegungsformen, die den Rücken stärken und einen schnellen Heilungsprozess fördern:
 - regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne normaler Alltagsaktivitäten
 - Bewegungsformen wie Gehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, ein gymnastisches Heimtrainingsprogramm oder Muskeltraining an Geräten

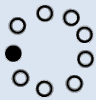
Betonen Sie die allgemeinen positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität und besonders ihren Nutzen für eine aktive Schmerzbewältigung.

Kernbotschaften

- o Aktive Übungsprogramme und ein aktiver Umgang mit Rückenschmerz erzielen langfristig eine bessere Wirkung als passive Therapien!
- o Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken! Auch wenn aller Anfang schwer ist, je eher Sie in Bewegung kommen desto schneller geht es ihnen besser! Bewegung ist die beste Methode um schnell wieder fit zu werden!
- o Nutzen Sie ihre Chance und finden Sie heraus, welche Strategien Ihnen am besten helfen. Lassen Sie nicht zu, dass Rückenschmerzen ihr Leben bestimmen.

Verknüpfungen [\[VBT1_B3\]](#), [\[VBT2_B3\]](#), [\[VBT3_B3\]](#)

VBT4_B6	 15 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 12-13
Funktionsgymnastik - Standardprogramm		
Ziele	- Teilnehmer können alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durchführen - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala steuern - Teilnehmer können den Trainingsplan zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Funktionsgymnastische Übungsformen (Standardprogramm)	
Methode	- Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung	 Gymnastisches Übungsprogramm (Standardprogramm) - TN erfahren, dass sie im Verlauf der letzten drei Tage alle funktionsgymnastischen Übungsformen kennen gelernt haben und dass diese nun selbstständig als Standardprogramm durchgeführt werden Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms: - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min (▶VBT-Technik 1) - TN trainieren selbstständig - Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) [TK-VBT 12] (▶VBT-Technik 7) - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan [TK-VBT 13] (▶VBT-Technik 21) - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungskorrektur, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte) Geben Sie den TN ein positives Feedback zu ihrer erreichten Leistung und machen Sie die TN ggf. auf ihre Fortschritte und Leistungsverbesserungen aufmerksam (▶VBT-Technik 8).	
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]	

VBT4_B7	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	  - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! - o Bleiben Sie in Bewegung! Ihr Körper dankt es ihnen! Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune! - o Es gibt keine schädlichen Bewegungen, alle Bewegungen die man als positiv und angenehm erlebt sind geeignet! - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT5]: - o Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - o Positive Wirkungen von Bewegung auf Stimmung, Wohlbefinden, Stresssymptome sowie den Schmerz-Befindens-Teufelskreis - o Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen		

VBT 5	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Einfluss körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden B4: Bewegungspause B5: Wirkungen von körperlicher Aktivität auf den Schmerz-Befindens-Kreis B6: Funktionsgymnastik B7: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Gymnastikmatten - ggf. Musik (120-130 BPM) <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 21-24 - TK-VBT 12-13 - TK-VBT 44	 60 min Organisationsform
	VBT5_B1 Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären	5 min	
	- Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B7) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit - Informationen über Häufigkeit und Umfang gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität anhand TK-VBT 24		
	VBT5_B2 Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	5 min	
	- „Schattenlaufen“		
VBT5_B3	Wissensvermittlung: TN kennen positive Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden	10 min	
	- Vermittlung von Wissen zu Wirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung, Wohlbefinden und Stresssymptome		
	Stellen Sie offene Fragen an die Gruppe und sammeln Sie TN-Meinungen. Beziehen Sie im Sinne eines induktiven Vorgehens die TN mit ein. Fragen Sie nach, was die TN bereits wissen und greifen Sie die Erfahrungen und das Wissen der TN auf. Nutzen Sie eine einfache, bildliche Sprache mit vielen Beispielen und vermeiden Sie komplizierte Fachausdrücke. Beachten Sie, dass an dieser Stelle nicht alle Fragen thematisiert und beantwortet werden müssen. Die Vermittlung zentraler Basisinformationen (siehe unten) kann bereits im Zusammenhang mit der Besprechung ausgewählter Fragen erfolgen!		
	- Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformationen zu den wichtigsten Wirkungen von Ausdaueraktivitäten wie Walking, Schwimmen, Radfahren auf Stimmung und Wohlbefinden anhand der TK-VBT 21-22 („Bewegung und Wohlbefinden“)		
	 Kernbotschaft - o Ausdauerorientierte Aktivitäten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen, allein oder in der Gruppe, stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt! - o Körperliche Aktivität verbessert die Stressbewältigung.		
VBT5_B4	Bewegungspause: TN lernen die positive und erfrischende Wirkung von Bewegungspausen kennen	5 min	
	Durchführung einfacher gymnastischer Übungsformen - z.B. Gehen auf Zehenspitzen oder Ferse, Knieanheben in Kreuzkoordination, Schulterkreisen,... - Schwunggymnastik: rhythmisch-dynamische Ganzkörperübung (rhythmisches Beugen und Strecken der Knie mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwingen der Arme im Stand/Schrittstellung etc.)		

VBT5_B5	Wissensvermittlung: Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Schmerz-Befindens-Kreis	10 min	
	- Anknüpfend an den Baustein [VBT5_B3] werden Zusammenhänge zwischen Stress, Befinden, Muskelspannung und Schmerz sowie positive Wirkungen körperlicher Aktivität besprochen.		
	Erarbeiten Sie anhand der TK-VBT 23 („Schmerzkreis“) gemeinsam mit den TN die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den „Schmerzkreis“ und sammeln Sie die TN-Meinungen.		
	- Verteilung der TK-VBT 23 („Schmerzkreis“) - Frage an die Gruppe: - o Wie könnte körperliche Aktivität den „Schmerzkreis“ beeinflussen? - o Welche positiven Wirkungen haben Sie selbst schon erlebt? - Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformation zu positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Schmerz-Befindens-Kreis - Verteilung der TK-VBT 44 („Schmerzkreis/Wohlbefindenskreis“)		
	 Kernbotschaft o Bewegung aktiviert und stärkt das Schmerzabwehrsystem bzw. die persönliche „Schmerz-Firewall“ und schützt vor dem wechselseitigen Aufschaukeln von Schmerz, Verspannung und Befinden.		
VBT5_B6	Funktionsgymnastik Standardprogramm: TN führen alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durch; schätzen die Belastungsintensität anhand der Borg-Skala, nutzen den Trainingsplan	20 min	
	Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms		
	- alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) [TK-VBT 12] - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan [TK-VBT 13] - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte)		
	VBT5_B7 Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	5 min	
	 - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT6]		

Bewegung und Wohlbefinde

Die wichtigsten Wirkungen der körperlichen Aktivität auf Ihr Wohlbefinde

- ➔ Man fühlt sich wacher und frischer!
- ➔ Das Selbstwertgefühl verbessert sich!
- ➔ Man kann Stress besser bewältigen!
- ➔ Man kann sich besser konzentrieren!



Bewegung und Wohlbefinde

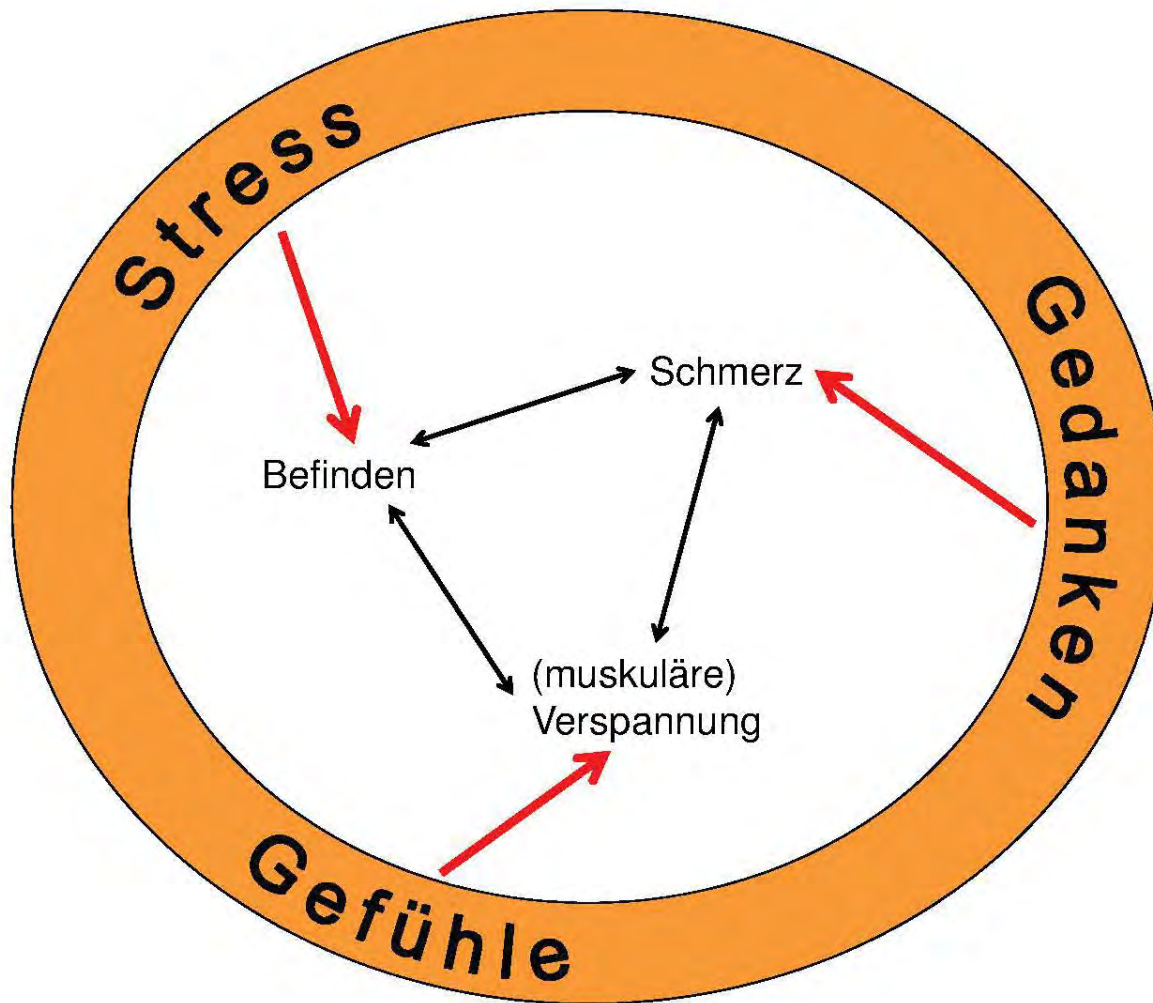
Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität auf das Wohlbefinde

Wie kann körperliche Aktivität das Wohlbefinden steigern?

- ➔ Körperliche Aktivität kurbelt die Lebensfreude an und steigert das Selbstwertgefühl. Moderates Ausdauertraining setzt Endorphine frei, ein körpereigener Botenstoff der Euphorie. Sie werden im Gehirn produziert und strömen durch das gesamte Nervensystem.
- ➔ Der Glücksbotsstoff Serotonin, der im Gehirn für gute Laune sorgt, kann durch körperliche Aktivität verstärkt erzeugt werden. Serotonin ist ein Antidepressivum.
- ➔ Körperliche Betätigung stabilisiert die Persönlichkeit und hilft, Stress besser zu bewältigen.
- ➔ Körperlich aktive Menschen leiden seltener an psychischen Störungen.

TK-VBT 23

Schmerzkreis



Bewegung

... erzeugt Glückshormone wie Serotonin und Dopamin.
Man fühlt sich frischer, gut gelaunt und ausgeglichen!

... erzeugt körpereigene Endorphine, die die Schmerzempfindlichkeit senken

... baut Stress auf natürliche Weise ab!

... verbessert die Durchblutung der Muskulatur und beugt schmerzhaften Verspannungen vor!

... verbessert die körperliche Fitness - so wird man belastbarer!

Sich regen bringt Segen - Empfehlungen!

- ➔ regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Gesundheit, z.B. (Nordic-)Walking, Schwimmen, Aqua-Jogging, Radfahren, Skilanglauf, Wandern, Aerobic, Muskeltraining und gymnastische Übungsformen mit/ohne Kleingeräten
- ➔ Empfehlenswert ist:
 - 150 Minuten pro Woche mäßig anstrengende körperliche Aktivität
- ➔ Für Anfänger und Neueinsteiger gilt:
 - schon wer sich täglich 10 Minuten am Stück ausdauernd bewegt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes!
 - dazu gehört auch flottes Gehen, mit dem Rad zum Bäcker oder zur Arbeit fahren, etc.
 - geben Sie Ihrem Körper zu Beginn etwas Zeit um sich an die neuen Belastungen zu gewöhnen
 - > nicht gleich zu Beginn von 0 auf 100
- ➔ Wichtig ist die regelmäßige Bewegung möglichst über einen längeren Zeitraum und die richtige Wahl der Belastungsintensität -> „Laufen, ohne zu schnaufen“!



Belastungsempfinde

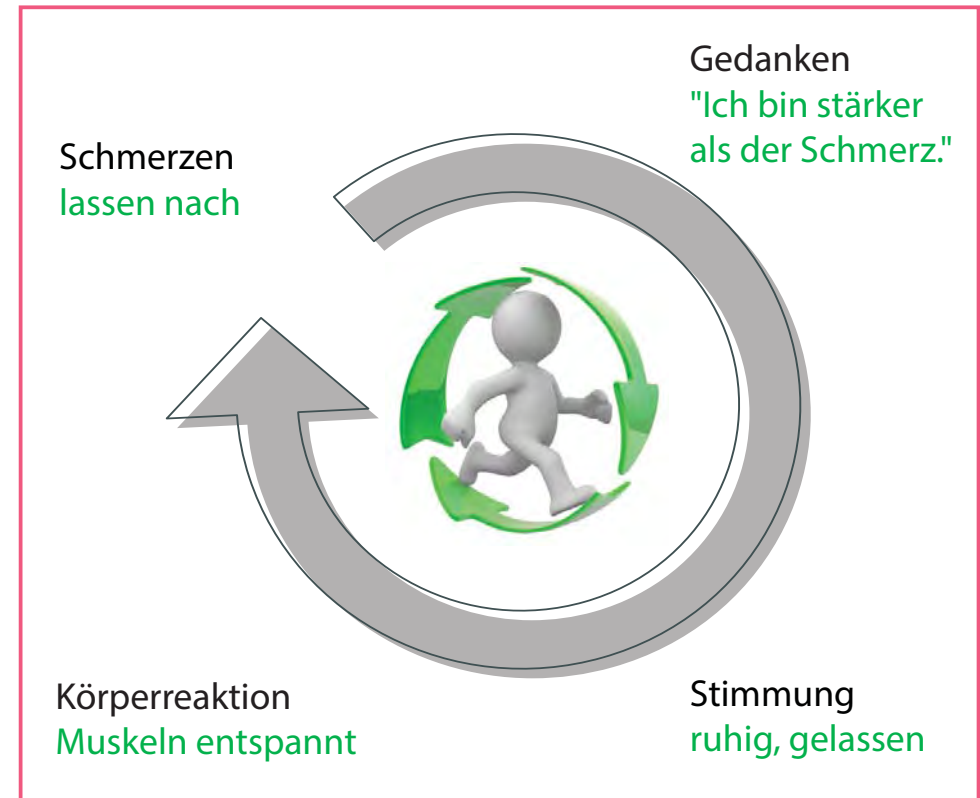
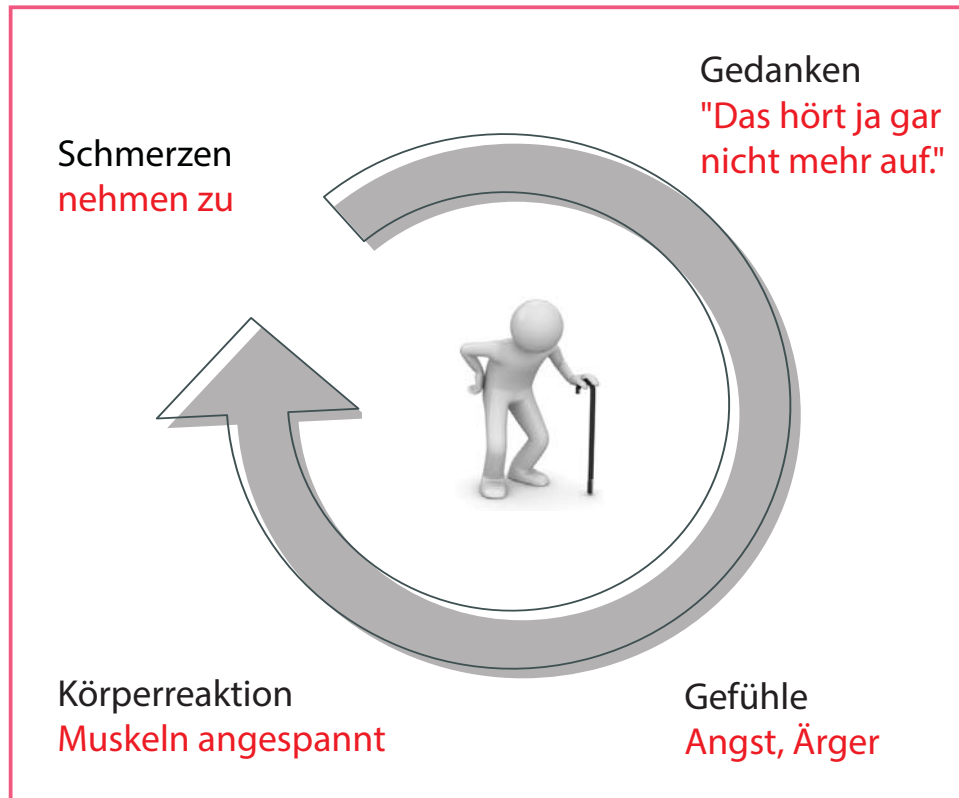


6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	

Trainingsplan Funktionsgymnastik

Name					
Datum	Belastung	Übungen			
		Bauchmuskelkräftigung	Vierfüßlerstand	Brücke	Seitstütz
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				

Schmerzkreis / Wohlbefindens reis



Die Wahrnehmung von Schmerz geht mit starken Gefühlen einher und ist an die Bewertung der Umstände gebunden – je bedrohlicher, desto schmerzhafter und je gelassener, desto weniger Schmerzen – und deshalb auch aktiv beeinflussbar

VBT5_B1	 5 min	 - TK VBT 24
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Klärung offener Fragen; - Wiederholung Kernbotschaften, Informationen über Häufigkeit und Umfang gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung	 Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick und Informationen über Häufigkeit und Umfang gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VB4]: Der Schwerpunkt der vorangegangenen Einheit [VB4] bildete die Darstellung der positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität auf den Organismus (v.a. HKL und Bewegungsapparat) [VB4_B3]. Kurz- und langfristige Einflussmöglichkeiten auf Rückenschmerz wurden thematisiert [VB4_B5]. Das gymnastische Standardprogramm wurde ergänzt und weitergeführt. - Erläuterungen über Häufigkeit und Umfang gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität anhand der TK-VBT 24 - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Positive Wirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung, Wohlbefinden, Stresssymptome und Schmerz-Befindens-Teufelskreis - Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms - Bedeutung von Planung für regelmäßige körperliche Aktivität Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Stimmungslage der TN, indem Sie die Befindlichkeit der TN erfragen und verbalisieren (z.B. Wie fühlen Sie sich? munter, aktiviert, ruhig, müde, abgespannt?). Direkt nach dem Bewegungsspiel [VB5_B2] erfolgt erneut eine Abfrage der Befindlichkeit zur Verdeutlichung des positiven Einflusses von körperlicher Aktivität auf die Verbesserung der aktuellen Stimmung.	
Verknüpfungen	[VB5_B2], [VB4_B3], [VB4_B5]	

VBT5_B2	 5 min	 - ggf. Musik (120-130 BPM)
kooperatives Bewegungsspiel „Schattenlaufen“		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- kooperatives Bewegungsspiel „Schattenlaufen“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ Stimmungsmanagement anwenden (10)	
Durchführung	Erwärmung und allgemeine Einstimmung (▶ VBT-Technik 1) - TN gehen locker durcheinander durch den Raum, dabei werden unterschiedliche Bewegungsaufgaben gestellt: - o „Boxen“ der Arme im Wechsel rechts/links nach vorn, zur Seite, nach oben; rechts Arm vor und links Arm zur Seite; rechts Arm nach oben und links Arm nach unten, etc., - o Anheben der Knie rechts/links im Wechsel, Antippen links Hand auf rechts Knie und Wechsel, Heben der Knie (rechts/links) und Anfersen (rechts/links) im Wechsel - o Etc. ... Die Verwendung von aufmunternder und schwungvoller Musik wird empfohlen. Schattenlaufen - ein TN bewegt sich frei im Raum, variiert die Bewegungsrichtung, die Fortbewegungsart oder führt unterschiedliche Bewegungsaufgaben aus - ein anderer TN folgt ihm und versucht alle Bewegungen zu imitieren - Variationsmöglichkeiten: - o Gehen mit Variationen: vorwärts, seitwärts, rückwärts, gemütlich, schnell, gehetzt, schleichen, aufrecht, kleine Schritte, große Schritte, bewusstes Abrollen des Fußes, Wechselschritte, Laufen auch im Wechsel mit Gehen, etc. - o Bewegungsaufgaben wie Drehungen, gebückt gehen, bestimmte Körperposition einnehmen, etc.	



Fragen Sie die TN im Anschluss an das Bewegungsspiel nach ihrem Befinden im Vergleich zu vorher. Lenken Sie die Aufmerksamkeit der TN auf die erfrischende Wirkung von Bewegung (► VBT-Technik 10)!

Verknüpfungen

VBT5_B3	 10 min	 - TK-VBT 21-22
Wissensvermittlung: Einfluss körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden		
Ziele	- Teilnehmer kennen positive Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden	
Inhalt	- Vermittlung von Wissen zu Wirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung, Wohlbefinden und Stresssymptome	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung	Im Folgenden werden die positiven Erfahrungen der TN aus dem Bewegungsspiel und die erfrischende Wirkung körperlicher Aktivität aufgegriffen und gemeinsam mit den Teilnehmern weitere positive Wirkungen von körperlicher Aktivität erarbeitet. Der Schwerpunkt liegt auf der positiven Beeinflussung von Stimmung, Wohlbefinden und Stresssymptomen durch körperliche Aktivität. Vermittlung von Wissen zu Wirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung, Wohlbefinden und Stresssymptome Stellen Sie offene Fragen an die Gruppe und sammeln Sie TN-Meinungen. Beziehen Sie im Sinne eines induktiven Vorgehens die TN mit ein. Fragen Sie nach, was die TN bereits wissen und greifen Sie die Erfahrungen und das Wissen der TN auf. Nutzen Sie eine einfache, bildliche Sprache mit vielen Beispielen und vermeiden Sie komplizierte Fachausdrücke. Beachten Sie, dass an dieser Stelle nicht alle Fragen thematisiert und beantwortet werden müssen. Die Vermittlung zentraler Basisinformationen (siehe unten) kann bereits im Zusammenhang mit der Besprechung ausgewählter Fragen erfolgen!  - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Was versteht man unter Stimmung und Wohlbefinden? - o Wie fühlt sich eine gute im Vergleich zur schlechten Stimmung an? - o Wie wirkt körperliche Aktivität auf die Stimmung? - o Welche Wirkungen von körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden haben Sie bei sich selbst bereits erlebt? - o Welche körperlichen Aktivitäten sind besonders geeignet Stimmung und Wohlbefinden zu beeinflussen? - Sammlung von TN-Meinungen und Austausch in der Gruppe	



- Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformationen zu den wichtigsten Wirkungen von Ausdaueraktivitäten wie Walking, Schwimmen, Radfahren auf Stimmung und Wohlbefinden anhand der **TK-VBT 21-22 („Bewegung und Wohlbefinden“)**

- o *Steigerung des Wohlbefindens*
- o *Reduzierung von negativen Stimmungen, z.B. Ärger und innere Unruhe*
- o *Stärkung positiver Stimmungen, z.B. innere Ausgeglichenheit und Frische*
- o *verbesserte Merk- und Konzentrationsfähigkeit*
- o *verbesserte Stressbewältigung*

Besonders positiv wirken sich Ausdaueraktivitäten, allein oder in der Gruppe, wie Walking/Laufen, Schwimmen oder Radfahren auf Stimmung und Wohlbefinden aus. Durch ausdauerorientierte Bewegungsformen werden vor allem die kleinen Stimmungen beeinflusst. Zu den negativen Stimmungen, welche durch körperliche Aktivität abgeschwächt werden, gehören Ärger, Müdigkeit, Traurigkeit, Abgespanntheit, Nervosität oder innere Unruhe. Zu den positiven Stimmungen, die durch körperliche Aktivität gestärkt werden, gehören Freude, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit, Vitalität und Frische. Körperliche Aktivität hilft zudem die in alltäglichen Stresssituationen „bereitgestellt Energie“ abzubauen und löst muskuläre Verspannungen. Insgesamt wird die Bewältigung von Stress verbessert.



- Verdeutlichen sie kurz, dass körperliche Aktivität eine Möglichkeit ist, sein Schmerzabwehrsystem zu stärken! (siehe [\[VBT2_B5\]](#) und **TK-VBT 10**)

Kernbotschaften

- o Ausdauerorientierte Aktivitäten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen, allein oder in der Gruppe, stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt!
- o Körperliche Aktivität verbessert die Stressbewältigung.

Verknüpfungen [\[VBT5_B5\]](#), [\[VBT2_B5\]](#)

VBT5_B4	 5 min	 - ggf. Musik
Bewegungspause		
Ziele	- Teilnehmer lernen die positive und erfrischende Wirkung von Bewegungspausen kennen	
Inhalt	- Schwunggymnastik - Lockerungsübungen	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ Stimmungsmanagement anwenden (10)	
Durchführung	Durchführung einfacher gymnastischer Übungsformen (▶ VBT-Technik 1)  - z.B. Gehen auf Zehenspitzen oder Ferse, Knie anheben in Kreuzkoordination, Schulterkreisen, ... - Schwunggymnastik: rhythmisch-dynamische Ganzkörperübung (rhythmisches Beugen und Strecken der Knie mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwingen der Arme im Stand/Schrittstellung etc.) Durch Aufmerksamkeitslenkung während und nach Durchführung einer Bewegungspause gelingt es, die durch die Bewegung induzierten positiven Empfindungen bewusst zu machen.  - Frage an die Gruppe: - o Wie fühlen Sie sich im Vergleich zu vorher? Frischer, aufmerksamer, aktiviert? (▶ VBT-Technik 10)	
Verknüpfungen		

VBT5_B5	 10 min	 - Flipchart - TK-VBT 23 - TK-VBT 44
Wissensvermittlung: Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Schmerz-Befindens-Kreis		
Ziele	- Teilnehmer kennen positive Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf den Schmerz-Befindens-Kreis	
Inhalt	- Vermittlung von Wissen zu positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Schmerz-Befindens-Kreis	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung	Anknüpfend an die Bausteine [VBT2_B5], [VBT4_B5] und [VBT5_B3] werden Zusammenhänge zwischen Stress, Befinden, Muskelspannung und Schmerz sowie positive Wirkungen körperlicher Aktivität besprochen. Vermittlung von Wissen zu positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Schmerzkreis Erarbeiten Sie anhand der TK-VBT 23 („Schmerzkreis“) gemeinsam mit den TN die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den „Schmerzkreis“ und sammeln Sie die TN-Meinungen.   - Verteilung der TK-VBT 23 („Schmerzkreis“) - Frage an die Gruppe: - o Wie könnte körperliche Aktivität den „Schmerzkreis“ beeinflussen? - o Welche positiven Wirkungen haben Sie selbst schon erlebt? - Sammlung von TN-Meinungen und Austausch in der Gruppe - Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformation zu positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Schmerz-Befindens-Kreis - o Glückshormone wie Serotonin und Dopamin werden vermehrt ausgeschüttet Stimmung und Wohlbefinden verbessern sich. Man fühlt sich frischer, gut gelaunt und ausgeglichen! - o Körperliche Aktivität fördert die Ausschüttung schmerzhemmender Stoffe. Endorphine senken die Schmerzempfindlichkeit. Insgesamt wird die Schmerzschwelle angehoben. - o Körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung der Muskulatur und beugt schmerzhaften Verspannungen vor! - o Körperliche Aktivität hilft sich abzulenken!	



- o *Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die körperliche Fitness, so wird man belastbarer!*
- o *Es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet. Man wird widerstandfähiger gegenüber Stress!*
- Verteilung der **TK-VBT 44** („Schmerzkreis/Wohlbefindenskreis“)

Kernbotschaften

- o Bewegung aktiviert und stärkt das Schmerzabwehrsystem bzw. die persönliche „Schmerz-Firewall“ und schützt vor dem wechselseitigen Aufschaukeln von Schmerz, Verspannung und Befinden.

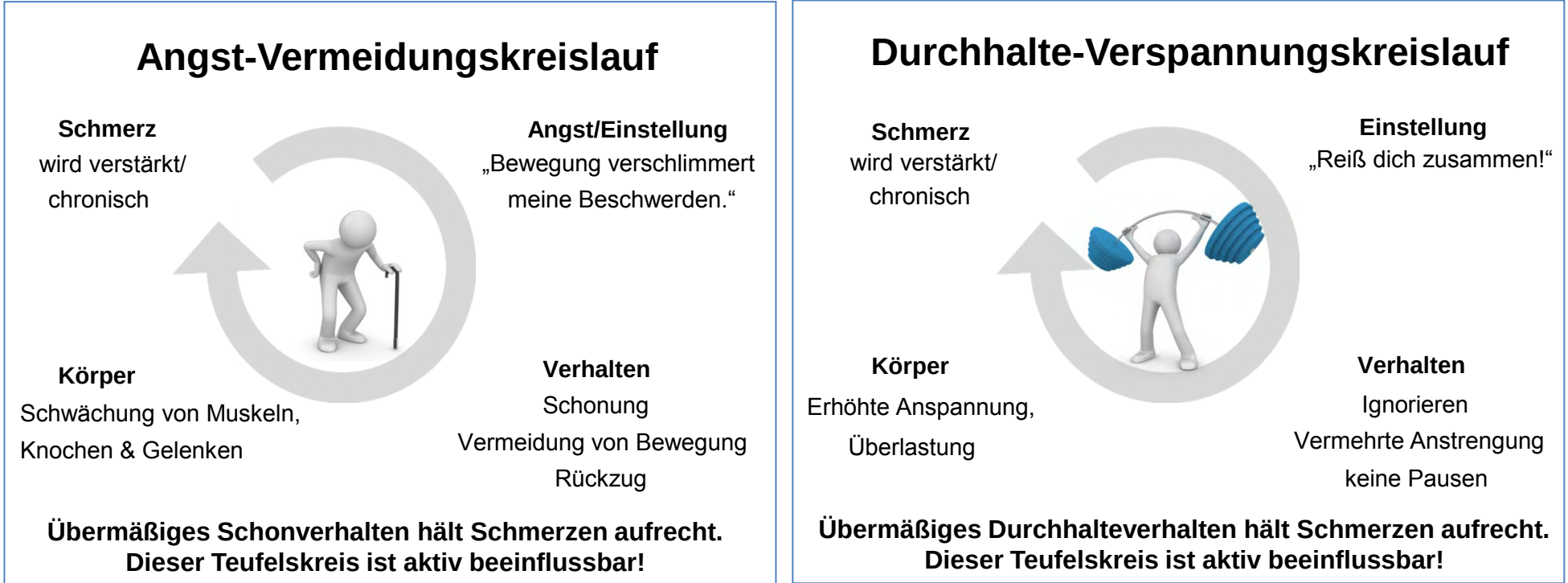
Verknüpfungen [\[VBT2_B5\]](#), [\[VBT4_B5\]](#), [\[VBT5_B3\]](#)

VBT5_B6	 20 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 12-13
Funktionsgymnastik - Standardprogramm		
Ziele	- Teilnehmer können alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durchführen - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala steuern - Teilnehmer können den Trainingsplan zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Funktionsgymnastische Übungsformen (Standardprogramm)	
Methode	- Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung	Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms: - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min (▶ VBT-Technik 1) - TN trainieren selbstständig - Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 (▶ VBT-Technik 1) - Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 (▶ VBT-Technik 21) - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte) Geben Sie den TN ein positives Feedback zu ihrer erreichten Leistung und machen Sie die TN auf ihre Fortschritte und Leistungsverbesserungen aufmerksam (▶ VBT-Technik 8).	
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]	

VBT5_B7	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren der Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	  Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Ausdauerorientierte Aktivitäten stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt! - o Bewegung aktiviert und stärkt das Schmerzabwehrsystem bzw. die persönliche „Schmerz-Firewall“ und schützt vor der wechselseitigen Aufschaukelung von Schmerz, Verspannung und Befinden. - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT6]: - o Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - o Besprechung von unterschiedlichen Strategien zum Umgang mit Rückenschmerz - o Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen		

VBT 6	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Strategien im Umgang mit Rückenschmerz B4: Funktionsgymnastik B5: Entspannungsübung B6: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Gymnastikmatten - Igelbälle - Flipchart 5 - Seile <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 12-13 - TK-VBT 29-30 - TK-VBT 45	 60 min Organisationsform
VBT6_B1	Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären		5 min
	- Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B7) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit		
VBT6_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel		10 min
	- „Gordischer Knoten“		
VBT6_B3	Strategien im Umgang mit Rückenschmerz: „Vermeider vs. Durchhalter vs. Bewältiger“		15 min
	- Aufgreifen von Basisinformationen aus den Bausteinen [VBT2_B5], [VBT4_B6] sowie [VBT5_B5] - Vertiefung von Basisinformationen zu ungünstigen Schmerzbewältigungsstrategien (Vermeider/Durchhalter) - Vermittlung der Bedeutung körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie im Umgang mit Rückenschmerz Kurze Bewegungspause (ca. 2 min) Die Durchführung einer Schwunggymnastik bietet sich an dieser Stelle an, um direkt positive Wirkungen von Bewegung für die TN erlebbar zu machen. - Schwunggymnastik am Platz (siehe [VBT1_B4])		
	Lenken Sie die Aufmerksamkeit der TN auf die wohltuende Wirkung dieser einfachen Bewegungsformen. Körperliche Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie im Umgang mit Rückenschmerz - Erarbeitung von positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus, Stimmung und Wohlbefinden und „Schmerzkreis“; siehe Bausteine [VBT4_B3], [VBT5_B3], [VBT5_B5] - Erarbeitung von Empfehlungen zur Durchführung körperlicher Aktivität als günstige verhaltensbezogene Strategie im Umgang mit Schmerz - zusammenfassende Darstellung eines langfristigen „Wohlbefindenskreises“ anhand von [Flipchart 5 „Bewältigungsstrategien“] Kernbotschaften ○ Schonung kann kurzfristig bei starken Schmerzen und Durchhalten bei leichteren Schmerzen helfen. Langfristig werden die Schmerzen jedoch verstärkt. ○ Stärken Sie Ihr Schmerzabwehrsystem durch regelmäßige körperliche Aktivität, Entspannung und genussvolle Aktivitäten!		 
	- Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 29-30, 45		 

VB T6_B4	Funktionsgymnastik Standardprogramm: TN führen alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durch; schätzen die Belastungsintensität anhand der Borg-Skala, nutzen den Trainingsplan	20 min
Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms - alle Übungen aus [Übungssammlung_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte)		
VB T6_B5	Entspannungsübung: Teilnehmer lernen eine einfache Entspannungsform kennen und senken ihr psychophysisches Erregungsniveau	5 min
- „Igelballmassage“		
VB T6_B6	Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	5 min
	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT7]	



Vermeider, Durchhalter, Bewältiger		
Der Vermeider	Der Durchhalter	Der Bewältiger
Lässt sich durch Schmerzen erschrecken		Weiß, dass Schmerzen nichts Ernsthaftes bedeuten
Sorgt sich um die Zukunft	Ignoriert seine Schmerzen	Sorgt sich weniger um die Zukunft
Denkt, dass Schmerz ein Zeichen für Schädigung ist	Versucht, so lange wie möglich durchzuhalten	Versucht, weiter zu machen wie bisher
Ruht sich aus, schont sich	Gönnt sich kaum Pausen und Erholung	Denkt positiv, bleibt aktiv
Wartet darauf, dass Schmerzen von alleine besser werden		Lebt sein Leben weiter wie vorher
➡ leidet mehr	➡ leidet mehr	➡ fühlt sich schneller wieder besser
➡ hat Schmerzen länger	➡ hat Schmerzen länger	➡ kann sein Leben weiterhin genießen

Belastungsempfinde



6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	

Trainingsplan Funktionsgymnastik

Name					
Datum	Belastung	Übungen			
		Bauchmuskelkräftigung	Vierfüßlerstand	Brücke	Seitstütz
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				

Vermeider, Durchhalter, Bewältiger

Der Vermeider

Lässt sich durch Schmerzen erschrecken

Sorgt sich um die Zukunft

Denkt, dass Schmerz ein Zeichen für Schädigung ist

Ruht sich aus, schont sich

Wartet darauf, dass Schmerzen von alleine besser werden

➡ **leidet mehr**

➡ **hat Schmerzen länger**

Der Durchhalter

Ignoriert seine Schmerzen

Versucht, so lange wie möglich durchzuhalten

Gönnt sich kaum Pausen und Erholung

➡ **leidet mehr**

➡ **hat Schmerzen länger**

Der Bewältiger

Weiß, dass Schmerzen nichts Ernsthaftes bedeuten

Sorgt sich weniger um die Zukunft

Versucht, weiter zu machen wie bisher

Denkt positiv, bleibt aktiv

Lebt sein Leben weiter wie vorher

➡ **fühlt sich schneller wieder besser**

➡ **kann sein Leben weiterhin genießen**

Was tun wenn der Rücken schmerzt?



»... so schnell wie möglich zu normaler Aktivität zurückkehren!«

Wichtig: so schnell wie möglich zu normaler Aktivität zurückkehren!

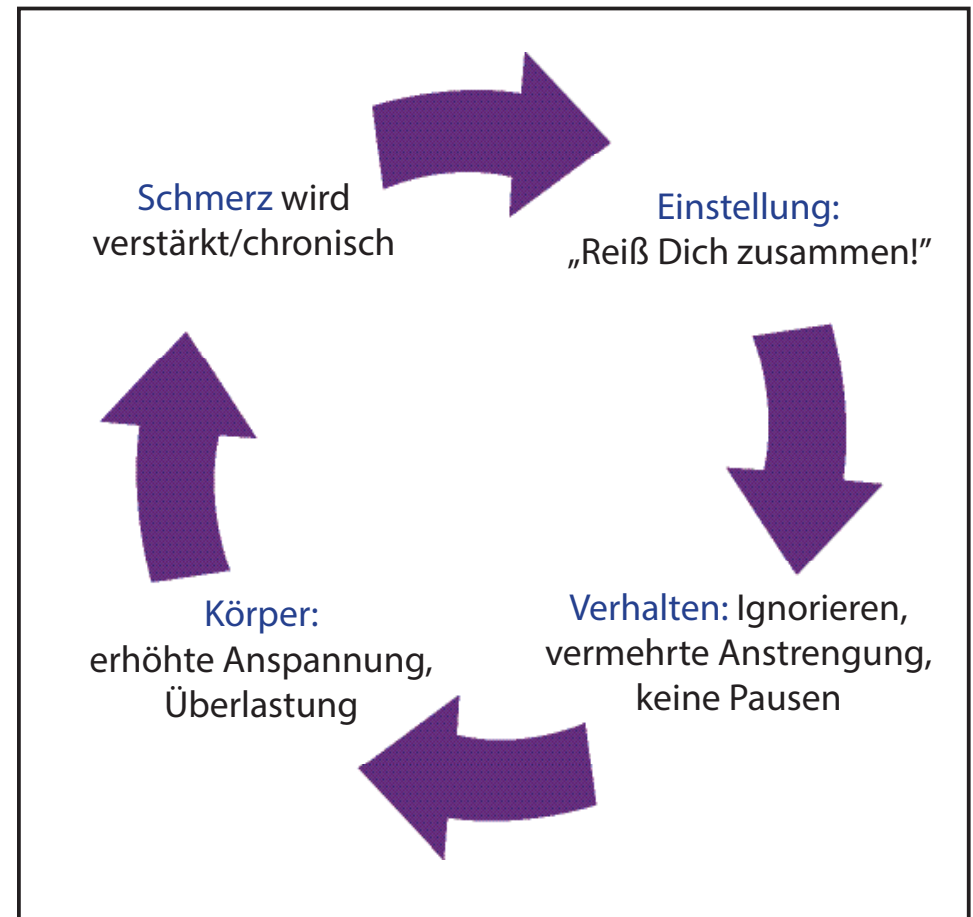
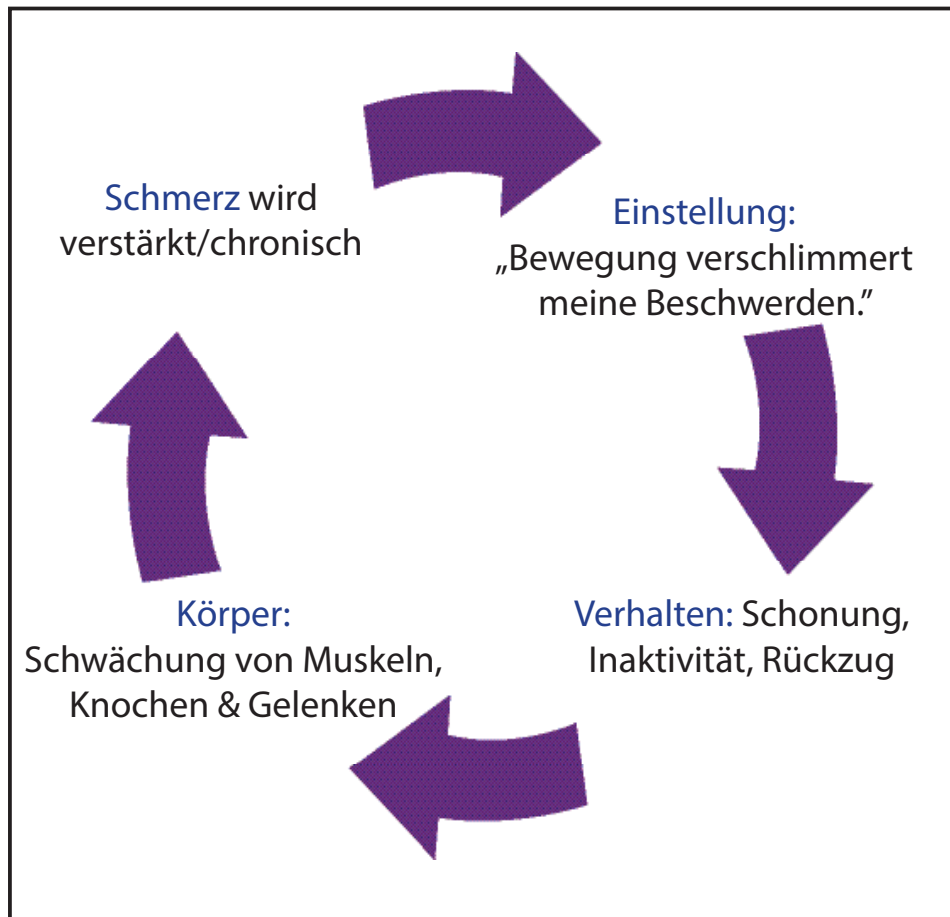
Bleiben Sie von Beginn an locker und entspannt in Bewegung -> es tut ihrem Rücken gut!

Je eher Sie in Bewegung kommen, desto eher geht es Ihnen besser!

Locker und entspannt in Bewegung zu bleiben, führt zu schnellerer Genesung und beugt weiteren Rückenschmerzen vor!

Inaktivität lindert den Schmerz nicht, sondern kann ihn sogar verlängern.

Teufelskreise der Chronifizierung



Übermäßiges Schonverhalten oder Durchhalteverhalten
führt langfristig zu chronischen Schmerzen!

VBt6_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung  	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBt6]: Der Schwerpunkt der vorangegangenen Einheit [VBt6] bildete die Darstellung von positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung, Wohlbefinden, Stresssymptome [VBt5_B3] und den Schmerz-Befindens-Teufelskreis [VBt5_B5]. Das funktionsgymnastische Übungsprogramm wurde weitergeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Ausdauerorientierte Aktivitäten stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt! - o Bewegung aktiviert und stärkt das Schmerzabwehrsystem bzw. die persönliche „Schmerz-Firewall“ und schützt vor dem wechselseitigen Aufschaukeln von Schmerz - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Vertiefung von Wissen zu ungünstigen (Vermeider/Durchhalter) vs. günstigen (Bewältiger) Schmerzbewältigungsstrategien - Wiederholung der Bedeutung körperlicher Aktivität als aktive Schmerzbewältigungsstrategie - Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms - Entspannung	
Verknüpfungen	[VBt5_B3], [VBt5_B5]	

VBT6_B2	 10 min	 - Seile je nach TN-Zahl
Bewegungsspiel „Gordischer Knoten“		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Kooperatives Bewegungsspiel „Gordischer Knoten“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren	
Durchführung	Gordischer Knoten - Mehrere Personen (4 bis 8 TN, ggf. 2 Gruppen) stehen im Kreis. - Jede Person hat ein Gymnastikseil. - Die Enden der Gymnastikseile werden in die Mitte gehalten und jede Person fasst (mit geschlossenen Augen) mit der freien Hand das Ende eines anderen Seils, sodass alle Personen miteinander verbunden sind. - Nun versucht die Gruppe den Knoten ohne Loslassen des Seils zu lösen (Drehungen, Seil über- oder untersteigen etc.). Ähnliche Spielaufgaben die anstatt des Gordischen Knotens durchgeführt werden können: Raumpatrouille, Ferner Schatten, Bewegungsschlange, Stabwechsel, Reifenführer	
Verknüpfungen		

VBT6_B3	 15 min	 - Flipchart 5 - TK-VBT 29, 30 - TK-VBT 45
Strategien im Umgang mit Rückenschmerz: „Vermeider vs. Durchhalter vs. Bewältiger“		
Ziele	- Teilnehmer kennen die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität zur Verringerung der Folgen ungünstiger Schmerzbewältigungsstrategien (Vermeider vs. Durchhalter) - Teilnehmer wissen, dass körperliche Aktivität eine aktive Strategie zur Schmerzbewältigung darstellt und können diese anwenden (Bewältiger)	
Inhalt	- Vertiefung von Basisinformationen zu ungünstigen Schmerzbewältigungsstrategien (Vermeider/Durchhalter) unter Bezug auf psychologische Einheit - Vermittlung der Bedeutung körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie im Umgang mit Rückenschmerz	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3) ► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4) ► Stimmungsmanagement anwenden (10) ► Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln (12)	
Durchführung	Von besonderer Bedeutung für die Aufrechterhaltung von Rückenschmerz sind zum einen Angst-Vermeidungs-Strategien und zum anderen Durchhalterstrategien. Die Folgen dieser ungünstigen verhaltensbezogenen Schmerzbewältigungsstrategien im Umgang mit Rückenschmerz tragen zu dessen Aufrechterhaltung bei. Einen angemessenen Umgang mit Rückenschmerz zeigen so genannte Bewältiger (siehe Hintergrundinfo). Gemeinsam mit den Teilnehmern wird die Bedeutung körperlicher Aktivität als aktive Schmerzbewältigungsstrategie vertieft. Hierbei können bereits in den Bausteinen [VBT2_B5], [VBT4_B5] sowie [VBT5_B5] vermittelte Basisinformationen wieder aufgegriffen werden.  Vertiefung zentraler Basisinformationen zu ungünstigen Schmerzbewältigungsstrategien: <u>Teufelskreis „Angst-Vermeidung“</u> anhand von [Flipchart 5 „Vermeider und Durchhalter“] - <i>Die Befürchtung, Bewegung würde den Rücken schädigen und damit den Schmerz verschlimmern (Gedanken) führt zu Schonhaltungen und einer Vermeidung von Bewegung (Verhalten).</i>	



- Dies wiederum schwächt die Muskulatur, Knochen werden instabil, Sehnen, Gelenke und Bänder unbeweglicher (Körper).
- Der Rücken ist nicht in Form („Wer rastet, der rostet“) und es kann zu muskulären Verspannungen und einfachen Überlastungen der Wirbelsäule kommen, welche wiederum schmerzhaft sind.
- Langfristig zieht man sich immer mehr zurück (Verhalten), welches die Hinwendung und Aufmerksamkeit auf den Schmerz verstärkt (Gedanken), die muskuläre Anspannung (körperlich) steigt, Schmerzen nehmen zu, die Stimmung wird immer schlechter und gereizter (emotional).
- Gleichzeitig bleiben positive Erlebnisse, die vom Schmerz ablenken, aus und die Lebensqualität verschlechtert sich weiter. Der Rückenschmerz wird chronisch.

„**Vermeider**“ haben eine ausgeprägte Furcht vor wiederkehrenden Beschwerden, sind überzeugt davon, dass Schmerzen ein Zeichen einer Rückenschädigung sind, bleiben inaktiv und warten auf eine Verbesserung des Schmerzes. Sie überschätzen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Schmerz bei körperlicher Aktivität.

Angenommen wird, dass **Vermeidungsverhalten** eine körperliche Dekonditionierung begünstigen kann, die zu muskulären Verspannungen führt, die wiederum Schmerzen auslösen können (körperliche Ebene). Ein vermehrter Rückzug von sozialen Aktivitäten, zunehmende Konflikte und Stress am Arbeitsplatz sowie familiäre Probleme (soziale Ebene) führen ebenfalls zu einer erhöhten muskulären Anspannung (körperliche Ebene) und gehen zum Teil mit einer ärgerlichen, gereizten und insgesamt verschlechterten Stimmungslage einher (emotionale Ebene), welches zur Hinwendung und Lenkung der Aufmerksamkeit auf Schmerz (Verhaltensebene) und damit zu einer Schwächung der körpereigenen Schmerzabwehr führt. Gleichzeitig bleiben angenehme Erlebnisse, die vom Schmerz ablenken und die Stimmung verbessern aus. Individuelle Verunsicherungen bezüglich der Ursachen von Schmerz und seiner weiteren persönlichen Konsequenzen verringern die Wahrnehmung eigener Beeinflussungsmöglichkeiten auf Schmerz und verstärken so Gefühle der Hilflosigkeit, welches wiederum die Wahrscheinlichkeit depressiver Symptome verstärkt (emotionale Ebene).

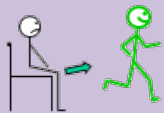
Vertiefung zentraler Basisinformationen zu ungünstigen Schmerzbewältigungsstrategien: Teufelskreis „Durchhalter“ anhand von [Flipchart 5 „Vermeider und Durchhalter“]



- Ausblenden eigener Grenzen der Belastbarkeit und vermehrte körperliche Anstrengung bzw. Durchhalten trotz Schmerz führen zu einem erhöhten muskulären Anspannungsniveau und körperlicher Überlastung. Dies kann erneute Schmerzen begünstigen.
- Das Erleben erneuter Schmerzen trotz Anstrengung sowie das Ignorieren und Verharmlosen des Schmerzes führt zu einem Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung.
- Dies wiederum verstärkt die Wahrnehmung des Fehlens von eigenen Beeinflussungsmöglichkeiten auf Schmerz, welches mit Gefühlen der Hilflosigkeit einhergehen kann.

„Durchhalter“ stellen besonders hohe Ansprüche an sich selbst, ignorieren und bagatellisieren Schmerzen, weisen eine unzureichende Wahrnehmung eigener Grenzen der Belastbarkeit auf, machen trotz Schmerzen weiter oder reagieren mit vermehrter Anstrengung und legen kaum Erholungspausen ein.

Durchhaltestrategien führen zu einer vermehrten körperlichen Anstrengung trotz Schmerz und zu einem Ausblenden eigener Grenzen der Belastbarkeit. Dieses geht mit einem erhöhten muskulären Anspannungsniveau und körperlicher Überlastung einher, welches wiederum Schmerzen auslöst (körperliche Ebene). Das Erleben erneuter Schmerzen trotz vermehrter Anstrengung sowie das Ignorieren und Bagatellisieren des Schmerzes führt zu einer Dysbalance zwischen Anspannung und Entspannung und verstärkt die Wahrnehmung des Fehlens von eigenen Beeinflussungsmöglichkeiten auf Schmerz, wodurch Gefühle der Hilflosigkeit ausgelöst und damit die Wahrscheinlichkeit depressiver Symptome (emotionale Ebene) erhöht wird.



Kurze Bewegungspause (ca. 2 min) (► VBT-Technik 10)

Die Durchführung einer Schwunggymnastik bietet sich an dieser Stelle an, um direkt positive Wirkungen von Bewegung für die TN erlebbar zu machen.

- Schwunggymnastik am Platz (siehe [VBT1_B4](#))

Lenken Sie die Aufmerksamkeit der TN auf die wohltuende Wirkung dieser einfachen Bewegungsformen.



Körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie im Umgang mit Rückenschmerz

Der Schwerpunkt liegt auf der Erarbeitung von positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus, Stimmung und Wohlbefinden und „Schmerzkreis“; siehe Bausteine [\[VBT4_B3\]](#), [\[VBT5_B3\]](#), [\[VBT5_B5\]](#) und der Erarbeitung von Empfehlungen zur Durchführung körperlicher Aktivität als günstige verhaltensbezogene Strategie im Umgang mit Schmerz.

- **Fragen an die Gruppe, z.B.:**
 - o Welche Bedeutung hat körperliche Aktivität für die Bewältigung von Rückenschmerz?
 - o Wie viel Bewegung ist zur Bewältigung von Rückenschmerz notwendig? Wie viel bewegt sich ein Schmerzbewältiger?
 - o Welche Bewegungsformen sind geeignet?
 - o Wie hoch sollte man sich belasten?
- **Sammlung von TN-Meinungen und Austausch in der Gruppe**
- zusammenfassende Vermittlung von Empfehlungen zur Durchführung körperlicher Aktivität und Belastungsgestaltung für einen aktiven Umgang mit Rückenschmerz:
 - o *Schnelle Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten und zur Arbeit!* (► VBT-Technik 12)

- o Verbesserung der körperlichen Fitness und Positivierung der Stimmung durch freudvoll erlebte Bewegung!
- o Es gibt keine falschen Bewegungen. Die Wirbelsäule ist äußerst stabil und belastbar! (► VBT-Technik 12)
- o Geeignet sind alle Bewegungen, die man selbst als positiv erlebt (siehe Bausteine [VBT5_B3]).
- o Langsame Steigerung der Belastung: Häufigkeit vor Intensität, z.B. „lieber 2x30 min als 1x60 min“. (► VBT-Technik 3)
- o Die Beachtung eines angemessenen Wechsels von Belastung und Erholung.
- o Die Beachtung eigener Grenzen der Belastbarkeit.
- o Durchführung von Lockerungsübungen

Allgemeine positive Wirkungen körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie (► VBT-Technik 4):

- o Angemessene körperliche Aktivität stärkt Knochen, kräftigt Muskeln, macht Gelenke und Bänder flexibler,
- o verbessert die Ausdauer, macht belastbarer,
- o verbessert die Stimmung,
- o verringert muskuläres Anspannungsniveau,
- o bewirkt Ausschüttung körpereigener Schmerzabwehrstoffe,
- o reduziert Befürchtung Bewegung könnte Schmerz auslösen,
- o beugt Gefühlen von Hilflosigkeit vor, lenkt von Schmerz ab.



- **zusammenfassende Darstellung eines langfristigen „Wohlbefindenskreises“ anhand von [Flipchart 5 „Vermeider und Durchhalter“]**

- o Ein angemessener Wechsel von Phasen der Erholung und Belastung verringert eine körperliche Dekonditionierung. Ein erhöhtes muskuläres Anspannungsniveau sowie eine körperliche Überlastung bleiben aus.
- o Durch die schnelle Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten/Arbeit verringert sich die Beeinträchtigung durch Rückenschmerzen.
- o Es werden vermehrt eigene Möglichkeiten der Einflussnahme auf Schmerz wahrgenommen und Verunsicherungen aufgrund von Rückenschmerzen sowie Gefühle der Hilflosigkeit nehmen ab.
- o Die Beibehaltung sozialer Aktivitäten wirkt sich zudem positiv auf die Stimmung aus und lenkt vom Schmerz ab.

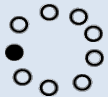
„Schmerzbewältiger“ zeigen einen starken Wunsch zur Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten/Arbeit und konfrontieren sich mit der individuellen Belastungsgrenze. Sie weisen eine angemessene Interpretation der Schmerzempfindung auf, bleiben optimistisch sowie zuversichtlich und steigern langsam ihre Aktivität trotz vorübergehender Schmerzen.

Adaptive Strategien der Schmerzbewältigung zeichnen sich durch einen angemessenen Umgang mit Rückenschmerz und einem Wechsel von Phasen der Erholung und Belastung aus. Dadurch bleiben eine körperliche Dekonditionierung sowie ein erhöhtes muskuläres Anspannungsniveau und eine körperliche Überlastung durch vermehrte Anstrengung aus. Durch die schnelle Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten/Arbeit verringert sich die Beeinträchtigung durch

 	Rückenschmerzen, welches die Wahrnehmung von eigenen Möglichkeiten der Einflussnahme auf Schmerz stärkt und Verunsicherungen bezüglich der Konsequenzen von Schmerz und Gefühlen der Hilflosigkeit vorbeugt. Die Beibehaltung sozialer Aktivitäten wirkt sich zudem positiv auf die Stimmung aus und lenkt vom Schmerz ab, welches insgesamt das Risiko einer Depression verringert. Kernbotschaften - o Schonung kann kurzfristig bei starken Schmerzen und Durchhalten bei leichteren Schmerzen helfen. Langfristig werden die Schmerzen jedoch verstärkt. - o Stärken Sie Ihr Schmerzabwehrsystem durch regelmäßige körperliche Aktivität, Entspannung und genussvolle Aktivitäten! - Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 29, 30, 45
Verknüpfungen	[VBT1_B4], [VBT2_B5], [VBT4_B5], [VBT5_B3], [VBT5_B5]

VBT6_B4	 20 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 12-13
Funktionsgymnastik - Standardprogramm		
Ziele	- Teilnehmer können alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durchführen - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens steuern - Teilnehmer können den Trainingsplans zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Funktionsgymnastische Übungsformen (Standardprogramm)	
Methode	- Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung 	Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms: - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min (▶ VBT-Technik 1) - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 (▶ VBT-Technik 7) - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 (▶ VBT-Technik 21) - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte) Geben Sie den TN ein positives Feedback zu ihrer erreichten Leistung und machen Sie die TN auf ihre Fortschritte und Leistungsverbesserungen aufmerksam (▶ VBT-Technik 8).	
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]	

VBT6_B5	 5 min	 - Gymnastikmatten - Igelbälle
Entspannungsübung		
Ziele	- Teilnehmer lernen eine einfache Entspannungsform kennen und senken Ihr psychophysisches Erregungsniveau	
Inhalt	- Entspannungsübung	
Methode	- verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
Durchführung	Direkt im Anschluss an die funktionsgymnastischen Übungsformen wird eine kurze Entspannungsform durchgeführt. Weitere Übungsbeispiele zu Entspannungsformen und konkrete Hinweise zur Durchführung finden Sie in der [ÜS_Entspannung]. Wählen Sie aus diesen Übungen je nach Zeitbudget und Interesse der TN eine Entspannung aus. Igelballmassage - Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen - Die Übenden setzen oder legen sich auf eine Gymnastikmatte - Die Arme hängen oder liegen entspannt neben dem Körper, die Beine nebeneinander (Alternativ: „Droschkenkutschersitz“) - Das Licht wird gedämpft, im Hintergrund läuft Entspannungsmusik (Vorschlag: Kitaro, „Silk Road“) - TN lassen den Igelball über Schulter, Nacken, Rücken, Oberarme des jeweiligen Vordermanns kreisen - Intensität der Massage richtet sich nach dem Empfinden des Partners; Rückmeldung der Partner einfordern	
Verknüpfungen	[ÜS_Entspannung]	

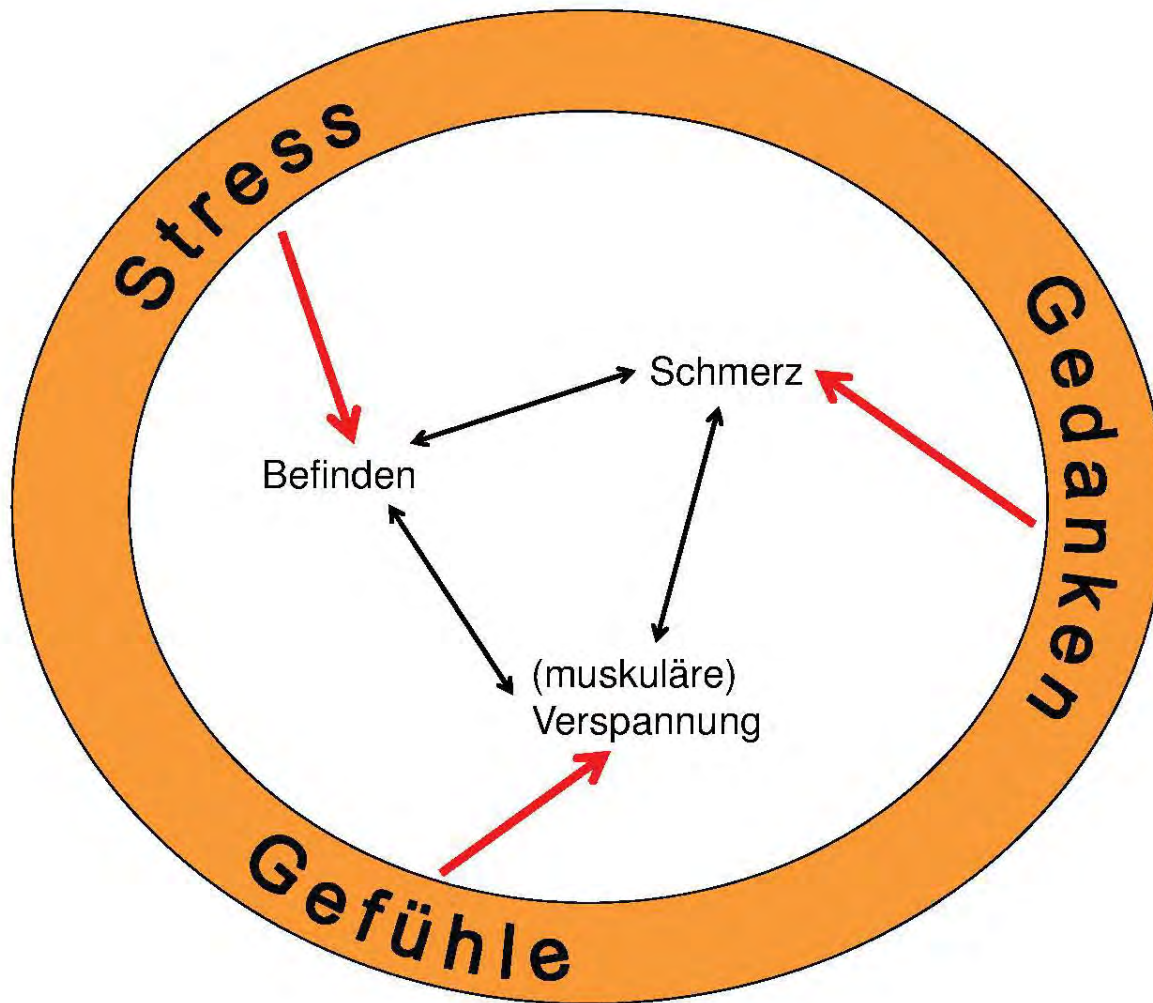
VBT6_B6	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung  	- o Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Schonung kann kurzfristig bei starken Schmerzen und Durchhalten bei leichteren Schmerzen helfen. Langfristig werden die Schmerzen jedoch verstärkt. - o Stärken Sie Ihr Schmerzabwehrsystem durch regelmäßige Entspannung, genussvolle Aktivitäten, Ablenkung und körperliche Aktivität! - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT7]: - o Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - o Wiederholung der Bedeutung der Muskulatur bei der Stabilisierung der Wirbelsäule - o Übungsformen zum Erlernen der muskulären Stabilisation der Wirbelsäule - o Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen		

VBT 7	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Bewegung als Genuss B4: Bewegungsspiele B5: Aufbau aktiver Coping-Strategien B6: Funktionsgymnastik B7: Abschluss	 Therapeutenmaterialien - Gymnastikmatten - ggf. Flipchart - 2 kleine Gymnastikbälle mit unterschiedlicher Farbe Teilnehmermaterialien - TK-VBT 23 - TK-VBT 25-26 - TK-VBT 47-49	 60 min Organisationsform
	VBT7_B1 Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären	5 min	
	- Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B7) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit		
	VBT7_B2 Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	5 min	
- Spiel im Kreis mit Gymnastikbällen			
	VBT7_B3 Wissensvermittlung: „Bewegung als Genuss“	10 min	
	- Aufgreifen und Vertiefen der Bausteine [VBT5_B3], [VBT5_B5] und [VBT6_B3] Wiederholung Stimmung und Wohlbefinden - kurze Wiederholung positiver Wirkungen von Bewegung auf Stimmung und Wohlbefinden	 	
	Kernbotschaften - o Ausdauerorientierte Aktivitäten wie Walking, Rad fahren oder Schwimmen, allein oder in der Gruppe, stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt! - o Körperliche Aktivität verbessert die Stressbewältigung.		
	Erarbeitung von Bewegung als Genuss - Erarbeitung von „Bewegung als Genuss“ mit den TN Lenken Sie das Gespräch mit den TN auf das Thema „Bewegung als Genuss“. Sammeln Sie TN-Meinungen und erarbeiten Sie mit Hilfe dieser Fragen gemeinsam die Genussregeln für angenehme Bewegungsaktivitäten. - Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 25-26 („Bewegung als Genuss“) - Zusammenfassung und Darstellung der Genussregeln „Bewegung als Genuss“ anhand der Teilnehmerkarte		
		Kernbotschaft o Bewegung – eine gute „Medizin“, um schnell wieder fit zu werden! Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! Gönn Dir Bewegung!	

VBT7_B4	Bewegungsspiele: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	5 min
- „Hipp und Hepp“ - „Verkehrsregelung“		
VBT7_B5	Aufbau aktiver Coping-Strategien: TN können schmerzverstärkende und hilfreiche Gedanken bei Rückenschmerzen unterscheiden und kennt die Wirkung im Schmerzkreislauf	10 min
Bearbeitung von Arbeitsblatt „Fotogeschichte“ TK-VBT 47 - Bearbeitung folgender Fragen in2er/3er Gruppen: Was denken die Personen auf den Bildern? Wie fühlen sie sich? Wie ist ihre Körperhaltung? - Sammlung der Nennungen für die Fotos mit positiv gestimmten Personen am Flip-Chart gruppiert nach hilfreichen Gedanken, Befinden, Körperreaktionen und Schmerz (vgl. TK-VBT 23) - o Positive Variante des Schmerzkreislaufes („Wohlbefindens-Kreis“) durch Verbindung der Nennungen Hilfreiche Gedanken stellen eine Möglichkeit dar, den Schmerzkreislauf zu durchbrechen. Erarbeiten Sie hilfreiche Gedanken und deren positive Auswirkungen auf Gefühle, Körper und Schmerz, als Ausweg aus dem Schmerzkreislauf. Wiederholen Sie ggf. Informationen aus den vorhergehenden Bausteinen [VBT6_B3], [VBT5_B5]. - Verteilung der TK-VBT 48-49		
VBT7_B6	Funktionsgymnastik Standardprogramm: TN führen alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durch; schätzen die Belastungsintensität anhand der Borg-Skala, nutzen den Trainingsplan	20 min
Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms - Alle Übungen aus [Übungssammlung_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte)		
	VBT7_B7 Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	5 min
- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT8]		

TK-VBT 23

Schmerzkreis



Bewegung

... erzeugt Glückshormone wie Serotonin und Dopamin.
Man fühlt sich frischer, gut gelaunt und ausgeglichen!

... erzeugt körpereigene Endorphine, die die Schmerzempfindlichkeit senken

... baut Stress auf natürliche Weise ab!

... verbessert die Durchblutung der Muskulatur und beugt schmerzhaften Verspannungen vor!

... verbessert die körperliche Fitness - so wird man belastbarer!

Bewegung als Genuss

Bewegung - eine gute "Medizin"

- ➡ Bewege Dich bewusst!
- ➡ Überlasse Deine Bewegung nicht allein dem Zufall!
- ➡ Nimm Dir Zeit für Bewegung!
- ➡ Gönn Dir Bewegung!
- ➡ Schule Deine Sinne für Bewegung!
- ➡ Bewege Dich häufig während des Alltags!
- ➡ Bewege Dich auf Deine Art!



Bewegung als Genuss

- ➔ **Nimm Dir Zeit für Bewegung!**
Bauen Sie die Bewegung in Ihren Alltag ein! Können Sie vielleicht zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit gehen/ fahren? Können Sie die Treppen nutzen statt Aufzug oder Rolltreppe? Können Sie in Ihrer Mittagspause aktiv sein oder abends noch einen erholsamen Spaziergang machen?
- ➔ **Bewege Dich bewusst und schule Deine Sinne für Bewegung!**
Achten Sie beim Spaziergehen, Radfahren, Wandern, Walking, Schwimmen etc. auf Ihren Körper! Horchen Sie in sich hinein und spüren Sie die positiven Erfahrungen bei Bewegung!
- ➔ **Bewege Dich auf Deine Art!**
Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Es kommt darauf an, herauszufinden, welche Art von Bewegung Ihnen gut tut und wann sie gut tut.
- ➔ **Bewege Dich lieber häufig für eine kurze Zeit, als selten lang!**
Es ist einfacher, sich öfter mal für eine kurze Zeit zu bewegen! Schon täglich 10 Minuten Bewegung am Stück tun der Gesundheit gut!
- ➔ **Überlasse Deine Bewegung nicht allein dem Zufall!**
Planen Sie bewusst Zeiten ein für eine Bewegungspause! Betrachten Sie Ihre Alltagsabläufe und überlegen Sie, wo und wie Sie etwas Bewegung einbauen können! Es muss kein Sport sein, jede zusätzliche Aktivität bringt Ihren Gewinn!

Fotogeschichte - schmerzverstärkende und hilfreiche Gedanken



Ungünstige Gedanken bei Schmerzen

Wie häufig haben Sie die folgenden Gedanken, wenn Sie Schmerzen haben?	oft	selten	nie
1. Hätte ich mich doch nicht wieder übernommen!	☐	☐	☐
2. Was habe ich jetzt wieder falsch gemacht?	☐	☐	☐
3. Es wird doch keine schlimme Krankheit dahinter stecken?	☐	☐	☐
4. Diese Schmerzen verderben mir wieder den ganzen Tag.	☐	☐	☐
5. Reiß dich zusammen!	☐	☐	☐
6. Wie soll ich da nur meine Arbeit schaffen?	☐	☐	☐
7. Wie lange geht das mit den Schmerzen noch weiter?	☐	☐	☐
8. Warum muss es nur immer mich treffen?	☐	☐	☐
9. Die Schmerzen machen mich fertig!	☐	☐	☐
10. Das hört nie wieder auf!	☐	☐	☐
11. Was mache ich nur, wenn es noch schlimmer wird?	☐	☐	☐
12. Ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen.	☐	☐	☐
13. Ich halte das nicht mehr aus. Das geht über meine Kräfte.	☐	☐	☐
14. Ich kann sowieso nichts gegen die Schmerzen tun.	☐	☐	☐
15. Mir hilft überhaupt nichts mehr!	☐	☐	☐

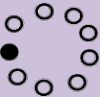
Günstige Gedanken bei Schmerzen

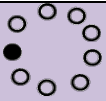
Wie häufig haben Sie die folgenden Gedanken, wenn Sie Schmerzen haben?	oft	selten	nie
1. Andere schaffen es auch.	☐	☐	☐
2. Ich lasse mich von den Schmerzen nicht unterkriegen.	☐	☐	☐
3. Ich habe solche Schmerzen schon öfter gemeistert.	☐	☐	☐
4. Ich bin stärker als der Schmerz.	☐	☐	☐
5. Dieser Schmerz ist eine Herausforderung für mich.	☐	☐	☐
6. Der Schmerz wird nicht meinen ganzen Tag beherrschen	☐	☐	☐
7. Ich weiß, dass die Schmerzen wieder weniger werden.	☐	☐	☐
8. Wenn ich ruhig und entspannt bin, geht es mir besser.	☐	☐	☐
9. Ich mache jetzt das Beste aus der Situation.	☐	☐	☐
10. Mit halber Kraft geht es auch.	☐	☐	☐
11. Ich fange langsam an und teile meine Kräfte ein.	☐	☐	☐
12. Mit anderen etwas tun, lenkt mich ab.	☐	☐	☐
13. Ich gönne mir jetzt etwas Gutes.	☐	☐	☐
14. Ich traue mir trotzdem was zu und unternehme etwas.	☐	☐	☐
15. Ich darf auch mal schwach sein.	☐	☐	☐

VBT7_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung	 Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT6]: Der Schwerpunkt der vorangegangenen Einheit [VBT6] bildete die Besprechung günstige versus ungünstige Schmerzbewältigungsstrategien und die Erarbeitung der Bedeutung körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie [VBT6_B3]. Das funktionsgymnastische Übungsprogramm wurde weitergeführt.   Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Schonung kann kurzfristig bei starken Schmerzen und Durchhalten bei leichteren Schmerzen helfen. Langfristig werden die Schmerzen jedoch verstärkt. - o Stärken Sie Ihr Schmerzabwehrsystem durch regelmäßige Entspannung, genussvolle Aktivitäten, Ablenkung und körperliche Aktivität! - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Bewegung als Genuss - Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen	[VBT6_B3]	

VBT7_B2	 5 min	 - 2 kleine Gymnastikbälle mit unterschiedlicher Farbe
Bewegungsspiel mit Bällen		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Bewegungsspiel mit Ball	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1)	
Durchführung	Dieses Bewegungsspiel mit Bällen stellt eine Variation des Kennenlernspiels mit Ball dar und ist für den einleitenden Teil der VBT-Einheiten geeignet. - In Abhängigkeit von den Fertigkeiten der TN: - o Auswahl der Ballgröße - o Zurollen oder ggf. Zuwerfen des Balles Spiel mit kleinen Gymnastikbällen in Kreisform - Die TN stehen im Kreis: - o <u>Durchgang 1</u>: TN prellt einen farbigen Ball (z.B. gelb) zu einer Person im Kreis und merkt sich die Person, diese Person prellt den Ball weiter zu einer anderen Person und merkt sich diese, weiter bis alle TN im Kreis den Ball erhalten haben; alle TN die den Ball schon erhalten haben, verschränken die Arme - o <u>Durchgang 2-3</u>: Wiederholung zur Festigung der Reihenfolge - o <u>Durchgang 4-7</u>: Jetzt wird ein weiterer Ball mit einer anderen Farbe (z.B. blau) in das Spiel gebracht und gegenläufig zum ersten Ball geprellt (d.h. immer zu der Person von der man den Ball erhalten hat), Reihenfolge des ersten farbigen Balls bleibt (d.h. weiter zu der Person prellen, zu der man den Ball in Runde 1-3 geprellt hat)! - o <u>Durchgang 8</u>: Die Kreisform wird aufgelöst. Die gegenläufige Wurfrichtung beider Bälle wird beibehalten!	
Verknüpfungen		



VBT7_B3	 10 min	 - TK-VBT 25-26
Wissensvermittlung „Bewegung als Genuss“		
Ziele	- Teilnehmer kennen positive Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden - Teilnehmer wissen wie man Bewegung als Genuss erlebt	
Inhalt	- Wiederholung von positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden (Stress, Muskelspannung) - Erarbeitung von Bewegung als Genuss	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	▶ Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ▶ Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3) ▶ Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung  	„Bewegung als Genuss“ stellt eine Vertiefung dar, zu dem bereits im Baustein [VBT5_B3] vermittelten Wissen zu positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden. Darüber hinaus können Basisinformationen aus den Bausteinen [VBT5_B5] und [VBT6_B3] aufgegriffen werden. Wiederholung Stimmung und Wohlbefinden (▶ VBT-Technik 4) - kurze Wiederholung positiver Wirkungen von Bewegung auf Stimmung und Wohlbefinden - o <i>Steigerung des Wohlbefindens</i> - o <i>Reduzierung von negativen Stimmungen (z.B. Ärger, innere Unruhe)</i> - o <i>Stärkung positiver Stimmungen (z.B. innere Ausgeglichenheit und Frische)</i> - o <i>verbesserte Merk- und Konzentrationsfähigkeit</i> - o <i>verbesserte Stressbewältigung</i> Kernbotschaften - o Ausdauerorientierte Aktivitäten wie Walking, Rad fahren oder Schwimmen, allein oder in der Gruppe, stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt! - o Körperliche Aktivität verbessert die Stressbewältigung.	



Erarbeitung von Bewegung als Genuss

- Erarbeitung von „Bewegung als Genuss“ mit den TN
 - o *Stress verschlechtert das Befinden und kann zu schmerzhaften Muskelspannungen führen, so dass man in einem negativen Kreislauf von Stress, Befinden und Muskelspannung geraten kann (siehe [VBT5_B3]). Eine Möglichkeit langfristig mit Stress besser umzugehen, ist der bewusste Genuss und die Schaffung von Zufriedenheitserlebnissen.*
 - o *Genießen will gelernt sein; das Lernen wir leider nicht in der Schule und es gibt auch keinen Genuss-Führerschein; denken Sie an Genuss-Spezialisten, Wein- und Teekenner, Musikliebhaber, Feinschmecker; durch jahrelanges Lernen und durch Erfahrung haben sie gelernt, zu genießen; also: Genießen will gelernt sein ...*
- Fragen an die Gruppe und Sammlung der TN-Meinungen, z.B.:
 - o Was ist die beste Medizin?
 - o Welche Medizin ist alltäglich?
 - o Welche Medizin gibt es nicht in der Apotheke?
 - o Wie Sorge ich für mich?
 - o Was tue ich für mich, damit es mir gut geht, dass ich gesund bleibe oder bin?

Lenken Sie das Gespräch mit den TN auf das Thema „Bewegung als Genuss“.

- Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen (► VBT-Technik 2 und 3), z.B.:
 - o Bewegung als Genuss - Geht das?
 - o Welche Bewegungen tun gut?
 - o Wie fühle ich mich dabei?
 - o Wie fühle ich mich danach?
 - o Wie muss ich Bewegung und Sport treiben, damit ich mich wohl fühle?
 - o Woran merke ich, dass ich mich wohl fühle?

Sammeln Sie TN-Meinungen und erarbeiten Sie mit Hilfe dieser Fragen gemeinsam die Genussregeln für angenehme Bewegungsaktivitäten. Beziehen Sie sich dabei auf das Gruppengespräch im Baustein [VBT5_B3] zu positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden. Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 25-26 („Bewegung als Genuss“).

- Zusammenfassung und Darstellung der Genussregeln „Bewegung als Genuss“ anhand der Teilnehmerkarte



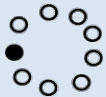
	Kernbotschaft o Bewegung – eine gute „Medizin“, um schnell wieder fit zu werden! Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! Gönn Dir Bewegung!
Verknüpfungen	[VBT5_B3], [VBT5_B5], [VBT6_B3]

VBT7_B4	 5 min	
Bewegungsspiele		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Bewegungsspiel „Hipp und Hepp“ - Bewegungsspiel „Verkehrsregelung“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren	
Durchführung	Die nachfolgend beschriebenen Bewegungsspiele dienen als Ausgleich zu den theoretischen Einheiten und zum Erleben von Spaß und Bewegungsfreude in der Gruppe im gemeinsamen Spiel. Dabei wird eines der beschriebenen Bewegungsspiele ausgewählt. Beide genannten Bewegungsspiele können durch eigene Variationen ergänzt werden.  Hipp und Hepp - TN stellen sich in Kreisform mit 1-2m Abstand auf. Jeder zweite TN erhält einen kleinen Gymnastikball. Nach Kommando wird dieser weitergepasst: - o Hipp: Der Ball wird dem rechten Partner zugeworfen. - o Hepp: Der Ball wird dem linken Partner zugeworfen. - o Tipp: Der Ball wird dem rechten Partner zugeprellt. - o Tepp: Der Ball wird dem linken Partner zugeprellt. Variationen Der Gymnastikball kann durch andere Materialien (Tennisbälle, Sandsäckchen, Ringe, Stäbe) ersetzt werden. Ebenso können kleine Gymnastikbälle und Tennisbälle eingesetzt werden (Hipp: alle Gymnastikbälle rechts herum zuwerfen, Hepp: alle Tennisbälle links zuwerfen, Tipp: alle Gymnastikbälle rechts herum zuprellen, Tepp: alle Tennisbälle links herum zuprellen) usw.	

	Verkehrsregelung - TN bilden möglichst gleichgroße Gruppen mit ca. 3 Personen - der BT steht in der Mitte des Raumes und gibt wie ein Verkehrspolizist an, welche Gruppe den Raum diagonal durchqueren kann; dabei wird auch die Bewegungsart (z.B. normales Gehen, Gehen mit Knieheben, Anfersen während des Gehens, Rückwärts gehen, auf Zehenspitzen, etc.) vorgegeben - nach mehreren „Probelaufen“ können mehrere Gruppen gleichzeitig den Raum durchqueren; die Gruppen haben dabei die Aufgabe einen Zusammenstoß zu vermeiden - sobald der BT beide Arme hoch hält, gehen alle Gruppen gleichzeitig los
Verknüpfungen	

VBT7_B5	 10 min		- TK-VBT 23 - TK-VBT 47, 48-49 - ggf. Flipchart
Aufbau aktiver Coping-Strategien: „Gedanken, Stimmung, Körperhaltung“			
Ziele	- Teilnehmer können schmerzverstärkende und hilfreiche Gedanken bei Rückenschmerzen unterscheiden und kennen die Wirkung im Schmerzkreislauf		
Inhalt	- Fotogeschichte – schmerzbezogene Gedanken		
Methode	- Gruppenarbeit - moderiertes Gruppengespräch		
Durchführung	Bearbeitung von Arbeitsblatt „Fotogeschichte“ TK-VBT 47: Die Teilnehmer tragen zu den abgebildeten Personen mit Schmerzen passende Gedanken in die leeren Sprechblasen ein. Anschließend werden diese in der Gruppe besprochen. Alternativ kann die Bearbeitung des Arbeitsblatts auch während des Gruppengesprächs erfolgen. - o Auswirkung von ungünstigen Gedanken auf Gefühle, Körperreaktionen und Schmerz anhand der leidvoll wirkenden Personen - o Auswirkung von hilfreichen Gedanken auf Gefühle, Körperreaktionen und Schmerz anhand der positiv gestimmten Personen - Bearbeitung folgender Fragen in 2er/3er Gruppen: <i>Was denken die Personen auf den Bildern? Wie fühlen sie sich? Wie ist ihre Körperhaltung?</i> - Sammlung der Nennungen für die Fotos mit positiv gestimmten Personen am Flipchart gruppiert nach hilfreichen Gedanken, Befinden, Körperreaktionen und Schmerz (vgl. TK-VBT 23) - o Positive Variante des Schmerzkreislaufes („Wohlbefindens-Kreis“) durch Verbindung der Nennungen <i>Hilfreiche Gedanken stellen eine Möglichkeit dar, den Schmerzkreislauf zu durchbrechen.</i> Erarbeiten Sie hilfreiche Gedanken und deren positive Auswirkungen auf Gefühle, Körper und Schmerz, als Ausweg aus dem Schmerzkreislauf. Wiederholen Sie ggf. Informationen aus den vorhergehenden Bausteinen [VBT6_B3], [VBT5_B5]. - Verteilung der TK-VBT 48-49		
Verknüpfungen	[VBT6_B3] , [VBT5_B5]		

VBT7_B6	 20 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 12-13
Funktionsgymnastik - Standardprogramm		
Ziele	- Teilnehmer können alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durchführen - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala steuern - Teilnehmer können den Trainingsplans zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Funktionsgymnastische Übungsformen (Standardprogramm)	
Methode	- Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung	 Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms: - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min (▶VBT-Technik 1) - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 (▶VBT-Technik 7) - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 (▶VBT-Technik 21) - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte) Geben Sie den TN ein positives Feedback zu ihrer erreichten Leistung und machen Sie die TN auf ihre Fortschritte und Leistungsverbesserungen aufmerksam (▶VBT-Technik 8).	
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]	

VBT7_B7	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen   Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o „Bewegung – eine gute „Medizin“, um schnell wieder fit zu werden!“ Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! Gönn Dir Bewegung! - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT8]: - o Übungsformen zum Erlernen der muskulären Stabilisation der Wirbelsäule - o Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen		

VBT 8	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Muskuläre Stabilisation B4: Übungsformen zum Erlernen der muskulären Stabilisation B5: Funktionsgymnastik B6: Entspannungsübung B7: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Gymnastikmatten - Phantasiereise Berg - Flipchart 3 - Ringe/Luftballons - Musik (120-130 BPM) <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 12-13	 60 min	Organisationsform
	VBT8_B1	Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären	5 min	
	- Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B7) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit			
	VBT8_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	5 min	
- Bewegungsaufgaben mit Kleingeräten (Ring/Luftballon)				
VBT8_B3	Muskuläre Stabilisation: Teilnehmer erlernen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule und können diese anwenden	10 min		
- Wiederholung der Bedeutung der Muskulatur für die Stabilisation der Wirbelsäule - Zusammenfassung und Besprechung der wichtigsten Funktionen der Bauch- und Rückenmuskulatur anhand von [Flipchart 3 „Muskeln“]:				
Halten Sie diese Wissensvermittlung kurz und möglichst einfach! Verwenden Sie dazu nach Möglichkeit eine bildhafte Sprache und geben Sie Beispiele. Erinnern Sie die TN an die gesammelten Erfahrungen während des „Pendelspiels“ [VBT3_B4].				
	Kernbotschaften ○ Die Wirbelsäule ist ein sehr stabiles System. Es ist schwierig ihr ernsthaft Schaden zuzufügen! ○ Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität. ○ Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle!			
- muskuläre Stabilisation vs. muskuläre Verspannung: ○ Darstellung des Unterschiedes zwischen aktiver muskulärer Stabilisation und muskulären Verspannungen unter Verweis auf den Schmerz-Befindens-Kreis [VBT5_B3] und die Folgen ungünstiger Schmerzbewältigungsstrategien [VBT6_B3]				
	Kernbotschaft ○ Regelmäßige körperliche Aktivität erhält die Funktionsfähigkeit des Rückens!			

VBT8_B4	Übungsformen: Teilnehmer erlernen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule und können diese anwenden	10 min
Erlernen der isolierten Anspannung des M. transversus abdominis		
- TN erlernen die „Grundspannung“ vor allem für Bewegungen der Extremitäten unter Last, bei Alltagsbewegungen wie Bücken, Heben, Tragen, etc.		
Wirbelsäulenstabilisation mit Partnerübungen		
- TN erfahren in Partnerübungen die stabilisierende Wirkung der Bauchanspannung („Grundspannung“).		
Stellen Sie den Bezug zu vermittelten Basisinformationen zur Arbeitsweise einzelner Rumpfmuskeln her; siehe vorhergehender Baustein [VBT8_B3]		
	Lenken Sie die Aufmerksamkeit der TN während der Übungsdurchführung bewusst auf die Wahrnehmung von Unterschieden mit/ohne muskulärer Grundspannung.	
	Sensibilisieren Sie die TN dafür, dass es normal ist wenn anfänglich Schwierigkeiten bestehen, aktiv eine Grundspannung aufzubauen und dass es mit ein wenig Übung leichter wird.	
	Kernbotschaften	
	○ Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle! ○ Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil. ○ Setzen Sie die muskuläre Stabilisation gezielt vor Belastung ein! ○ Achten Sie auf einen angemessenen Wechsel von An- und Entspannung der Rumpfmuskulatur!	
VBT8_B5	Funktionsgymnastik Standardprogramm: TN führen alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durch; schätzen die Belastungsintensität anhand der Borg-Skala, nutzen den Trainingsplan	20 min
Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms		
- alle Übungen aus [Übungssammlung Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min - TN trainieren selbstständig ○ Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 ○ Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte)		
VBT8_B6	Entspannungsübung: Teilnehmer lernen eine einfache Entspannungsform kennen und senken ihr psychophysisches Erregungsniveau	5 min
- Phantasiereise: „Berg“		
VBT8_B7	Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	5 min
	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT9]	

Faszination Wirbelsäule - stabil und beweglich -

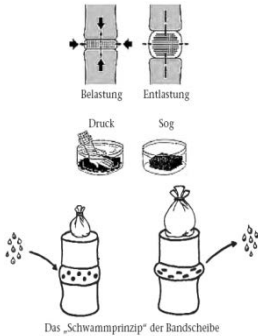
- harte **Wirbelkörper** und weiche **Bandscheiben**
- umschließt und schützt das **Rückenmark**
- umgeben von starken und kräftigen **Muskeln**
- **Wirbelkörper** sind gelenkig miteinander verbunden



Die Wirbelsäule ist ein sehr stabiles System.
Es ist schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!

Bandscheiben - stabil und belastbar -

- elastisch und strapazierfähig
- ermöglichen die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten der gesamten Wirbelsäule
- dämpfen Stöße

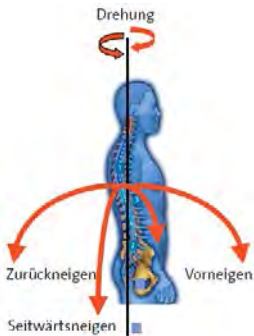


- **Versorgung nach „Schwammprinzip“**
- Ernährung = Wechsel von Be- und Entlastung:
 - Bewegung im Alltag
 - Bewegungspausen bei monotoner Belastung



Faszination Wirbelsäule - stabil, beweglich, belastbar -

Die Wirbelsäule ist erstaunlich beweglich,
sie ist für Bewegung gemacht !



Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen
für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität!



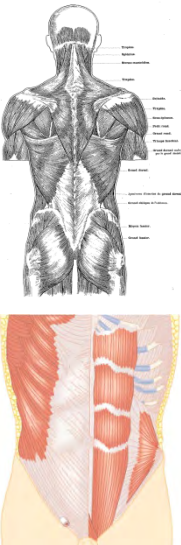
Muskeln - bewegen, halten, stabilisieren -

- Das Korsett der Wirbelsäule:
Rumpfmuskulatur = Rücken- + Bauchmuskulatur
- große und kleine Muskeln
 - schützen und stabilisieren
 - Muskeln bewältigen große Lasten ohne Schaden

Muskeln oft bewusst benutzen,
um sie fit und in Form zu halten

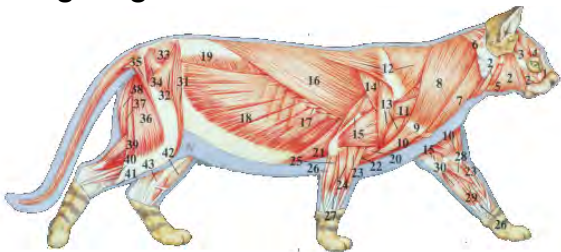


Die Rumpfmuskulatur spielt bei der
Stabilisierung der Wirbelsäule eine
große Rolle!



Muskelkater

- Er kommt und geht – er ist harmlos
- Er muss nicht auftreten:
 - geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen



Muskelkater ist eine normale
Anpassungsreaktion des Körpers!

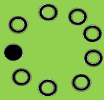
Kernbotschaften

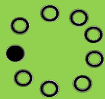
- **Bewegung hilft, schnell wieder fit zu werden!**
- **Nutzen Sie Ihre Chance und finden Sie Ihre Strategien!**
- **Die Wirbelsäule ist beweglich und stabil – es ist schwierig ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!**
- **Die Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule!**

Nach einer langen Wanderung kommst du auf der Spitze eines Berges an ... Um dich herum ist Ruhe, klare Luft ... eine Umgebung, in der du dich wohl fühlst ... Du bist etwas müde vom Gehen ... deine Glieder sind schwer ... und du ruhst dich aus ... Du schaust dir die Umgebung an ... du siehst die Erde, das Gras, Blumen, kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm... Du hörst das Schwirren und Summen der Mücken und Bienen ... Du fühlst das Gras – die Erde unter deinen Füßen ... und du streckst deine Füße müde im Gras aus ... Du siehst dich um ... siehst dir alles genau an ... weit unten siehst du Wald und Wiesen, Felder und Wasser, vielleicht einen kleinen Fluss oder See ... Du siehst zum Horizont ... Du schaust zum Himmel ... Siehst du Wolken? ... Dann schau nach ihren Formen und Farben und wie sie am Himmel ziehen... Ein großer Vogel mit weit ausgebreiteten Flügeln zieht große Kreise ... ganz ruhig kreist er, von der Luft getragen ... Du spürst diese Ruhe ... die Ruhe ist auch in dir ... Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig ... Der Atem geht ruhig und gleichmäßig ... Du bist ganz ruhig und entspannt...

VB78_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung 	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VB77]: Der Schwerpunkt der vorangegangenen Einheit [VB77] bildete die Darstellung von „Bewegung als Genuss“ [VB77_B3] und den Einfluss von Gedanken und Stimmungen auf Körperhaltungen [VB77_B5]. Das funktionsgymnastische Übungsprogramm wurde weitergeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o „Bewegung – eine gute „Medizin“, um schnell wieder fit zu werden!“ Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! Gönn Dir Bewegung! - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Vertiefung von Basisinformationen zur Bedeutung der Muskulatur bei der Stabilisierung der Wirbelsäule - Übungsformen zum Erlernen der muskulären Stabilisation der Wirbelsäule - Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen	[VB77_B3], [VB77_B5]	

VBT8_B2	 5 min	 - Ringe/Luftballons - Musik, 120-130 BPM
Bewegungsspiel mit Kleingeräten		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Bewegungsaufgaben mit Kleingeräten: Ringe und Luftballon	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1)	
Durchführung	Bewegungsaufgaben mit Kleingeräten (Ring/Luftballon) - TN gehen durcheinander durch den Raum und geben den Ring mit den Händen um den Körper, Wechsel rechts/links - Werfen und Fangen der Ringe mit beiden Händen vor dem Körper - Einhändiges Werfen und Fangen des Rings, Wechsel rechts/links, - dem Entgegenkommenden den Ring zuwerfen, Wechsel rechts/links, etc. - Luftballon einbringen, der gleichzeitig in der Luft gehalten werden muss - ggf. Anzahl des Luftballons erhöhen	
Verknüpfungen		

VBT8_B3	 10 min		- Flipchart 3
Vertiefung von Basisinformationen zur Muskuläre Stabilisation			
Ziele	- Teilnehmer erlernen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule und können diese anwenden		
Inhalt	- Wiederholung der Bedeutung der Muskulatur für die Stabilisation der Wirbelsäule - Besprechung wichtiger Funktionen der Bauch- und Rückenmuskulatur - Besprechung des Unterschieds zwischen muskulärer Stabilisation vs. muskulären Verspannungen		
Methode	- moderiertes Gruppengespräch		
VBT-Technik	► Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln (12)		
Durchführung	Innerhalb der Einheiten [VBT8], [VBT9] und [VBT11] wird den TN ein Gefühl dafür vermittelt, wie sie gezielt die stabilisierenden Muskelgruppen anspannen können. Basierend auf den bereits vermittelten Inhalten aus der dritten Einheit [VBT3_B3] („Wirbelsäule als faszinierendes System“) wird zunächst das Wissen zur Funktion der Rumpfmuskulatur und zur muskulären Stabilisation wiederholt und vertieft.  Wiederholung der Bedeutung der Muskulatur für die Stabilisation der Wirbelsäule - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o „Welche Bedeutung hat die Rumpfmuskulatur für unsere Wirbelsäule?“ - o „Was kann man tun, um den Rücken / die Wirbelsäule zu stabilisieren?“ - o „Welche Muskeln helfen bei der Stabilisation der Wirbelsäule?“ - Zusammenfassung und Besprechung der wichtigsten Funktionen der Bauch- und Rückenmuskulatur anhand von [Flipchart 3 „Muskeln“]: - o <i>Unsere Wirbelsäule ist von zahlreichen kleinen und großen Muskeln umgeben.</i> - o <i>Die Rumpfmuskulatur bewegt, hält und stabilisiert die Wirbelsäule.</i> - o <i>Mit Unterstützung der Muskeln können große Lasten sicher bewältigt werden.</i> - o <i>Schon geringe Anspannungen von Bauch- und Rückenmuskulatur machen die Wirbelsäule sehr stabil.</i> - o <i>Durch Anspannung ziehen sie sich wie Gummibänder zusammen und erzeugen Kraft.</i>		



Ziel ist es, den TN eine Vorstellung vom faszinierenden Aufbau des Rückens und einen Überblick über wichtige Funktionen der Rumpfmuskulatur zu vermitteln. Dazu ist es nicht notwendig, dass TN einzelne Rumpfmuskeln und deren Funktion detailliert beschreiben können.

Halten Sie diese Wissensvermittlung kurz und möglichst einfach! Verwenden Sie dazu nach Möglichkeit eine bildhafte Sprache und geben Sie Beispiele. Erinnern Sie die TN an die gesammelten Erfahrungen während des „Pendelspiels“ [VBT3_B4].

Kernbotschaften

- o Die Wirbelsäule ist ein sehr stabiles System. Es ist schwierig ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!
- o Die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule sorgen für eine hohe Beweglichkeit und Stabilität.
- o Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle!

muskuläre Stabilisation vs. muskuläre Verspannung

- Darstellung des Unterschiedes zwischen aktiver muskulärer Stabilisation und muskulären Verspannungen unter Verweis auf den Schmerz-Befindens-Kreis [VBT5_B3] und die Folgen ungünstiger Schmerzbewältigungsstrategien [VBT7_B3]
 - o *Muskuläre Stabilisation bedeutet einen aktiven und bewussten Einsatz der Rumpfmuskulatur, welche die Wirbelsäule stabilisiert und schützt.*
 - o *Ein regelmäßiger Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen fördert die Durchblutung der Muskulatur und beugt muskulären Verspannungen vor [VBT5_B5], [VBT6_B3].*
 - o *Diese entstehen häufig durch einseitige Belastungen und eine schwache Rumpfmuskulatur [VBT1_B6].*
 - o *Voraussetzung für eine aktive Stabilisation der Wirbelsäule sind kräftige Rumpfmuskeln.*
 - o *Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität sowie ein bewusster Einsatz der Rumpfmuskulatur machen diese fit für den Einsatz.*

Kernbotschaft

- o Regelmäßige körperliche Aktivität erhält die Funktionsfähigkeit des Rückens!

Verknüpfungen [VBT1_B6], [VBT3_B3], [VBT3_B4], [VBT5_B5], [VBT6_B3]

VBT8_B4	 10 min	 - Gymnastikmatten - ggf. Flipchart 3
Übungsformen zum Erlernen der muskulären Stabilisation		
Ziele	- Teilnehmer erlernen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule und können diese anwenden	
Inhalt	- Übungsformen zum Erlernen der Bauchwandspannung (Aktivierung des M. transversus abdominis, M. quadratus lumborum, etc.) - Wirbelsäulenstabilisation mit Partnerübungen	
Methode	- verbale Anleitung und Demonstration durch BT - Beobachtungsaufgaben und Aufmerksamkeitslenkung - Wahrnehmung von Anspannungs- und Entspannungszuständen - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7)	
Durchführung	Während der Durchführung der Übungsformen wird ein Bezug zu vermittelten Basisinformationen zur Arbeitsweise einzelner Rumpfmuskeln hergestellt (siehe vorhergehender Baustein [VBT8_B3]). Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der praktischen Durchführung und der Vermittlung einer aktiven und dosierten Anspannung der Rumpfmuskulatur zur muskulären Stabilisation der Wirbelsäule.  Erlernen der isolierten Anspannung des M. transversus abdominis Schwerpunkt ist zunächst das Erlernen einer moderaten Muskelspannung unabhängig von der Kontraktion anderer Rumpfmuskeln. Diese Spannung dient als „Grundspannung“ vor allem bei Bewegungen der Extremitäten unter Last, bei Alltagsbewegungen wie Bücken, Heben, Tragen, etc. - Anspannung des M. transversus abdominis Das Erlernen der Muskelkontraktion ist nicht leicht. Es erfordert eine angemessene Wahrnehmungslenkung auf die vordere untere Bauchwand und setzt ein gewisses Maß an Körperwahrnehmung voraus. Die Wahrnehmungslenkung kann über zielgerichtete verbale Instruktionen, taktile Hilfen, Übungsvariationen und Kontrastierungen gegeben werden (► VBT-Technik 7). Die Übungsvermittlung erfordert ggf. eine kreative Variationen in der Art der Instruktion, z.B.: - o Im Stand: ▪ Ziehen Sie langsam Ihren unteren Bauch ein, weg von Ihrem Hosenbund. ▪ Ziehen Sie Ihren Bauchnabel in Richtung Ihrer Wirbelsäule. ▪ Ziehen Sie Ihren Bauch unterhalb Ihres Bauchnabels ein. Machen Sie dort Ihren Bauch flach.	





- *Legen Sie die Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch. Entspannen Sie Ihren Bauch dort und versuchen Sie ihn an die Hände abzugeben (Kontrastieren). Der Bauch „fällt“ in Ihre Hände. Spannen Sie dann Ihren Bauch unterhalb des Nabels in die entgegengesetzte Richtung an.*
- *Legen Sie die Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch, bewegen Sie Ihren Bauch von den Händen weg.*
- *Lassen Sie dabei alle anderen Rumpfmuskeln locker. Tasten Sie ggf. Ihre seitlichen oder oberen Bauchmuskeln und prüfen, dass diese sich nicht mitbewegen.*
- *Spannen Sie die vordere und seitliche Bauchwand und lassen Sie diese anschließend bewusst ganz locker. Wiederholen Sie dies rhythmisch in unterschiedlichem Tempo.*

Wirbelsäulenstabilisation mit Partnerübungen

Nachdem die TN die „Grundspannung“ eingeübt haben, erfahren sie in Partnerübungen die stabilisierende Wirkung der Bauchanspannung („Grundspannung“).

- Partnerübung - Spannung aufbauen gegen Destabilisierungsreize:
 - o *Partner 1 setzt durch leichten Druck an Schulter, Brustkorb, Rücken, etc. des zweiten Partners vorsichtig destabilisierende Reize.*
 - o *nun spannt der zweite Partner die Bauchwandmuskulatur an und Partner 1 wiederholt die destabilisierenden Reize.*
 - o Variationen:
 - *mit geschlossenen Augen*
 - *auf einem Bein*
 - *Stand auf weicher Unterlage etc.*

Lenken Sie die Aufmerksamkeit der TN während der Übungsdurchführung bewusst auf die Wahrnehmung von Unterschieden mit/ohne muskulärer Grundspannung.

- Fragen an die Gruppe, z.B.:
 - o Was verändert sich mit/ohne Grundspannung?
 - o Ist es leicht eine Grundspannung aufzubauen?
 - o Gelingt es, die Grundspannung zu dosieren?
- Sammlung von TN-Meinungen und Austausch in der Gruppe

Bei allen Übungen zur Körperwahrnehmung gibt es kein „richtig“ oder „falsch“! Die Wahrnehmung von Unterschieden in der Muskelspannung und Interpretation von körperlichen Veränderungen setzt eine gute Körperwahrnehmung voraus. Chronische Rückenschmerzpatienten zeigen häufig Schwierigkeiten, die Rumpfmuskulatur gezielt und dosiert anzuspannen.

Sensibilisieren Sie die TN dafür, dass es normal ist wenn anfänglich Schwierigkeiten bestehen, aktiv eine Grundspannung aufzubauen und dass es mit ein wenig Übung leichter wird (► VBT-Technik 7).



Kernbotschaften

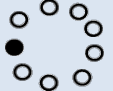
- o Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle!
- o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil.
- o Setzen Sie die muskuläre Stabilisation gezielt vor Belastung ein!
- o Achten Sie auf einen angemessenen Wechsel von An- und Entspannung der Rumpfmuskulatur!

Verknüpfungen [\[VBT8_B3\]](#)

VBT8_B5	 20 min	 - Gymnastikmatten
Funktionsgymnastik - Standardprogramm		
Ziele	- Teilnehmer können alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durchführen - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala steuern - Teilnehmer können den Trainingsplan zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Funktionsgymnastische Übungsformen (Standardprogramm)	
Methode	- Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung 	Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms: - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min (▶ VBT-Technik 1) - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 (▶ VBT-Technik 7) - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 (▶ VBT-Technik 21) - o Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte) Geben Sie den TN ein positives Feedback zu ihrer erreichten Leistung und machen Sie die TN auf ihre Fortschritte und Leistungsverbesserungen aufmerksam (▶ VBT-Technik 8).	
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]	

VBT8_B6	 5 min	 - Gymnastikmatten - Phantasiereise Berg
Entspannungsübung		
Ziele	- Teilnehmer lernen eine einfache Entspannungsform kennen und senken Ihr psychophysisches Erregungsniveau	
Inhalt	- Entspannungsübung	
Methode	- verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
Durchführung	Direkt im Anschluss an die funktionsgymnastischen Übungsformen wird eine kurze Entspannungsform durchgeführt. Weitere Übungsbeispiele zu Entspannungsformen und konkrete Hinweise zur Durchführung finden Sie in [ÜS_Entspannung]. Wählen Sie aus diesen Übungen je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN eine Entspannung aus. Phantasiereisen: Berg Sprechen Sie langsam und ruhig; machen Sie kurze Pausen zwischen den Anweisungen; finden Sie eine Position, von der aus alle TN Sie hören können Nach einer langen Wanderung kommst du auf der Spitze eines Berges an ... Um dich herum ist Ruhe, klare Luft ... eine Umgebung, in der du dich wohl fühlst ... Du bist etwas müde vom Gehen ... deine Glieder sind schwer ... und du ruhst dich aus ... Du schaust dir die Umgebung an ... du siehst die Erde, das Gras, Blumen, kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm... Du hörst das Schwirren und Summen der Mücken und Bienen ... Du fühlst das Gras – die Erde unter deinen Füßen ... und du streckst deine Füße müde im Gras aus ... Du siehst dich um ... siehst dir alles genau an ... weit unten siehst du Wald und Wiesen, Felder und Wasser, vielleicht einen kleinen Fluss oder See ... Du siehst zum Horizont ... Du schaust zum Himmel ... Siehst du Wolken? ... Dann schau nach ihren Formen und Farben und wie sie am Himmel ziehen... Ein großer Vogel mit weit ausgebreiteten Flügeln zieht große Kreise ... ganz ruhig kreist er, von der Luft getragen ... Du spürst diese Ruhe ... die Ruhe ist auch in dir ... Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig ... Der Atem geht ruhig und gleichmäßig ... Du bist ganz ruhig und entspannt.... - kurzes Zurückholen der TN - o <i>Machen Sie mit beiden Händen ein Faust und spannen Sie kurz fest an und lösen Sie die Spannung wieder.</i>	

	- o <i>Nehmen Sie Ihre Arme über den Kopf und strecken Arme und Beine, lösen Sie die Streckung wieder.</i> - o <i>Ziehen Sie das rechte Bein mit beiden Händen zum Oberkörper heran, kurz halten und wieder ablegen, dann Wiederholung mit dem linken Bein.</i> - kurze Nachbesprechung zum Befinden der TN
Verknüpfungen	[ÜS_Entspannung]

VBT8_B7	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung  	- o Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft - o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil. - o Setzen Sie die muskuläre Stabilisation gezielt vor Belastung ein! - o Achten Sie auf einen angemessenen Wechsel von An- und Entspannung der Rumpfmuskulatur! - o Ausblick auf die nächste Einheit [VBT9]: - o Muskulären Stabilisation unter erweiterten Bedingungen - o Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen		

VBT 9	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Muskuläre Stabilisation B4: Bewegungsspiel B5: Funktionsgymnastik B6: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Gymnastikbälle - Kleiner Gymnastikball - Musik (120-130 BPM) <u>Teilnehmermaterialien</u> - ggf. TK-VBT 15	 60 min
	Organisationsform		
VBT9_B1	Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären		5 min
- Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B6) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit			
VBT9_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel		10 min
- Abfrage der aktuellen Stimmungslage der TN (z.B. Wie fühlen sie sich? => munter, aktiviert, ruhig, müde, abgespannt?) - „Sternspiel mit Ball“ - Fragen an die Gruppe: - o Wie fühlen Sie sich im Vergleich zu vorher und wie anstrengend haben Sie die Aktivität empfunden? (Einschätzen lassen anhand der Borg-Skala) - Teilnehmer manuell Puls messen lassen und Vergleich mit der subjektiv empfundenen Anstrengung - kurze Wiederholung von Informationen zur angemessenen Belastungsintensität bei ausdauerorientierten gesundheitssportlichen Aktivitäten und zu positiven Wirkung auf Stimmung und Wohlbefinden [VBT5_B3]			
VBT9_B3	Muskuläre Stabilisation unter erweiterten Bedingungen: TN erlernen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule unter erweiterten Bedingungen		15 min
Wiederholung von Übungsformen zum Spannungsaufbau der Muskulatur - Kombinierte Anspannung aller Rumpfstabilisatoren (Muskelkorsett) im Stand (siehe [VBT8_B4])			
Wirbelsäulenstabilisation unter erweiterten Bedingungen - Partnerübung: Grundspannung auf Pezziball			
Lenken Sie die Wahrnehmung der TN auf die instabile Sitzposition			
<i>Kontrast:</i> der sitzende TN richtet sich nun auf und setzt die aktive Stabilisation der Wirbelsäule ein („Korsettspannung“), der Partner sichert. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit wird erneut ein Bein vom Boden gelöst.			
Lenken Sie die Wahrnehmung der TN auf die stabile Sitzposition			
o Variation: Partner versucht den Sitzenden durch leichten Druck an den Schultern, der Hüfte oder dem Ball etc. aus dem Gleichgewicht zu bringen			

	Kernbotschaft ○ Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil (siehe TK-VBT 15)	
VBT9_B4	Bewegungsspiel: TN können eine Ganzkörperspannung aufbauen und nehmen den eigenen Körper und die Funktion der muskulären Stabilisation in einer erlebnisorientierten Situation wahr	5 min
	- „Steifer Mann“ Kernbotschaften ○ Eine bewusst eingesetzte und gut trainierte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) stützt und schützt unsere Wirbelsäule wie ein Korsett! ○ Schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule sehr stabil!	
VBT9_B5	Funktionsgymnastik Standardprogramm	20 min
	Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min - TN trainieren selbstständig ○ Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 ○ Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte)	
VBT9_B6	Ausklang: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	5 min
	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT10]	

VBt9_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung  	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBt8]: In der vergangenen Einheit [VBt8] wurde die Bedeutung der muskulären Stabilisation zur Stabilisierung der Wirbelsäule besprochen [VBt8_B3] und es wurden Übungsformen zum Erlernen der isolierten Grundspannung [VBt8_B4] durchgeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft - o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil. - o Setzen Sie die muskuläre Stabilisation gezielt vor Belastung ein! - o Achten Sie auf einen angemessenen Wechsel von An- und Entspannung der Rumpfmuskulatur! - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Wiederholung von Übungsformen zur muskulären Stabilisation unter erweiterten Bedingungen - Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen	[VBt8_B3], [VBt8_B4]	

VBT9_B2	 10 min	 - kleiner Gymnastikball - Musik, 120-130 BPM
Bewegungsspiel mit Ball		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - Teilnehmer kennen die Bedeutung einer moderat intensiven Belastungsintensität für eine gesundheitsförderlichen Wirkung körperlicher Aktivität	
Inhalt	- Bewegungsspiel „Sternspiel mit Ball“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ Stimmungsmanagement anwenden (10)	
Durchführung	Sternspiel mit Ball Lenken Sie zu Beginn die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Stimmungslage der TN, indem Sie die Befindlichkeit der TN erfragen und verbalisieren (z.B. Wie fühlen sie sich? => Munter, aktiviert, ruhig, müde, angespannt?). Am Ende des Bewegungsspiels erfolgt erneut eine Abfrage der Befindlichkeit zur Verdeutlichung des positiven Einflusses von körperlicher Aktivität auf die Verbesserung der aktuellen Stimmung. Bei dem Sternspiel handelt es sich um ein Bewegungsspiel mit Ball, bei dem über ca. 10 min kontinuierlich gegangen/gelaufen wird (▶ VBT-Technik 1). - Aufstellung im Innenstirnkreis, ein Teilnehmer im Kreis hält einen Ball in den Händen, 1 TN steht in der Mitte des Kreises. - Der ballhaltende TN im Kreis wirft den Ball zu dem TN in der Mitte, läuft seinem Ball hinterher und bleibt in der Kreismitte stehen. - Der Empfänger in der Kreismitte wirft den Ball im Uhrzeigersinn wieder nach außen zum nächsten TN links neben dem ersten Werfer läuft seinerseits hinterher und bleibt an der neuen Position wieder im Kreis stehen). - Der ballhaltende TN im Kreis wirft den Ball zu dem TN in der Mitte, läuft seinem Ball hinterher und bleibt in der Kreismitte stehen. - <u>usw.</u> <u>Variation:</u> Spiel mit 2 Bällen gleichzeitig, Richtungswechsel,... Direkt nach Abschluss des Spiels messen die Teilnehmer manuell ihren Puls	



	Rückblick zur Positivierung von Stimmung und Wohlbefinden durch Ausdaueraktivität - Fragen an die Gruppe (► VBT-Technik 10): - o Wie fühlen Sie sich im Vergleich zu vorher und wie anstrengend haben Sie die Aktivität empfunden? (Einschätzen lassen anhand der Borg-Skala) - o Vergleich von Trainingspuls mit subjektiv empfundener Anstrengung - kurze Wiederholung von Informationen zur angemessenen Belastungsintensität bei ausdauerorientierten gesundheitssportlichen Aktivitäten (siehe TK-VBT 50, 52) und zu positiven Wirkung auf Stimmung und Wohlbefinden (siehe [VBT5_B3] und TK-VBT 21-23). - o <i>Die Belastung ist optimal, wenn während der Belastung ein ruhiges ein- und ausatmen möglich ist und man sich dabei noch unterhalten kann. „Laufen ohne zu schnaufen“ und „Lächeln ohne zu hecheln“.</i> - o <i>Die Belastung sollte entsprechend der Borg-Skala als etwas anstrengend empfunden werden (s. Borg-Skala).</i> - o <i>Der optimale Pulswert liegt bei ca. „180 minus Lebensalter“ (siehe TK-VBT 16).</i> - o <i>Ausdauerorientierte Aktivitäten mit mittlerer Belastungsintensität stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt!</i>
Verknüpfungen	[VBT5_B3]

VBT9_B3	 15 min	 - Flipchart 3 - ggf. TK-VBT 15 - Gymnastikbälle
Muskuläre Stabilisation unter erweiterten Bedingungen		
Ziele	- Teilnehmer erlernen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule unter erweiterten Bedingungen - Teilnehmer kennen Muskelgruppen, die an der aktiven Stabilisation der Wirbelsäule beteiligt sind	
Inhalt	- Übungsformen zum Spannungsaufbau der Muskulatur - Übungsformen zur Wirbelsäulenstabilisation unter erweiterten Bedingungen	
Methode	- verbale Anleitung und Demonstration durch BT - Beobachtungsaufgaben und Aufmerksamkeitslenkung - Wahrnehmung von Anspannungs- und Entspannungszuständen - Eigenrealisation der TN	
Durchführung	Wiederholung von Übungsformen zum Spannungsaufbau der Muskulatur - Kombinierte Anspannung aller Rumpfstabilisatoren (Muskelkorsett) im Stand Nachdem TN am Vortag in den Bausteinen [VBT8_B3] und [VBT8_B4] die Anspannung des M. transversus abdominis geübt haben, steht in diesem Baustein das Erlernen der gemeinsamen Muskelkontraktion der äußeren und inneren Bauch- bzw. Rumpfmuskulatur zur Erzeugung einer aktiven Korsettfunktion der Muskulatur im Vordergrund. Diese Spannung dient dann als „Grundspannung“ bei Belastungen der Wirbelsäule durch Alltagsbewegungen wie Bücken, Heben, Tragen, sportlichen Aktivitäten etc. Das Erlernen der Grundspannung („Korsettspannung“) erfordert eine gezielte Wahrnehmungslenkung auf die verschiedenen Muskelgruppen, es setzt ein gewisses Maß an Körperwahrnehmung voraus. Wahrnehmungslenkung kann über zielgerichtete verbale Instruktionen, taktile Hilfen, Übungsvariationen und Kontrastierungen gegeben werden.	
	- Die Übungsvermittlung erfordert, je nach Voraussetzungen der TN kreative Variationen in der Art der Instruktion, z.B.: - o <i>Spannen Sie die vorderen Bauchmuskeln an, tasten Sie mit den Händen, wie die Muskeln sich spannen. Spannen Sie zusätzlich die seitlichen Bauchmuskeln an, tasten Sie ...</i> - o <i>Spannen Sie die vordere und seitliche Bauchwand und lassen Sie diese anschließend bewusst ganz locker. Wiederholen Sie dies rhythmisch in unterschiedlichem Tempo.</i>	



Wirbelsäulenstabilisation unter erweiterten Bedingungen

Nachdem die TN die Grundspannung wiederholt haben, erfahren sie in weiterführenden Übungen die stabilisierende Wirkung der Grundspannung unter erschwerten Bedingungen. Dazu werden Übungsformen gewählt, bei denen die Grundspannung bei der Korrektur destabilisierender Reize oder der Bewältigung von peripher angreifenden Lasten aufzubauen und zu halten ist.

- Partnerübung: Grundspannung auf Pezziball
 - o ein TN sitzt auf dem Pezziball, der andere TN stellt sich dahinter
 - o der sitzende TN nimmt eine gebeugte („labile“) Haltung ein, der dahinter stehende Partner sichert ihn. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit löst der sitzende TN zusätzlich ein Bein vom Boden

Lenken Sie die Wahrnehmung der TN auf die instabile Sitzposition:

Es ist schwierig, das Gleichgewicht auf dem Pezziball in dieser gebeugten, schlaffen Position zu halten!

- o Kontrast: der sitzende TN richtet sich nun auf und setzt die aktive Stabilisation der Wirbelsäule ein („Korsettspannung“), der Partner sichert. Nach einer kurzen Eingewöhnungszeit wird erneut ein Bein vom Boden gelöst.

Lenken Sie die Wahrnehmung der TN auf die stabile Sitzposition:

In dieser aufrechten, stabilen Position ist es nun wesentlich leichter, das Gleichgewicht auf dem Pezziball zu halten!

- o Wechsel der TN-Rollen
- o Variation: sobald der sitzende TN eine aufrechte, stabile Haltung eingenommen hat, versucht der sichernde Partner ihn durch leichten Druck an den Schultern, der Hüfte oder dem Ball etc. aus dem Gleichgewicht zu bringen

Kernbotschaft

- o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil.

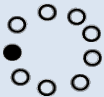
Verknüpfungen

[VBT8_B3], [VBT8_B4]

VBT9_B4	 5 min	
Bewegungsspiel – „Steifer Mann“		
Ziele	- Teilnehmer können eine Ganzkörperspannung aufbauen - Teilnehmer nehmen den eigenen Körper und die Funktion der muskulären Stabilisation in einer erlebnisorientierten Situation wahr - Teilnehmer stärken ihr Vertrauen in die Belastbarkeit des eigenen Körpers	
Inhalt	- Sensitives Bewegungsspiel „Steifer Mann“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► Alltagsrelevanz von Übungsformen verdeutlichen (11)	
Durchführung	Während dieser Übung, können die in vorhergehenden Bausteinen [VBT8_B4] und [VBT9_B3] vermittelten Informationen praktisch erfahren werden. Die Durchführung der Übung setzt voraus, dass die Teilnehmer achtsam und rücksichtsvoll miteinander umgehen! Steifer Mann - o eine Gruppe von sechs bis acht Personen stellt sich mit geringem Abstand zu den Mitspielern in Schrittstellung und mit „Grundspannung“ im Kreis auf - o ein TN stellt sich in die Mitte des Kreises und macht sich ganz steif, nun wird er von der Gruppe behutsam herumgereicht - o Variation: der „steife Mann“ schließt die Augen Besprechen Sie im Anschluss die Erfahrungen der TN und nutzen sie diese im gemeinsamen Erfahrungsaustausch zur Verdeutlichung der Stabilisierungs- und „Schutzfunktion“ der Rumpfmuskulatur (► VBT-Technik 11). Kernbotschaft - o Eine bewusst eingesetzte und gut trainierte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) stützt und schützt unsere Wirbelsäule wie ein Korsett! - o Schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule sehr stabil!	
Verknüpfungen	[VBT9_B3] , [VBT8_B4]	



VBT9_B5	 20 min	 - Gymnastikmatten
Funktionsgymnastik - Standardprogramm		
Ziele	- Teilnehmer können alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durchführen - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala steuern - Teilnehmer können den Trainingsplans zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Funktionsgymnastische Übungsformen (Standardprogramm)	
Methode	- Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8) Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung 	Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms: - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min (▶ VBT-Technik 1) - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 (▶ VBT-Technik 7) - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 (▶ VBT-Technik 21) - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte) Geben Sie den TN ein positives Feedback zu ihrer erreichten Leistung und machen Sie die TN auf ihre Fortschritte und Leistungsverbesserungen aufmerksam (▶ VBT-Technik 8).	
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]	

VBT9_B6	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung  	- o Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft - o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil. - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT10]: - o Vorstellen von Möglichkeiten für mehr Bewegung im Alltag - o Alternative Bewegungsformen zur Erweiterung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen		

VBT 10	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität B4: Funktionsgymnastik B5: Alternative Bewegungsformen B6: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - ggf. langsame Musik - Musik (120-130 BPM) - Gymnastikmatten - Nach Bedarf: Luftballons, Bierdeckel, Zeitungen - <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 32, 54, 55	 60 min Organisationsform
VBT10_B1	Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B6) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit		5 min
VBT10_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - Übungen mit einem Handgerät (Luftballon, Zeitung oder Bierdeckel)		5 min
VBT10_B3	Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität in Alltag und Freizeit: TN kennen die Bedeutung und Empfehlungen zu körperlichen Aktivitäten in Alltag und Freizeit für die Gesundheit und kennen Möglichkeiten, ihren Alltag körperlich aktiver zu gestalten - Fragen an die Gruppe und Sammlung der TN-Meinungen, z.B.: - o Welche körperlichen Aktivitäten üben Sie im Laufe des Tages in Alltag, Freizeit und ggf. Beruf aus? Wie würden Sie ihre Belastung dabei einschätzen (Borg-Skala)? Wie viele Treppen oder Stockwerke steigen Sie täglich? - o Wie hoch schätzen Sie Mindestanforderungen an körperliche Aktivität in Alltag und Freizeit ein, um gesundheitliche Effekte auf den Organismus zu bewirken? - zusammenfassende Wiederholung von Empfehlungen zur Durchführung körperlicher Aktivität - o <i>mäßig anstrengende Ausdaueraktivität von 150 min in der Woche, so dass man etwas schwerer atmen muss, sich dabei aber noch unterhalten kann; auch kürzere Einheiten von ca. 10 min Dauer am Tag sind als Einstieg gut für die Gesundheit; Häufigkeit und Regelmäßigkeit körperlicher Aktivität wichtiger als Intensität</i> - Fragen an die Gruppe und Sammlung der TN-Meinungen: - o Welche körperlichen Aktivitäten eignen sich, um Alltag, Freizeit und ggf. Beruf aktiver zu gestalten? Wie könnten Sie in Beruf und Alltag aktiver werden? - Verteilung der Teilnehmerkarte TK-VBT 32 („Bewegung in Alltag und Freizeit“), TK-VBT 54 („Bewegung im Alltag“) und TK-VBT 55 („Energieverbrauch...“) Kernbotschaft - o Regelmäßige Alltagsaktivitäten oder Aktivitäten in Freizeit und Beruf führen zu Beanspruchungen mit positiven Wirkungen auf die Gesundheit	  	10 min
VBT10_B4	Funktionsgymnastik Standardprogramm Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min - TN trainieren selbstständig		15 min

	- o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte)	
VBT10_B5	Alternative Bewegungsformen: TN lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong oder Gymnastik zur Musik kennen - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen - siehe [ÜS_Qigong; ÜS_Krafttraining; ÜS_Funktionsgymnastik]	20 min 
VBT10_B6	Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT11]	5 min 

Bewegung in Alltag und Freizeit



	Alltagsaktivität	sportliche Aktivität
leichte Aktivitäten	zu Fuß zur Arbeit mit dem Rad zur Arbeit	langsames Walking
moderate Aktivitäten	Treppensteigen normale Gartenarbeit	zügiges Walking Jogging
anstrengende Aktivitäten	schnelles Treppensteigen schwere Gartenarbeit	schnelles Walking schnelles Jogging

Empfehlenswert ist:

- o 150 Minuten pro Woche mäßig anstrengende körperliche Aktivität
- o für den Einstieg reichen aber schon täglich 10 Minuten körperliche Aktivität am Stück um der Gesundheit etwas Gutes zu tun

Bewegung im Alltag

Hausarbeit



Aktive Freizeitgestaltung



Rad statt Auto



Treppe benutzen



Gartenarbeit



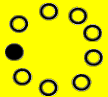
Energieverbrauch unterschiedlicher körperlicher Aktivitäten

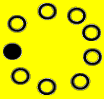
Aktivität	Intensität	Energieverbrauch in kcal/h
Bügeln	Leicht	138
Betten machen	Leicht	150
Langsames Gehen/Schlendern (ca. 3 km/h)	Leicht	150
Putzen/Staubwedeln	Leicht	150
Staubsaugen	Moderat	210
Autowaschen	Moderat	218
Zügiges Gehen (ca. 6,5 km/h)	Moderat	300
Rad fahren (ca. 16-18 km/h)	Moderat	360
Rad fahren (ca. 18-22 km/h)	Anstrengend	460
Schwimmen	Anstrengend	500
Fußball spielen	Anstrengend	547
Laufen (ca. 9,6 km/h)	Anstrengend	600
Skilanglauf	Anstrengend	667

VBT10_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung  	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT9]: In der vorangegangenen Einheit [VBT9] wurden Übungsformen zur muskulären Stabilisation unter erweiterten Bedingungen eingeübt [VBT9_B3] und das funktionsgymnastische Übungsprogramm weitergeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft - o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil. - Klärung offener Fragen der TN - Kurzer Überblick über Inhalte der folgenden Bausteine: - o Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - o Vorstellen von Möglichkeiten für Bewegung im Alltag - o Vorstellen einer alternativen Bewegungsform (Qigong) - o Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms	
Verknüpfungen	[VBT9_B3]	

VBT10_B2	 5 min	 - nach Bedarf: Luftballons, Bierdeckel, Zeitungen - Musik, 120-130 BPM
Bewegungsspiel		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Bewegungsspiel mit Kleingeräten: Bierdeckel, Zeitungen, Luftballons	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	Diese Bewegungsaufgaben eignen sich zu Beginn der Einheiten ab Ende der ersten bzw. Anfang der zweiten Reha-Woche. Bewegungsaufgaben mit Luftballons, Zeitungen, Bierdeckel - Luftballon: - o jeder TN hat einen Luftballon, der mit unterschiedlichen Körperteilen (Hand, Kopf, Schulter, Ellenbogen, Fuß, Knie) berührt und in der Luft gehalten wird - o alle TN, deren Luftballons die gleiche Farbe haben, lösen eine Aufgabe Stellen Sie verschiedene Bewegungsaufgaben an die TN (z.B. alle TN mit gelbem Luftballon halten den Luftballon mit der rechten Hand in der Luft, etc.) - o auf Kommando wird der Luftballon mit einem beliebigen oder mit einem festen Partner getauscht Variationsmöglichkeit: Eine weitere Möglichkeit besteht darin, einem anderen TN den Luftballon „abzujagen“. Nun transportieren zwei TN einen Luftballon gemeinsam durch den Raum. Dabei klemmen sie den Luftballon z.B. zwischen den Rücken oder zwischen den Schultern ein. Im Verlauf des Übens können sich Paare anketten, bis sich eine Schlange bildet. - Zeitungen: - o zwischen ausgelegten Zeitungen laufen, über Zeitungen gehen (Vorsicht bei Rutschgefahr), die Zeitung vor dem Körper durch Laufen („Fahrtwind“) „kleben“ lassen, - o eine Kopfbedeckung aus der Zeitung formen, die während des Bewegens nicht herunter fallen soll, - o Zeitung zwischen die Beine klemmen und dabei fortbewegen (im Rhythmus der Musik bewegen), Zeitung als „Bodentuch“ benutzen und „den Fußboden reinigen“, Papierknäuel formen und auf Ziele werfen	

	- Bierdeckel: - o Bierdeckel umlaufen, Bierdeckel in Verbindung mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen betreten, auf Körperteilen transportieren
Verknüpfungen	

VBT10_B3	 10 min	 - TK-VBT 32, 54, 55
Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität in Alltag und Freizeit		
Ziele	- Teilnehmer kennen die Bedeutung körperlicher Aktivitäten in Alltag und Freizeit für die Gesundheit und Verbesserung der körperlichen Fitness - Teilnehmer kennen die Empfehlungen zu regelmäßigen Alltagsaktivitäten für die Verbesserung der Gesundheit - Teilnehmer kennen Möglichkeiten, ihren Alltag, ihre Freizeit und ggf. Beruf körperlich aktiver zu gestalten und können diese anwenden	
Inhalt	- Informationen zu Gesundheitswirkungen regelmäßiger Alltagsaktivitäten	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	▶ Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3) ▶ Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln (12)	
Durchführung	Die TN erfahren, dass regelmäßige körperliche Aktivität in Alltag und Freizeit wie z.B. zu Fuß gehen, Treppen steigen, das Fahrrad benutzen, Gartenarbeit, Hausarbeit etc., positive Gesundheitseffekte auf den Organismus bewirken und die allgemeine körperliche Fitness fördern.  - Fragen an die Gruppe und Sammlung der TN-Meinungen, z.B.: - o Welche körperlichen Aktivitäten üben Sie im Laufe des Tages in Alltag, Freizeit und ggf. Beruf aus? - o Wie würden Sie ihre Belastung dabei einschätzen (Borg-Skala)? - o Wie viele Treppen oder Stockwerke steigen Sie täglich? - o Wie hoch schätzen Sie Mindestanforderungen an körperlicher Aktivität in Alltag und Freizeit ein, um gesundheitliche Effekte auf den Organismus zu bewirken?  - zusammenfassende Wiederholung von Empfehlungen zur Durchführung körperlicher Aktivität [VBT4_B3], [VBT6_B3] (▶ VBT-Technik 3) - o <i>Empfehlenswert sind insgesamt 150 Minuten mäßig anstrengende körperliche Aktivität pro Woche, d.h. so dass man etwas schwerer atmen muss als normalerweise, sich dabei aber noch unterhalten kann. Geben Sie ihrem Körper zu Beginn etwas Zeit um sich an die neuen Belastungen zu gewöhnen!</i>	



o Für den Einstieg und erste positive Anpassungen des Organismus reichen schon täglich 10 Minuten ausdauernder Bewegung am Stück aus, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun! Dazu gehört auch flottes Gehen, mit dem Rad zum Bäcker oder zur Arbeit fahren, etc.

o Wichtiger als die Intensität ist die Häufigkeit und Regelmäßigkeit durchgeführter körperlicher Aktivität.

- Fragen an die Gruppe und Sammlung der TN-Meinungen:

o Welche körperlichen Aktivitäten eignen sich, um Alltag, Freizeit und ggf. Beruf aktiver zu gestalten?

o Wie könnten Sie in Beruf und Alltag aktiver werden?

Beispiele (► VBT-Technik 12)

- o ein Stück zu Fuß gehen auf dem täglichen Weg zur Arbeit
- o mit dem Rad zur Arbeit fahren
- o das Auto weiter weg parken
- o die Treppe benutzen, auch wenn ein Fahrstuhl vorhanden ist
- o etc.

- Verteilung der Teilnehmerkarte TK-VBT 32 („Bewegung in Alltag und Freizeit“), TK-VBT 54 ("Bewegung im Alltag") und TK-VBT 55 ("Energieverbrauch...").

Kernbotschaft

Regelmäßige Alltagsaktivitäten oder Aktivitäten in Freizeit und Beruf wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

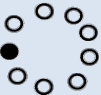
Lassen Sie ggf. im Verlauf des Gespräches wiederholend bzw. vertiefend Basisinformationen zu positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus (siehe [VBT4_B3] und [VBT6_B3] einfließen.

Verknüpfungen

[VBT4_B3], [VBT6_B3]

VBT10_B4	 15 min	 - Gymnastikmatten - TK-VBT 12-13
Funktionsgymnastik-Standardprogramm		
Ziele	- Teilnehmer können alle funktionsgymnastischen Übungsformen selbstständig durchführen - Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala steuern - Teilnehmer können den Trainingsplans zur Trainingsdokumentation anwenden	
Inhalt	- Funktionsgymnastische Übungsformen (Standardprogramm)	
Methode	- Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21)	
Durchführung 	Durchführung des funktionsgymnastischen Übungsprogramms: - alle Übungen aus [ÜS_Funktionsgymnastik] werden in 2-3 Serien mit je 6-20 Wiederholungen durchgeführt. Pause zwischen Übungen bzw. Serie: ca. 1 min (▶ VBT-Technik 1) - TN trainieren selbstständig - o Steuerung durch subjektives Belastungsempfinden (Borg-Skala) TK-VBT 12 (▶ VBT-Technik 7) - o Eintragung von Wiederholungszahl und erlebter Anstrengung in Trainingsplan TK-VBT 13 (▶ VBT-Technik 21) - Korrektur und Hilfestellungen bei Bedarf (Steigerung der Wiederholungszahl, Verbesserung der Bewegungsausführung, Empfehlungen zur Überprüfung der Übungsfortschritte) Besprechen Sie mit den Teilnehmern, dass Sie ab der nächsten Einheit eine alternative Bewegungsform einüben. Ermuntern Sie die Teilnehmer, dass erlernte Standardprogramm der Funktionsgymnastik eigenständig außerhalb der Einheit weiterzuführen. Weisen Sie darauf hin, dass sich die Trainingswirkung nur bei regelmäßiger Durchführung einstellt. Erinnern Sie daran, dass eine konkrete Planung die Umsetzung der Absicht in die Tat erleichtert [VBT_Modul Planung].	
Verknüpfungen	[ÜS_Funktionsgymnastik]	

VBT10_B5	 20 min	 - ggf. langsame Musik
Alternative Bewegungsform: Qigong		
Ziele	- Teilnehmer lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong kennen	
Inhalt	- Vermittlung von Übungsformen des Qigong	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN - Beobachtungsaufgabe und Aufmerksamkeitslenkung - Verbalisieren der Empfindungen durch BT	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 Qigong - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen unter Berücksichtigung von folgenden methodischen Hinweisen Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte: - langsame, kontinuierliche, fließende, harmonische Bewegungen - natürliche, ruhige und an Bewegungen angepasste Atmung - bei Bewegungen zum Körper einatmen, bei Bewegungen vom Körper weg ausatmen - aufrechter Oberkörper - keine vollständig gestreckten Gelenke - Pausen beachten - Partner ähnlicher Körpergröße aussuchen Im [ÜS_Qigong] sind Übungsformen aus dem Qigong beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden.	
Verknüpfungen	[ÜS_Qigong]	

VBT10_B6	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung  	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft Regelmäßige Alltagsaktivitäten oder Aktivitäten im Beruf führen zu Beanspruchungen mit positiven Wirkungen auf die Gesundheit. - o Ausblick auf die nächste Einheit [VBT11]: - o Weiterführung von Übungsformen zum Training der muskulären Stabilisation der Wirbelsäule bei Alltagsbewegungen und Arbeitsbewegungen - o Vermittlung von Entlastungs- und Ausgleichsbewegungen - o Weiterführung alternative Bewegungsformen	
Verknüpfungen		

VBT 11	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Muskuläre Stabilisation bei Alltagsbewegungen B4: Muskuläre Stabilisation bei Arbeitsbewegungen B5: Alternative Bewegungsformen B6: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - Musik (120-130 BPM) - Gymnastikreifen - große Gymnastikbälle/ Pezzibälle <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 31	 60 min Organisationsform
	VBT11_B1	Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B6) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit	
VBT11_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - „Chinesisches Reifendrehen“		
VBT11_B3	Muskuläre Stabilisation bei typischen Alltagsbewegungen: Teilnehmer erlernen die Aktivierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur bei Alltagsbewegungen - Verwendung der zuvor erlernten muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule („Grundspannung“) ([VBT8_B3], [VBT8_B4], [VBT9_B3], [VBT9_B4]) in typischen Alltagsbewegungen - Alltags- und Arbeitsbewegungen als nicht gefährlich beschreiben, auch wenn einmal -gerade nach einseitigen und sehr anstrengenden länger andauernden Belastungen- Rückenschmerzen auftreten können - Derartige Rückenschmerzen sind eher wie Schnupfen und vergehen meist sehr schnell wieder Kernbotschaften - o Es gibt keine „falschen“ Bewegungen oder Haltungen der Wirbelsäule! - o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule. Egal bei welcher Bewegung oder Haltung - schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil! - o Wesentlich ist die bewusste Stabilisation vor der Belastung! Übungsformen zur muskulären Stabilisation beim Bücken, Heben, Tragen - Heben eines Gegenstandes (Pezziball) mit Variationen Grundsätze des Hebens und Tragens - Sammlung von TN-Meinungen und zusammenfassende Vermittlung folgender Grundsätze anhand der TK-VBT 31 („Bücken, Heben, Tragen“)	 	

VBT11_B4	Muskuläre Stabilisation bei Arbeitsbewegungen: Teilnehmer kennen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule bei Alltags- und Arbeitsbewegungen und können diese anwenden  Kernbotschaften - o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Es ist äußerst schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen! - o Alltags- und Arbeitsbewegungen sind nicht gefährlich. Im Gegenteil, die Wirbelsäule braucht Bewegung, um stabil und belastbar zu bleiben. 	10 min
	Alltags- und Arbeitsbewegungen als Risikofaktor für Rückenschmerz - Wiederholung von Basisinformationen zur Bedeutung von Alltags- und Arbeitsbewegungen als Risikofaktoren für Rückenschmerz ([VBT1_B5], [VBT1_B6], [VBT3_B3], [VBT4_B3], [VBT6_B3]) Erarbeitung von Lockerungs- und Ausgleichsbewegungen - Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen: - o Warum sind regelmäßige Ausgleichs- und Lockerungsbewegungen wichtig? - o Welche Ausgleichsbewegungen kennen Sie? - o Welche Lockerungsübungen kann man bei einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz (z.B. langes Sitzen und Stehen, wiederholtes Heben von schweren Gegenständen, etc...) anwenden? Erinnern Sie die TN an die Übungsform „Armpendel“ der ersten Einheit. Falls die TN sich nicht daran erinnern können, wiederholen Sie die Übung (siehe [VBT1_B6]). - Zusammenfassende Vermittlung der Bedeutung von Ausgleichs- und Lockerungsbewegungen und exemplarische Durchführung	
VBT11_B5	Alternative Bewegungsformen: TN lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong oder Gymnastik zur Musik kennen - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen - Siehe [ÜS_Qi Gong bzw. Gymnastik zur Musik]	20 min
VBT11_B6	Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen  - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT12] 	5 min

Bücken, Heben, Tragen

- ➔ Es gibt keine "falschen" Bewegungen oder Haltungen der Wirbelsäule!
- ➔ Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung.
- ➔ Schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil.
- ➔ Wesentlich ist die bewusste Stabilisation vor der Belastung!



VBT11_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung	 Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT10]: In der vorangegangenen Einheit [VBT10] wurde der gesundheitliche Nutzen regelmäßiger Bewegung im Alltag besprochen [VBT10_B3] und die alternative Bewegungsform „Qigong“ eingeführt bzw. Gymnastik zur Musik [VBT10_B5].  Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft Regelmäßige Alltagsaktivitäten oder Aktivitäten im Beruf führen zu Beanspruchungen mit positiven Wirkungen auf die Gesundheit. - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Wiederholung von Übungsformen zur muskulären Stabilisation bei Alltags- und Arbeitsbewegungen - Vermittlung von Entlastungs- und Ausgleichsbewegungen - Weiterführung der alternativen Bewegungsformen	
Verknüpfungen	[VBT10_B3], [VBT10_B5]	

VBT11_B2	 5 min	 - Gymnastikreifen - Musik, 120-130BPM
Bewegungsspiel		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Bewegungsspiel „Chinesisches Reifendrehen“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 Chinesisches Reifendrehen - TN bewegen sich frei durch den Raum - es werden mehrere Reifen, die im Raum verteilt liegen, in Drehung versetzt - TN versuchen, alle Reifen ständig in Bewegung zu halten - nach und nach werden weitere Reifen hinzugenommen Variation: Die TN stehen in einem Kreis. Jeder TN hat einen Reifen vor sich, den er in Drehung versetzt. Sobald sich alle Reifen drehen laufen die TN im Uhrzeigersinn und versuchen dabei, alle Reifen in Bewegung zu halten. Es werden sukzessive mehr Reifen hinzugenommen. Starten Sie zunächst mit einer geringen Reifenzahl und steigern Sie dann solange bis die TN gerade noch alle Reifen in Bewegung halten können. Fordern Sie die TN auf, eine dosierte Belastung (mittlere Intensität) beizubehalten.	
Verknüpfungen		

VBT11_B3	 15 min	 - Pezzibälle - TK-VBT 31
Muskuläre Stabilisation bei typischen Alltagsbewegungen		
Ziele	- Teilnehmer erlernen die Aktivierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur bei Alltagsbewegungen	
Inhalt	- Übungsformen zur muskulären Stabilisation bei typischen Alltagsbewegungen - Erarbeitung von Grundsätzen des Hebens und Tragens	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - verbale Anleitung und Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► Alltagsrelevanz von Übungsformen verdeutlichen (11) ► Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln (12)	
Durchführung  	Es werden Haltungs- und Bewegungstechniken zur Anwendung in Alltagssituationen vermittelt. Als Alltagsbewegungen sind bekannte Formen des Bückens, Hebens, Tragens, Hinsetzens/Aufstehens und ggf. Stehens gemeint. Die zuvor erlernte muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule („Grundspannung“); siehe [VBT8_B3], [VBT8_B4], [VBT9_B3], [VBT9_B4] wird in diesen typischen Alltags- und Arbeitsbewegungen angewendet. Vor dem Hintergrund der aktuellen Erkenntnisse zu biopsychosozialen Wirkmechanismen in der Chronifizierung von Rückenschmerz wird deutlich, dass die Bedeutung von „richtigen“ bzw. „falschen“ Bewegungsausführungen in der Vergangenheit erheblich überbewertet wurde. Die aktive muskuläre Sicherung der Wirbelsäule kann zur Vermeidung des Auftretens von akuten Rückenschmerzen bei Belastungen der Wirbelsäule eingesetzt werden. Vermeiden Sie Hinweise, dass Bewegungen „falsch“ ausgeführt werden können. Dies fördert negative Befürchtungen und begünstigt Angst-Vermeidungs-Überzeugungen und verstärkt damit die Vermeidung angstbesetzter Bewegungen. Stellen Sie heraus, dass Alltags- und Arbeitsbewegungen nicht gefährlich sind, auch wenn einmal -gerade nach einseitigen und sehr anstrengenden länger andauernden Belastungen- Rückenschmerzen auftreten können. Solche Rückenschmerzen sind eher wie Schnupfen und vergehen meist recht schnell wieder, vor allem wenn man in Bewegung bleibt. Kernbotschaft - o Es gibt keine „falschen“ Bewegungen oder Haltungen der Wirbelsäule! - o Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule. Egal bei welcher Bewegung oder Haltung - schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil! - o Wesentlich ist die bewusste Stabilisation vor der Belastung!	



Übungsformen zur muskulären Stabilisation beim Bücken, Heben, Tragen



Einübung einer typischen Alltagssituation mit den TN. Die TN werden darauf hingewiesen, während der gesamten Bewegungsausführung die „Grundspannung“ zu halten. Während der Übungsdurchführung erfolgt eine wiederholte Wahrnehmungslenkung auf die Spannung von Bauch- und Rückenmuskulatur (► VBT-Technik 11).

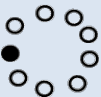
- Heben eines Gegenstandes (Pezziball):
 - o TN stehen hinter dem Pezziball, Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander
 - o Vor dem Heben Anspannung der Bauchmuskulatur (Aufbau der „Grundspannung“)
 - o Langsames Abheben des Balles vom Boden
- Variation:
 - o Heben des Balles unter Spannung von Bauch- und Rückenmuskulatur auch aus ungünstigen Positionen (seitlich, aus Rotation etc.).
 - o Kontrastübung: Heben des Balls mit und ohne Grundspannung (Wahrnehmungslenkung auf Unterschiede).

Grundsätze des Hebens und Tragens (► VBT-Technik 12)

- Frage an die Gruppe:
 - o Wie kann man sich das Heben und Tragen von Gegenständen erleichtern?
- Sammlung von TN-Meinungen und zusammenfassende Vermittlung folgender Grundsätze anhand der **TK-VBT 31 („Bücken, Heben, Tragen“)**
 - o Kurzfristig:
 - *Aktive Stabilisation der Wirbelsäule durch bewussten Einsatz der Rumpfmuskulatur „Grundspannung“ vor der Belastung*
 - *Gewicht eines Gegenstandes ggf. vor dem Anheben kurz Testen*
 - *Sicherer Stand*
 - *Vermeidung unnötig langer Hebel; Lasten körpernah Heben und Tragen*
 - *Gewicht gleichmäßig verteilen*
 - *Drehbewegungen bei sehr schweren Lasten vermeiden*
 - *Hilfsmittel verwenden*



	- o Langfristig: ▪ <i>regelmäßige Bewegung um sich fit und in Form zu halten</i> ▪ <i>gezielte Gymnastik (siehe gymnastisches Standardprogramm) um die Rumpfmuskulatur zu kräftigen</i>
Verknüpfungen	[VBT8_B3], [VBT8_B4], [VBT9_B3], [VBT9_B4]

VBT11_B4	 10 min	 - große Gymnastikbälle - TK-VBT 31
Muskuläre Stabilisation bei Arbeitsbewegungen		
Ziele	- Teilnehmer kennen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule bei Alltags- und Arbeitsbewegungen und können diese anwenden - Teilnehmer kennen verschiedene Ausgleichs- und Lockerungsübungen und können diese anwenden	
Inhalt	- Bedeutung der muskulären Stabilisation bei Arbeitsbewegungen - Lockerungs- und Ausgleichsbewegungen	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - verbale Anleitung und Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► Alltagsrelevanz von Übungsformen verdeutlichen (11) ► Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln (12)	
Durchführung	Bedeutung der muskulären Stabilisation bei Arbeitsbewegungen Teilnehmer befürchten häufig, dass die Schwere der Arbeitstätigkeit zu einer Schädigung der Wirbelsäule führt, welche dann die Ursache dauerhafter Rückenschmerzen ist. Im Verlauf ihres Rehaufenthaltes haben die TN bereits erfahren, dass körperliche Faktoren die Aufrechterhaltung und Entwicklung chronischer Rückenschmerzen nicht erklären können und der Zusammenhang zwischen Arbeitsbelastung und Rückenschmerz nur sehr gering ist. Mit der muskulären Stabilisation erhalten TN ein „Werkzeug“, welches ihnen ermöglicht, bei belastenden Bewegungen und Tätigkeiten die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu schützen und damit dem Auftreten akuter Rückenschmerzen vorzubeugen.  Alltags- und Arbeitsbewegungen als Risikofaktor für Rückenschmerz (► VBT-Technik 12) - Wiederholung von Basisinformationen zur Bedeutung von Alltags- und Arbeitsbewegungen als Risikofaktoren für Rückenschmerz siehe [VBT1_B5], [VBT1_B6], [VBT3_B3], [VBT4_B3], [VBT6_B3]: - o <i>Alltags- und Arbeitsbewegungen sind nicht gefährlich, auch wenn einmal – gerade nach einseitigen und sehr anstrengenden länger andauernden Belastungen – akute Rückenschmerzen auftreten können</i> - o <i>solche Rückenschmerzen sind eher wie Schnupfen und vergehen meist recht schnell wieder, vor allem wenn man in Bewegung bleibt</i> - o <i>So geht es denjenigen schneller besser, denen es bei akuten Rückenschmerzen gelingt, relativ schnell normale Alltagsaktivitäten wieder aufzunehmen.</i> - o <i>Belastungen durch Alltags- und Arbeitsbewegungen haben nur einen sehr geringen Einfluss auf degenerative Veränderungen der Wirbelsäule, jene sind normal und altersbedingt</i>	



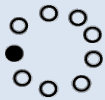
- o Die Wirbelsäule ist ein sehr stabiles System, welches mit muskulärer Sicherung eine tonnenschwere Last aushalten kann. Es ist äußerst schwierig, die Wirbelsäule zu schädigen.
- o Wirbelsäule und Bandscheiben brauchen Bewegung um stabil und belastbar zu bleiben.

Kernbotschaften

- o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Es ist äußerst schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen!
- o Alltags- und Arbeitsbewegungen sind nicht gefährlich. Im Gegenteil, die Wirbelsäule braucht Bewegung, um stabil und belastbar zu bleiben.

Erarbeitung von Lockerungs- und Ausgleichsbewegungen (► VBT-Technik 11)

Eine regelmäßige Entlastung bzw. ein regelmäßiger Ausgleich verringert das Risiko des Auftretens akuter Rückenschmerzen insbesondere bei Tätigkeiten, die ein langes Verharren in einseitigen Positionen/Haltungen erfordern (z.B. Sitzen im Büro, Stehen am Fließband,...).



- Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen:
 - o Warum sind regelmäßige Ausgleichs- und Lockerungsbewegungen wichtig?
 - o Welche Ausgleichsbewegungen kennen Sie?
 - o Welche Lockerungsübungen kann man bei einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz (z.B. langes Sitzen und Stehen, wiederholtes Heben von schweren Gegenständen, etc...) anwenden?

Erinnern Sie die TN an die Übungsform „Armpendel“ der ersten Einheit. Falls die TN sich nicht daran erinnern können, wiederholen Sie die Übung (siehe [\[VBT1_B6\]](#)).



- Zusammenfassende Vermittlung der Bedeutung von Ausgleichs- und Lockerungsbewegungen und exemplarische Durchführung
 - o *regelmäßige Lockerungsübungen beugen andauernden einseitigen Belastungen vor; einseitige Belastungen vermindern die Durchblutung der Muskulatur und fördern muskuläre Verspannungen, diese können zu Schmerzen führen*
 - o *allgemein Strecken/Recken, Beugen des Rückens; häufiger Wechsel der Körperhaltung; Auslockern von Beinen, Armen und Schultern, lockeres Schwingen der Arme, auf den Füßen vor und zurück wippen, etc.*
 - o *Stehen: dynamisches Stehen mit häufigem Wechsel, zwischendurch Strecken/Recken/Beugen der Wirbelsäule*
 - o *Sitzen: dynamisches Wechseln der Sitzposition, Aufrichten/Kippen des Beckens, Kreisen des Oberkörpers, Aufrichten/Senken des Oberkörpers,*

	<i>Strecken/Recken im Sitzen, Kopf nach rechts/links neigen, öfter kurz aufstehen, etc.</i> o <i>Heben/Tragen: 1-2 min Pause zwischen der Belastung, Ausschütteln der Beine, Strecken des Rückens, Auslockern der Arme, etc.</i>
Verknüpfungen	[VBT1_B5], [VBT1_B6], [VBT3_B3], [VBT4_B3], [VBT6_B3]

VBT11_B5	 20 min	 - ggf. Musik
Alternative Bewegungsform: Qigong		
Ziele	- Teilnehmer erlernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong	
Inhalt	- Vermittlung von Übungsformen des Qigong	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN - Beobachtungsaufgabe und Aufmerksamkeitslenkung - Verbalisieren der Empfindungen durch BT	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 Qigong - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen unter Berücksichtigung von folgenden methodischen Hinweisen Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte: - o langsame, kontinuierliche, fließende, harmonische Bewegungen - o natürliche, ruhige und an Bewegungen angepasste Atmung - o bei Bewegungen zum Körper hin einatmen, bei Bewegungen vom Körper weg ausatmen - o aufrechter Oberkörper - o keine vollständig gestreckten Gelenke - o Pausen beachten - o Partner ähnlicher Körpergröße aussuchen In der [ÜS_Qigong] sind Übungsformen aus dem Qigong beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden.	
Verknüpfungen	[ÜS_Qigong]	

VBT11_B6	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	 - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen  Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaften - o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Es ist äußerst schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen! - o Alltags- und Arbeitsbewegungen sind nicht gefährlich. Im Gegenteil, die Wirbelsäule braucht Bewegung, um stabil und belastbar zu bleiben. - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT12]: - o Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - o Strategien zum Umgang mit Rückfällen - o Weiterführung der alternativen Bewegungsform (Qi Gong)	
Verknüpfungen		

VBT 12	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Strategien im Umgang mit Rückfällen B4: Alternative Bewegungsformen B5: „Ist auch alles getan worden?“ B6: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - ggf. Musik - Flipchart 6 - Metaphorische Geschichte „Ist auch alles getan worden?“ <u>Teilnehmermaterialien</u> - Rückenbuch	 60 min Organisationsform
	VBT12_B1 Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B6) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit	5 min 	
	VBT12_B2 Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - „Schattenlaufen“	5 min 	
	VBT12_B3 Strategien im Umgang mit Rückfällen: Teilnehmer wissen, dass sich Rückfälle nicht vollständig vermeiden lassen und eine erneute Schmerzepisode noch keine Schädigung des Rückens bedeutet - Bei der Vermittlung Aufgreifen bereits vermittelter Basisinformationen aus den Bausteinen [VBT2_B5], [VBT4_B3], [VBT5_B5], [VBT6_B3] und [VBT11_B5] Umgang mit Rückfällen - Sensibilisierung der Teilnehmer für das Auftreten von Rückfällen - Wiederholung von Empfehlungen zum Verhalten während einer Schmerzattacke „flare ups“/Umgang mit akuten Rückenschmerzen unter Nutzung des [Flipchart 6 „Umgang mit Rückfällen“] - Hinweis auf das Rückenbuch, in welchem alle Informationen dazu nachgelesen werden können, - kurze Zusammenfassung der darin enthaltenen wichtigsten Empfehlungen Positive Wirkungen bewegungsbezogener Aktivitäten als aktive Bewältigungsstrategie - Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen: - O Welche Erfahrungen haben Sie in den vergangenen Tagen mit körperlicher Aktivität gesammelt? - O Können Sie sich vorstellen, dass Bewegung oder körperliche Aktivität Ihnen im Umgang mit Schmerzen hilft? Wenn ja, wie und welche Bewegungen sind hilfreich? - zusammenfassende Darstellung positiver kurz- und langfristiger Wirkungen körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie  Kernbotschaften - O Bewegung tut dem Körper gut! Bleiben Sie in Bewegung! Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! - O Bewegung aktiviert und stärkt das persönliche Schmerzabwehrsystem und schützt vor Beeinträchtigungen durch Rückenschmerz. - O Gönn Dir Bewegung! Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! - O Es gibt keine schädlichen Bewegungen, alle Bewegungen, die man als positiv und angenehm erlebt, sind geeignet! 15 min 		

VBT12_B4	Alternative Bewegungsformen: TN lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong oder Gymnastik zur Musik kennen - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen - Siehe [Übungssammlung_Qigong bzw. Gymnastik zur Musik]	20 min 
VBT12_B5	Metaphorische Geschichte: Teilnehmer erhalten Denkanstoß zu den Risikofaktoren Angst, Rumination, Katastrophisieren Metaphorische Geschichte „Ist auch alles getan worden?“	10 min 
VBT12_B6	 Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Verteilung Rückenbuch - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT13]	5 min 

Einflussmöglichkeiten auf chronische Rückenschmerzen

Aktive Maßnahmen

- Bewegung
- Entspannung
- hilfreiche Gedanken
- Ablenkung
- Genuss



Aktiv und entspannt gegen Rückenschmerzen!

Wie gehe ich mit Rückfällen um?

Empfehlungen zum Verhalten bei einer Schmerzattacke

- :
- Aktivitäten, wenn nötig, für 1-2 Tage reduzieren
 - Schmerzlindernde Medikamente helfen schnell wieder in Bewegung zu kommen
 - Alltagsaktivitäten und leichte Bewegungen schnell wieder aufnehmen
 - Hilfreiche Gedanken einsetzen
 - Auf einen angemessenen Wechsel von Belastung und Erholung achten

Wohlbefindens-Kreis

Schmerzen
lassen nach

Gedanken

„Das wird schon wieder.
Ich gönne mir Bewegung,
die mir gut tut!“



Körper
Muskeln entspannen,
Verbesserte Stimmung

Verhalten
Spazieren gehen,
Schwimmen, Rad fahren,
Walken

Bewegung tut dem Rücken gut!



Körperliche Aktivität im Alltag ist wichtig



Bewegung ist die beste Methode um schnell wieder fit zu werden!



Kernbotschaften

- Es wird gute und auch schlechte Phasen geben. Das ist normal!
- Bei sehr starken Rückenschmerzen: Aktivität vorübergehend etwas reduzieren!
- Kommen Sie schnell wieder in Bewegung!

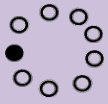
Ist auch alles getan worden?

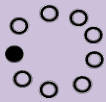
Sandra hat häufig Schmerzen im Rücken und in den Beinen. Sie hat versucht, ihren Freunden, ihren Verwandten und ihrem Arzt den Schmerz zu beschreiben, war sich jedoch nie ganz sicher, ob sie auch richtig verstanden wurde. Sie hatte Angst, dass die Informationen, die sie dem Arzt gegeben hatte, vielleicht nicht für eine präzise Diagnose ausreichten. Insgeheim befürchtete sie, es sei noch nicht alles getan worden, um der Ursache des Schmerzes auf die Spur zu kommen. Obgleich man ihr mehrmals gesagt hatte, dass ihr Rücken nur "Verschleißerscheinungen" zeige, fragte sie sich, ob es nicht doch noch einen anderen Grund für ihre starken Schmerzen geben könnte. Bei der Kusine ihrer Freundin, die nur wenige Jahre älter war als sie, hatte man im Rückenmark Krebs entdeckt, und nun ertappte sich Sandra dabei, ihre eigenen Symptome mit denen der anderen jungen Frau zu vergleichen. Bei beiden hatte der Schmerz ähnlich angefangen und war nach der Geburt des zweiten Kindes allmählich stärker geworden; beiden hatte man anfangs versichert, es bestünde kein Grund zur Beunruhigung. Sandras heimliche Angst war es, ebenfalls an Krebs erkrankt zu sein.

(aus: Broome & Jellicoe, 1989)

VBT12_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele 	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung  	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT11]: In der vorangegangenen Einheit [VBT11] wurden muskuläre Stabilisierungsstrategien für Alltags- und Arbeitsbewegungen erarbeitet sowie Möglichkeiten für Lockerungs- und Ausgleichsbewegungen thematisiert [VBT11_B3], [VBT11_B4]. Die Bewegungsform Qigong wurde weitergeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaften - o Die Wirbelsäule ist ein äußerst stabiles System. Es ist äußerst schwierig, ihr ernsthaft Schaden zuzufügen! - o Alltags- und Arbeitsbewegungen sind nicht gefährlich. Im Gegenteil, die Wirbelsäule braucht Bewegung, um stabil und belastbar zu bleiben. - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Strategien im Umgang mit Rückfällen - Weiterführung der alternativen Bewegungsform „Qigong“	
Verknüpfungen	[VBT11_B3], [VBT11_B4]	

VBT12_B2	 5 min	 - ggf. Musik
Bewegungsspiel		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- Kooperative Bewegungsspiele: „Schwunggymnastik“ und „Schattenlaufen“	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 Schwunggymnastik - Einfache gymnastische Übungsformen wie Gehen auf Zehenspitzen oder Ferse, Knieanheben in Kreuzkoordination, Schulterkreisen, rhythmisch-dynamische Ganzkörperübung (rhythmisches Beugen und Strecken der Knie mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwingen der Arme im Stand/Schrittstellung etc.) - gemeinsam in kommunikativer, durch den Kursleiter „animierter“ Atmosphäre Schattenlaufen (Partnerübung) - Ein TN bewegt sich frei im Raum. Dabei variiert er die Bewegungsrichtung, die Fortbewegungsart oder führt unterschiedliche Bewegungsaufgaben aus. Ein anderer TN folgt ihm und versucht alle Bewegungen zu imitieren. - Variationen: - o Gehen mit Variationen: vorwärts, seitwärts, rückwärts, gemütlich, schnell, gehetzt, schleichen, aufrecht, kleine Schritte, große Schritte, bewusstes Abrollen des Fußes, Wechselschritte, Laufen auch im Wechsel mit Gehen etc. - o Bewegungsaufgaben wie Drehungen, gebückt gehen, bestimmte Körperposition einnehmen etc.	
Verknüpfungen		

VBT12_B3	 15 min	 - Flipchart 6
Strategien im Umgang mit Rückfällen		
Ziele	- Teilnehmer wissen, dass sich Rückfälle nicht vollständig vermeiden lassen und eine erneute Schmerzepisode noch keine Schädigung des Rückens bedeutet - Teilnehmer kennen kurzfristige Strategien zum Umgang mit Rückfällen - Teilnehmer kennen die kurz- und langfristige Wirkungen von körperlicher Aktivität und die Bedeutung einer schnellen Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten	
Inhalt	- Wiederholung von Empfehlungen zum Umgang mit Rückfällen/Verhalten während einer Schmerzattacke - Zusammenfassung positiver kurz- und langfristiger Wirkungen gesundheitssportlicher Aktivitäten	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	- Rückfallprophylaxe einsetzen (28) - Informationen über Konsequenzen körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4) - positive Konsequenzerfahrungen sichern (15)	
Durchführung 	In diesem Baustein wird wiederholt vermittelt, dass Rückenschmerzen zum Leben dazugehören und Rückfälle sich nicht völlig vermeiden lassen. Anschließend werden allgemeine Empfehlungen zum Umgang mit akuten Schmerzattacken sowie kurz- und langfristige Wirkungen körperlicher Aktivität zusammenfassend dargestellt. In diesem Baustein können bereits vermittelte Basisinformationen aus den Bausteinen [VBT2_B5], [VBT4_B3], [VBT5_B5], [VBT6_B3] und [VBT11_B5] aufgegriffen werden. Umgang mit Rückfällen (► VBT-Technik 28) - Sensibilisierung der Teilnehmer für das Auftreten von Rückfällen - o <i>Rückenschmerzen haben meist einen episodenhaften Verlauf. Es ist normal, wenn Rückenschmerzen erneut auftreten. Gewissermaßen gehören Rückenschmerzen zum Leben wie Schnupfen und graue Haare.</i> - o <i>Aber, um starke Beeinträchtigungen durch Rückenschmerzen erst gar nicht entstehen zu lassen und den Folgen solcher Rückenschmerzen vorzubeugen, gibt es viele Dinge, die man bei Rückfällen oder akuten Rückenschmerzen für sich selbst tun kann, damit es einem schnell wieder besser geht.</i> - Wiederholung von Empfehlungen zum Verhalten während einer Schmerzattacke „flare ups“/Umgang mit akuten Rückenschmerzen unter Nutzung des [Flipchart 6 „Umgang mit Rückfällen“] - Hinweis auf das Rückenbuch, in welchem alle Informationen dazu nachgelesen	



werden können,

- kurze Zusammenfassung der darin enthaltenen wichtigsten Empfehlungen:
 - o Aktivitäten wenn nötig, für max. 1-2 Tage etwas reduzieren
 - o Schmerzlindernde Medikamente anwenden (z.B. Paracetamol, Aspirin, Ibuprofen etc.) damit man schnell wieder in Bewegung kommt
 - o So schnell wie möglich wieder normale Alltagsaktivitäten aufnehmen und leichte Bewegungen, die als angenehm empfunden werden, ausführen (z.B. Spazieren gehen)
 - o Eigene optimistische Gedanken einsetzen, die in akuten Schmerzsituationen als hilfreich erlebt werden.
 - o Auf einen angemessenen Wechsel von Belastung und Erholung achten

Positive Wirkungen bewegungsbezogener Aktivitäten als aktive Bewältigungsstrategie (► VBT-Technik 15)

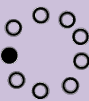
- Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen:
 - o Welche Erfahrungen haben Sie in den vergangenen Tagen mit körperlicher Aktivität gesammelt?
 - o Können Sie sich vorstellen, dass Bewegung oder körperliche Aktivität Ihnen im Umgang mit Schmerzen hilft? Wenn ja, wie und welche Bewegungen sind hilfreich? (siehe [VBT6_B3])
- zusammenfassende Darstellung positiver kurz- und langfristiger Wirkungen körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie (► VBT-Technik 4)
 - o *kurzfristige Wirkungen körperlicher Aktivität*
 - *bei leichteren akuten Schmerzen mit angenehmen körperlichen Aktivitäten vom Schmerz ablenken (z.B. Spazieren gehen, Lockerungsübungen, etc.), die Stimmung verbessern, Durchblutung der Muskulatur fördern und Verspannungen reduzieren sowie von der Ausschüttung schmerzhemmender Stoffe profitieren*
 - *schnelle Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten fördert den Heilungsprozess*
 - *nur wenn unbedingt nötig die Aktivität etwas reduzieren*
 - *bei einseitigen Tätigkeiten, häufiger die Körperpositionen verändern und die positive und erfrischende Wirkungen von Lockerungs- und Ausgleichsbewegungen bewusst nutzen*

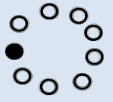
Kernbotschaften

- o Bewegung tut dem Körper gut! Bleiben Sie in Bewegung! Sie werden leistungsfähiger und belastbarer!
- o Bewegung aktiviert und stärkt das persönliche Schmerzabwehrsystem und schützt vor Beeinträchtigungen durch Rückenschmerz.

	- o Gönn Dir Bewegung! Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! - o Es gibt keine schädlichen Bewegungen, alle Bewegungen, die man als positiv und angenehm erlebt, sind geeignet!
Verknüpfungen	[VBT2_B5], [VBT4_B3], [VBT6_B3], [VBT11_B5]

VBT12_B4	 20 min	 - ggf. Musik
Alternative Bewegungsform: Qigong		
Ziele	- Teilnehmer lernen alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong kennen	
Inhalt	- Vermittlung von Übungsformen des Qigong	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN - Beobachtungsaufgabe und Aufmerksamkeitslenkung - Verbalisieren der Empfindungen durch BT	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 Qigong - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen unter Berücksichtigung von folgenden methodischen Hinweisen Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte: - o langsame, kontinuierliche, fließende, harmonische Bewegungen - o natürliche, ruhige und an Bewegungen angepasste Atmung - o bei Bewegungen zum Körper hin einatmen, bei Bewegungen vom Körper weg ausatmen - o aufrechter Oberkörper - o keine vollständig gestreckten Gelenke - o Pausen beachten - o Partner ähnlicher Körpergröße aussuchen In der [ÜS_Qigong] sind Übungsformen aus dem Qigong beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden.	
Verknüpfungen	[ÜS_Qigong]	

VBT12_B5	 10 min	 - metaphorische Geschichte „Ist auch alles getan worden?“
Metaphorische Geschichte „Ist auch alles getan worden?“		
Ziele	- Teilnehmer kennen den wechselseitigen Einfluss von Gedanken und Gefühlen	
Inhalt	- Metaphorische Geschichte „Ist auch alles getan worden?“	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung   	Der Baustein wiederholt die in den Bausteinen [VBT2_B5] und [VBT7_B5] vermittelten zentralen Basisinformationen zur Bedeutung von Gedanken und Gefühlen sowie der Folgen von Rückenschmerzen für deren Aufrechterhaltung. - Vorlesen und Besprechung der metaphorischen Geschichte „Ist auch Alles getan worden“ <i>„Bei manchen Schmerzen, vor allem solchen, die wir kennen, die etwas Gewohntes sind, machen wir uns nicht allzu viel Gedanken; anders bei besonders intensiven oder unerwarteten Schmerzen; da fangen wir an, uns mit den Schmerzen ganz besonders stark auseinanderzusetzen; wir machen uns vielleicht Gedanken, woher die Schmerzen plötzlich kommen oder warum sie jetzt gerade stärker werden; wenn sie länger andauern, was das bedeutet und ob wir das Richtige tun ...“</i> - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Was haben Sie schon Ähnliches selbst erlebt oder kennen das bei anderen? - o Was heißt das für das Erleben von Rückenschmerz? Wie kann man damit anders umgehen? Sammeln Sie im Rahmen des moderierten Gruppengesprächs TN-Meinungen und regen Sie ein Gespräch unter den TN an. Geben Sie den TN die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und offene Fragen zu besprechen. Kernbotschaft Die Wahrnehmung von Schmerz ist subjektiv, ist an die Bewertung vorgestellten Konsequenzen gebunden (je unsicherer die Konsequenz, desto schmerzhafter) und deshalb auch aktiv beeinflussbar; Gefühle wie Unsicherheit und Angst sind ganz normal.	
Verknüpfungen	[VBT2_B5], [VBT7_B5]	

VBT12_B6	 5 min	
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren der Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Zusammenfassung und Wiederholung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung  	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft - o Bewegung aktiviert und stärkt das persönliche Schmerzabwehrsystem und schützt vor Rückenschmerz. - o Auch bei Rückfällen fördert eine schnelle Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten den Heilungsprozess. - o Vor allem ausdauerorientierte Aktivitäten stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt! - o Gönn Dir Bewegung! Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT13]: - o Planung regelmäßiger körperlicher Aktivität für Zuhause - o Weiterführung der alternativen Bewegungsform (Qigong)	
Verknüpfungen		

VBT 13	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Handlungsplanung B4: Alternative Bewegungsformen B5: Ausklang/Verabschiedung	 <u>Therapeutenmedien</u> - ggf. Musik - Flipchart mit leerem Flipchartpapier und verschieden-farbige Stifte <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 33-37	 60 min Organisationsform
	VBT13_B1 Einführung: TN erhalten Rückblick auf vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT1-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B5) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit	5 min 	
	VBT13_B2 Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - Schattenlaufen	5 min 	
	VBT13_B3 Handlungsplanung: TN reflektieren ihre Motivation zur Weiterführung körperlicher Aktivität; sie erstellen einen konkreten Bewegungsplan zur Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort und sammeln Hindernisse und Gegenstrategien. Vor- und Nachteile der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivität am Wohnort: - Fragen an die Gruppe und Sammlung von Vor- und Nachteilen auf einem leeren Flipchart: - o Wenn Sie an die Zeit nach dem Rehabilitationsaufenthalt denken, welche Vorteile bzw. Nachteile sehen Sie in der Weiterführung körperlicher/gesundheitssportlicher Aktivität zu Hause? Reflexion der individuellen Eignung und Praktikabilität verschiedener Bewegungsaktivitäten zur Weiterführung am Wohnort - Frage an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen auf dem leeren Flipchart: - o Welche körperlichen oder gesundheitssportlichen Aktivitäten eignen sich zur Weiterführung am Wohnort? - Zusammenfassung und ggf. Ergänzung von Bewegungsmöglichkeiten am Wohnort sowie entsprechender Empfehlungen zur Umsetzung Kernbotschaft: - o Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung! - Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 34 („Meine Bewegungsformen für Zuhause“) - TN reflektieren noch einmal für sich, welche der kennen gelernten gesundheitssportlichen Aktivitäten ihnen besonders Spaß gemacht haben, zu den eigenen Fähigkeiten passen, Sie sich zutrauen selbstständig durchzuführen und sich auch zur Weiterführung nach der Rehabilitation eignen - TN notieren ihre Bewegungsideen und bewerten diese mit Hilfe der TK-VBT 34 („Meine Bewegungsformen für Zuhause“) Bedeutung von Bewegungsplänen für den Zeitraum nach der Reha - kurze Wiederholung der Bedeutung von Bewegungsplänen für die Zeit nach der Rehabilitation - Erstellung von 1-3 beispielhaften konkreten Bewegungsplänen für den Zeitraum nach der	25 min    	

	Rehabilitation gemeinsam mit den TN auf dem leeren Flipchart Erarbeitung von Hindernissen und Gegenstrategien - Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen auf dem [Flipchart]: - o Welche Hindernisse könnten davon abhalten, für die Zeit nach der Rehabilitation den Bewegungsplan umzusetzen? Welche Gegenmaßnahmen und Strategien kennen Sie? Welche haben Sie bereits selbst erfolgreich angewendet? - Verteilung der Teilnehmerkarten TK-VBT 33 („Vor- und Nachteile körperlicher Aktivität“), TK-VBT 35 („Mein Bewegungsplan für Zuhause“), TK-VBT 36 („Mein Maßnahmenplan“) sowie TK-VBT 37 („Der Weg zum Ziel“) - TN erhalten die Aufgabe zur nächsten Einheit [VBT14] anhand von TK-VBT 33, TK-VBT 34, TK-VBT 35 und TK-VBT 36, einen konkreten Bewegungs- und Maßnahmenplan zu erstellen Kernbotschaft - o Überlegen Sie sich, welche Hindernisse die Umsetzung der Bewegungspläne gefährden und formulieren Sie entsprechende Gegenmaßnahmen! Dies unterstützt und sichert die Umsetzung von Bewegungsplänen. - o Es geht darum, für sich selbst kreative aber realistische Gegenmaßnahmen zu entwickeln, die die Umsetzung des Bewegungsplans erleichtern!	 
	VBT13_B4 Alternative Bewegungsformen: TN lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong oder Gymnastik zur Musik kennen - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen - siehe [ÜS_Qigong bzw. Gymnastik zur Musik]	20 min 
	VBT13_B5 Ausklang: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen - o Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - o Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften	5 min 

Meine Vor - und Nachteile regelmäßiger körperlicher Aktivität

Wenn ich regelmäßig körperlich aktiv bin, wirkt sich das wie folgt für mich aus:

Vorteile	Nachteile

Meine Bewegungsformen für Zuhause

Bitte notieren Sie verschiedene Bewegungsformen und bewerten Sie diese mit der Gesichterskala.	Welche der Bewegungsformen liegt Ihnen besonders?	Welche der Bewegungsformen ist auch für Zuhause geeignet? Was können Sie in Ihrem Alltag tun?
1.	  	  
2.	  	  
3.	  	  
4.	  	  

Mein Bewegungsplan für Zuhause

➔ Was?
➔ Wann?
➔ Wo?
➔ Wie lange/wie oft?
➔ Mit wem?



Je passender, realistischer und konkreter die Bewegungspläne formuliert werden, desto besser gelingt die Umsetzung der Absicht in die Tat!



Mein Weg zum Ziel

Der Weg zum Ziel: Wie schaffe ich es, regelmäßig aktiv zu bleiben?

👍 Ich nehme es mir fest vor und bestimme gleich WAS, WANN, WO und WIE!

👍 "... ich gehe ab jetzt jeden Dienstagabend um 19:00 Uhr mit meiner Freundin laufen."

👎 "... das Wetter könnte schlecht sein."

👎 "... wenn ich nach der Arbeit heimkomme, bin ich oft müde und schau nur fern."

👍 "... ich habe Regenkleidung, also laufe ich auch bei schlechtem Wetter."

👍 "... wenn ich heimkomme, lege ich mich erst gar nicht hin und schaue auch nicht los Fernsehprogramm; ich gehe gleich los!"

Wie häufig belege ich mich? Konnte ich meinen Bewegungsplan umsetzen? Was hat mich diese Woche an der Umsetzung gehindert? Habe ich mir zuviel/ zu wenig vorgenommen? Welche Anpassungen meines Bewegungsplans sind notwendig?



VBT13_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele 	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung  	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT12]: In der vorangegangenen Einheit [VBT12] wurden Strategien zum Umgang mit Rückfällen sowie kurz- und langfristige Wirkungen körperlicher Aktivität als aktive Bewältigungsstrategie [VBT12_B3] besprochen. Die Bewegungsform Qigong wurde weitergeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaft - o Bewegung aktiviert und stärkt das persönliche Schmerzabwehrsystem und schützt vor Rückenschmerz. - o Auch bei Rückfällen fördert eine schnelle Rückkehr zu normalen Alltagsaktivitäten den Heilungsprozess. - o Vor allem ausdauerorientierte Aktivitäten stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt! - o Gönn Dir Bewegung! Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung! - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - o Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - o Planung regelmäßiger körperlicher Aktivität für zu Hause - o Weiterführung der alternativen Bewegungsform (Qigong)	
Verknüpfungen	[VBT12_B3]	

VBT13_B2	 5 min	 - ggf. Musik - Bänke oder Stühle
Bewegungsspiel		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- kooperatives Bewegungsspiel	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 „Platzwechselspiel“ Die TN sitzen in einem Bankquadrat. Der KL sagt an, welche TN bzw. Bänke die Sitzplätze wechseln, z.B. zwei gegenüberliegende Seiten, alle vier gegenüberliegenden Seiten gleichzeitig oder jeweils zwei Bänke nebeneinander. Der KL fragt die TN: „Wer hat eine Idee, wie wir den Wechsel am schnellsten durchführen können?“. Lösungen könnten sein, alle gleichzeitig (Prinzip Chaos) oder geordnet erst die eine Gruppe und dann die andere usw.	
Verknüpfungen		

VBT13_B3	 25 min	 - leeres Flipchart oder Schreibtafel, zwei unterschiedlich farbige Stifte - TK-VBT 33-37
Handlungsplanung: Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren ihre Motivation zur Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort - Teilnehmer erstellen einen konkreten Bewegungsplan zur Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort - Teilnehmer sammeln Hindernisse und Gegenstrategien, die einer Umsetzung des Bewegungsplans im Weg stehen	
Inhalt	- Erarbeitung der individuellen Vor- und Nachteile einer Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivität nach der Rehabilitation - Reflexion der individuellen Eignung und Praktikabilität verschiedener Bewegungsaktivitäten zur Weiterführung am Wohnort - Konkretisierung von „was, wann, wo“ körperlicher Aktivitäten nach der Rehabilitation am Wohnort (Auswahl und Konkretisierung einer Bewegungsidee) - Besprechung von Hindernissen und Gegenstrategien bei der Umsetzung körperlicher Aktivität nach der Rehabilitation am Wohnort	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	▶ Kosten-Nutzen-Analysen (Entscheidungsbalance) durchführen (13) ▶ Informationen über Weiterführungsmöglichkeiten am Wohnort vermitteln (22) ▶ Selbstkonkordanz prüfen (18) ▶ Ausführungspläne erarbeiten (24) ▶ Barrieren identifizieren (25) ▶ Bewältigungspläne erarbeiten (26)	
Durchführung	Für den Transfer der erlernten Bewegungsaktivitäten in den Alltag kommt es jetzt ganz besonders auf gute Bewegungspläne und die Kenntnis eventueller Hindernisse sowie der Anwendung entsprechender Gegenstrategien an. Daher erfolgen eine Klärung der Motivation zur Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort, die Auswahl einer Bewegungsaktivität, die Erstellung eines konkreten Bewegungsplans sowie die Besprechung von Hindernissen und Erarbeitung von Gegenstrategien. Vor- und Nachteile der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivität am Wohnort (▶ VBT-Technik 13): - Fragen an die Gruppe: - o Wenn Sie an die Zeit nach dem Rehabilitationsaufenthalt denken, welche Vorteile bzw. Nachteile sehen Sie in der Weiterführung körperlicher/gesundheitssportlicher Aktivität zu Hause?	



- Sammlung von Vor- und Nachteilen der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivität nach der Rehabilitation auf dem **Flipchart** bzw. der **Schreibtafel**

Vermitteln Sie den Teilnehmern, dass für die Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort mehr Vorteile als Nachteile körperlicher Aktivität wahrgenommen werden sollten. Teilnehmer haben in den vergangenen Tagen bereits vielfältige Erfahrungen mit körperlicher Aktivität gesammelt, so dass die Motivation am Ende des Aufenthaltes zur Weiterführung in der Regel hoch ist. Dabei bilden die wahrgenommenen Vorteile die Grundlage der Motivation zur Weiterführung. Werden andererseits vermehrt Nachteile berichtet, stellt dies einen Hinweis für eine mangelnde Motivation zur Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort dar. Wahrgenommene Nachteile können hier gemeinsam besprochen und entsprechende Lösungsstrategien entwickelt werden.

Reflexion der individuellen Eignung und Praktikabilität verschiedener Bewegungsaktivitäten zur Weiterführung am Wohnort (► VBT-Technik 22)

Ähnlich dem Vorgehen zur Auswahl der individuell durchgeführten gesundheitssportlichen Aktivität im Modul Planung [[VBT_Modul Planung](#)], treffen TN nun eine Auswahl, welche Bewegungsaktivität sie zu Hause weiterführen wollen. Hierzu werden zunächst gemeinsam in der Gruppe allgemeine Bewegungsaktivitäten gesammelt, die sich zur Weiterführung am Wohnort eignen.

- Frage an die Gruppe:
 - o Welche körperlichen oder gesundheitssportlichen Aktivitäten eignen sich zur Weiterführung am Wohnort?
 - o Sammlung von TN-Meinungen auf dem **Flipchart** zu geeigneten Bewegungsaktivitäten am Wohnort
- Zusammenfassung und ggf. Ergänzung von Bewegungsmöglichkeiten am Wohnort sowie entsprechender Empfehlungen zur Umsetzung
 - o *Zur Weiterführung am Wohnort eignen sich vor allem ausdauerorientierte Bewegungsformen wie (Nordic-)Walking, Wandern, (Aqua-)Jogging, Tanzen, Rad fahren in der Natur oder auf dem Ergometer oder Schwimmen.*
 - o *Auch die Weiterführung des gymnastischen Übungsprogramms und das Fitnesstraining an Geräten sind geeignete Möglichkeiten. Allgemein können diese Bewegungsaktivitäten allein, mit Bekannten oder in einer organisierten Gruppe, z.B. von Vereinen oder Präventionsangeboten der Krankenkasse durchgeführt werden.*
 - o *Ebenfalls zur Weiterführung am Wohnort eignen sich alltagsbezogene Aktivitäten wie häufiger zu Fuß gehen statt mit dem Auto zu fahren, Garten- und Hausarbeit, die Treppe statt den Fahrstuhl benutzen oder mit dem Rad zur Arbeit fahren; siehe [[VBT10_B3](#)].*



Um die Gesundheit zu erhalten oder weitere gesundheitliche Effekte zu erzielen sind für Bewegungsanfänger bzw. Wiedereinsteiger allgemein in der Woche 150min mäßig anstrengender körperlicher Aktivität, so dass man dabei leicht ins Schwitzen kommt sich aber noch unterhalten kann, empfehlenswert. Für den Einstieg reichen aber schon 10min täglich aus. Langfristig sollte aber dann eine regelmäßige Bewegung längerer Dauer angestrebt werden. Empfehlenswert sind zusätzlich 8-10 Kräftigungsübungen mit ca. 6-20 Wiederholungen bei jeder Übung 2 x pro Woche. Wichtig ist vor allem die mäßige aber regelmäßige Bewegung [VBT4_B3], [VBT10_B3].

Kernbotschaft

- o Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung!

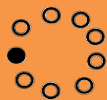


- Verteilung der **TK-VBT 34 („Meine Bewegungsformen für Zuhause“)**
- TN reflektieren noch einmal für sich, welche der kennen gelernten gesundheitssportlichen Aktivitäten ihnen besonders Spaß gemacht hat, zu den eigenen Fähigkeiten passt, Sie sich zutrauen selbstständig durchzuführen und sich auch zur Weiterführung nach der Rehabilitation eignet (wenig Zeit, geringe Kosten, niedriger organisatorischer und materieller Aufwand, gemeinsam mit anderen durchzuführen, etc.) und wie sicher sie sind die gewählte Aktivität auch zuhause umzusetzen (►VBT-Technik 18)
- TN notieren ihre Bewegungsideen und bewerten diese mit Hilfe der **TK-VBT 34 („Meine Bewegungsformen für Zuhause“)**

Bedeutung von Bewegungsplänen für den Zeitraum nach der Reha

Teilnehmer haben bereits den Umgang mit Materialien zu Bewegungsplänen kennen gelernt und wissen, welche Elemente ein Bewegungsplan beinhaltet. Für den Zeitraum nach der Rehabilitation werden neue Bewegungspläne vorbereitet, welche die Teilnehmer individuell als Arbeitsaufgabe zur nächsten VBT1-Einheit erstellen. Weiterhin wird die Bedeutung von Hindernissen und Gegenstrategien, die einer Umsetzung des Bewegungsplans im Weg stehen besprochen.

- kurze Wiederholung der Bedeutung von Bewegungsplänen für die Zeit nach der Rehabilitation (►VBT-Technik 24)
 - o *Die Absicht, sich regelmäßig zu bewegen, ist jedoch noch keine Garantie für die Umsetzung.*
 - o *Die Umsetzung des Vorhabens körperlicher Aktivität gelingt nur, wenn man sich mit der körperlichen Aktivität identifizieren kann und sie zu den eigenen Fähigkeiten und Interessen passt und man sich vorher genau überlegt was bei der Umsetzung zu berücksichtigen ist*
 - o *Konkrete Bewegungspläne sind von großer Bedeutung. Nur wenn man einen konkreten Plan hat, wie die Bewegungsabsichten umgesetzt werden sollen, wird einem das Vorhaben gelingen.*
 - o *Zusätzlich müssen Hindernisse, die einer Umsetzung körperlicher Aktivität im Weg stehen können und der Umgang damit bedacht werden.*
- Erstellung von 1-3 beispielhaften konkreten Bewegungsplänen für den Zeitraum



nach der Rehabilitation gemeinsam mit den TN am **Flipchart/Schreibtafel**

- o Was, wann, wo, wie oft, wie lange, mit wem?

Erarbeitung von Hindernissen und Gegenstrategien (► VBT-Technik 25)

Gute Bewegungspläne sind der erste Schritt („die halbe Miete“). In einem weiteren Schritt geht es darum sich Hindernisse zu überlegen, die einem die Umsetzung des Bewegungsplans erschweren sowie entsprechende Gegenstrategien zu entwickeln, wie man mit den Hindernissen umgeht.

Beziehen Sie sich dabei auf das Gespräch zur Reflexion des Verlaufs der individuellen gesundheitssportlichen Aktivität im Zusatzbaustein [VBT_PB6].
Erinnern Sie daran, dass eine genaue Kenntnis von Hindernissen und den entsprechenden Umgang damit, die Umsetzung der geplanten gesundheitssportlichen Aktivität erleichtert.

- Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen auf **Flipchart/Schreibtafel**:

- o Welche Hindernisse könnten davon abhalten, für die Zeit nach der Rehabilitation den Bewegungsplan umzusetzen?
- o Welcher Unterschied besteht zwischen den unterschiedlich gekennzeichneten Barrieren?

Sortieren Sie die Nennungen der Teilnehmer nach inneren und äußeren Barrieren vor, z.B. durch zwei Spalten auf dem Flipchart oder Einkreisen/ Unterstreichen der inneren und äußeren Barrieren mit unterschiedlichen Farben.

Beispiele für äußere Barrieren:

Zeitmangel, zu hohe Kosten, zu langer Anfahrtsweg, familiäre Verpflichtungen, fehlender Trainingspartner, Ablenkung durch Besuch/Freunde, schlechtes Wetter, Fernsehprogramm, Verletzungen, etc. ...

Beispiele für innere Barrieren:

Lustlosigkeit, Müdigkeit, Bequemlichkeit, Stress, negative Gedanken, Schmerzen, negative Stimmung, Langeweile, Angst vor Verletzungen, Unsicherheit bei der Durchführung und Steuerung der gesundheitssportlichen Aktivität, Anstrengung, etc.

Nach Kenntnis möglicher innerer und äußerer Hindernisse, müssen nun Gegenmaßnahmen und Strategien überlegt werden, wie man damit umgeht und diese auch anwendet (► VBT-Technik 26).

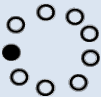
- Fragen an die Gruppe und Sammlung von TN-Meinungen auf **Flipchart/Schreibtafel**:

- o Welche Gegenmaßnahmen und Strategien kennen Sie, um mit den inneren und äußeren Hindernissen umzugehen?
- o Welche haben Sie bereits selbst erfolgreich angewendet?

Beispiele für Gegenstrategien zum Umgang mit inneren Barrieren:

- o Sich mit Freunden und Bekannten gemeinsam zur Durchführung der gesundheitssportlichen Aktivität verabreden
- o Sich bewusst daran erinnern, wie gut man sich das letzte Mal nach dem Training gefühlt hat
- o Sich nachmotivieren, in dem man sich die positiven Wirkungen körperlicher

VBT13_B4	 20 min	 - ggf. Musik
Alternative Bewegungsform: Qigong		
Ziele	- Teilnehmer lernen alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong kennen	
Inhalt	- Vermittlung von Übungsformen des Qigong	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN - Beobachtungsaufgabe und Aufmerksamkeitslenkung - Verbalisieren der Empfindungen durch BT	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung 	Qigong - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen unter Berücksichtigung von folgenden methodischen Hinweisen Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte: - o langsame, kontinuierliche, fließende, harmonische Bewegungen - o natürliche, ruhige und an Bewegungen angepasste Atmung - o bei Bewegungen zum Körper hin einatmen, bei Bewegungen vom Körper weg ausatmen - o aufrechter Oberkörper - o keine vollständig gestreckten Gelenke - o Pausen beachten - o Partner ähnlicher Körpergröße aussuchen In der [ÜS_Qigong] sind Übungsformen aus dem Qigong beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden.	
Verknüpfungen	[ÜS_Qigong]	

VBT13_B5	 5 min 
Abschluss/Ausblick	
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit
Methode	- moderiertes Gruppengespräch
Durchführung  	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - o Überlegen Sie sich vorher, welche Hindernisse die Umsetzung Ihrer Bewegungspläne gefährden und formulieren Sie entsprechende Gegenmaßnahmen, wie man damit umgeht! Dies unterstützt und sichert die Umsetzung Ihrer Bewegungspläne. - o Es geht darum, für sich selbst kreative aber realistische Gegenmaßnahmen zu entwickeln, die einem die Umsetzung des Bewegungsplans erleichtern!“ - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT14]: - o Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - o Besprechung der Bewegungspläne für Zuhause - o Weiterführung der alternativen Bewegungsform (Qigong)
Verknüpfungen	

VBT 14	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Handlungsplanung B4: Alternative Bewegungsformen B5: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - ggf. Musik <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 35-37 - TK-VBT 38-40 (TK-VBT 39 3x pro TN)	 60 min Organisationsform
VBT14_B1	Einführung: TN erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B5) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit		5 min 
VBT14_B2	Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel - „Obstsalat“		5 min 
VBT14_B3	Handlungsplanung: TN überprüfen ihre erstellten Bewegungs- und Maßnahmenpläne und können ein Bewegungsbuch, einen Selbstbeobachtungsbogen als Strategien zur Handlungskontrolle anwenden Besprechung der erstellten Bewegungspläne (Hausaufgabe) und Einschätzung der Umsetzbarkeit - freiwillige Vorstellung von erstellten Bewegungs- und Maßnahmenplänen (Hindernisse und Gegenstrategien) anhand der TK-VBT 35 und TK-VBT 36 durch einzelne TN o <i>Einschätzung wie sicher man ist, diesen Bewegungsplan auch in die Tat umsetzen zu können</i> o <i>Überprüfung der Konkretheit, Umsetzbarkeit und gesundheitlichen Wirksamkeit der Bewegungspläne sowie Eignung der erarbeiteten Gegenstrategien gemeinsam in der Gruppe</i> - Klärung offener Fragen zu den Bewegungs-/Maßnahmenplänen, ggf. Verbesserungsvorschläge und Anpassung - Verbindliche Festlegung des Bewegungsplans Möglichkeiten zur Kontrolle der Umsetzung des Bewegungs- und Maßnahmenplans - Vermittlung der Bedeutung von Kontrollstrategien zur Umsetzung der Bewegungspläne im Alltag o <i>Während zu viel Planung zur Erstarrung führt, erschwert zu wenig Planung das Ausprobieren und die Umsetzung neuer Verhaltensweisen und das Erreichen von Zielen</i> o <i>Dagegen erleichtert „ein gesundes Mittelmaß“ an Planung die Umsetzung eines Vorhabens und schafft einen verbindlichen Rahmen.</i> o <i>Um die Umsetzung des geplanten Vorhabens im Alltag zu erleichtern, können kleine Hilfe zur eigenen Kontrolle eingesetzt werden.</i> o <i>Dies ist besonders wichtig, um frühzeitig festzustellen, dass Pläne nicht umgesetzt werden können oder angepasst werden müssen und damit das Festhalten an Plänen, die nicht funktionieren zu vermeiden.</i> - Verteilung der TK-VBT 38 („Mein Bewegungsbuch Beispiel“) , TK-VBT 39 („Mein Bewegungsbuch“) - Besprechung der Anwendung des Bewegungsbuches und des Selbstbeobachtungsbogens - Besprechung von beispielhaften Fragen anhand der TK-VBT 37 („Mein Weg zum Ziel“) unter dem Punkt „Selbstbeobachtung“ zur Unterstützung auf dem Weg zu regelmäßiger Bewegung	  	

	Kernbotschaften o Eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens erleichtert gerade zu Beginn den Weg zu regelmäßiger Bewegung! o Nutzen Sie Möglichkeiten, sich bei der Umsetzung der erstellten Pläne selbst zu überprüfen!	
VBT14_B4	Alternative Bewegungsformen: TN lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong oder Gymnastik zur Musik kennen - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen - Siehe [ÜS_Qigong bzw. Gymnastik zur Musik]	15 min 
VBT14_B5	Abschluss: TN reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen  - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT15]	5 min 

Mein Bewegungsplan für Zuhause

➔ Was?
➔ Wann?
➔ Wo?
➔ Wie lange/wie oft?
➔ Mit wem?



Je passender, realistischer und konkreter die Bewegungspläne formuliert werden, desto besser gelingt die Umsetzung der Absicht in die Tat!



Mein Weg zum Ziel

Der Weg zum Ziel: Wie schaffe ich es, regelmäßig aktiv zu bleiben?

👍 Ich nehme es mir fest vor und bestimme gleich WAS, WANN, WO und WIE!

👍 "... ich gehe ab jetzt jeden Dienstagabend um 19:00 Uhr mit meiner Freundin laufen."

👎 "... das Wetter könnte schlecht sein."

👎 "... wenn ich nach der Arbeit heimkomme, bin ich oft müde und schau nur fern."

👍 "... ich habe Regenkleidung, also laufe ich auch bei schlechtem Wetter."

👍 "... wenn ich heimkomme, lege ich mich erst gar nicht hin und schaue auch nicht los Fernsehprogramm; ich gehe gleich los!"

Wie häufig belege ich mich? Konnte ich meinen Bewegungsplan umsetzen? Was hat mich diese Woche an der Umsetzung gehindert? Habe ich mir zuviel/ zu wenig vorgenommen? Welche Anpassungen meines Bewegungsplans sind notwendig?



Planung und Realisierung ☒ von gesundheitssportlichen Aktivitäten in dieser Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 bis 13:00						10:00 Schwimmen mit Horst (Schwimmhalle-Ost) 30min	
13:00 bis 19:00				17:00 Walken nach der Arbeit mit Ilse (Stadtpark) 30min			14:00 Spaziergang mit Partner (Wald) ca. 30-60min
19:00 bis 22:00		19:00 Fitnesstraining an Geräten (Vereinsheim Exemplarstraße) 60 min					

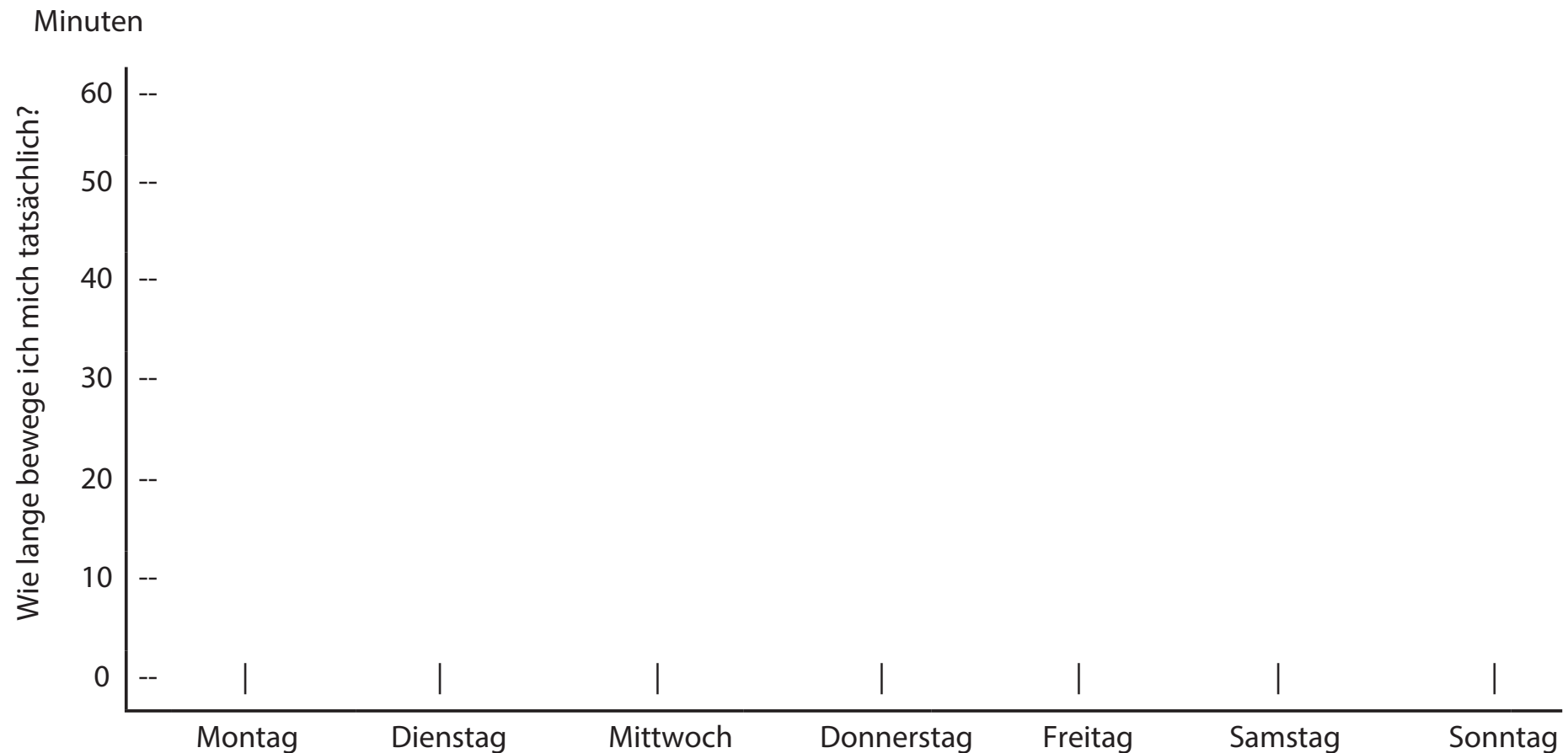
Planung und Realisierung ☒ von Bewegungsaktivitäten in dieser Woche

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
8:00 bis 13:00														
														
														
														
13:00 bis 19:00														
														
														
														
19:00 bis 22:00														
														

Woche vom _____ bis _____

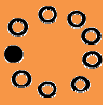
Selbstbeobachtungsbogen

Ziel (min)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



VBT14_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
 	Begrüßung der Teilnehmer	
	- Begrüßung der TN - Überprüfung der Anwesenheit	
	Rückblick	
	- Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT13]: In der vorangegangenen Einheit [VBT13] wurde die Bedeutung einer systematischen Planung gesundheitssportlicher Aktivität für Zuhause besprochen und mögliche Hindernisse/Barrieren sowie Gegenstrategien erarbeitet [VBT13_B3]. Die Bewegungsform Qigong wurde weitergeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften ○ Überlegen Sie sich vorher, welche Hindernisse die Umsetzung Ihrer Bewegungspläne gefährden und formulieren Sie entsprechende Gegenmaßnahmen, wie man damit umgeht! Dies unterstützt und sichert die Umsetzung Ihrer Bewegungspläne. ○ Es geht darum, für sich selbst kreative aber realistische Gegenmaßnahmen zu entwickeln, die einem die Umsetzung des Bewegungsplans erleichtern!“ - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Besprechung der erstellten Bewegungspläne und Vertiefung von Lösungsstrategien - Durchführung der alternativen Bewegungsform „Qigong“ - Durchführung des gymnastischen Übungsprogramms - Entspannung	
Verknüpfungen	[VBT13_B3]	

VBT14_B2	 5 min	 - ggf. Musik
Bewegungsspiel		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- kooperatives Bewegungsspiel	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung 	„Obstsalat“ Ein TN steht in der Mitte, alle anderen TN sitzen (oder stehen) in einem Kreis. Jeder TN bekommt eine von drei Früchten („Banane, Kiwi oder Orange“) zugeordnet. Der TN in der Mitte sagt eine Frucht an. Alle TN dieser Obstsorte müssen ihren Platz verlassen und sich einen neuen suchen. Der TN in der Mitte setzt sich in dieser Zeit auf einen freien Stuhl. Der TN, der keinen Sitzplatz mehr findet, steht in der Mitte und macht die nächste Ansage. Bei der Ansage „Obstsalat“ müssen alle TN sich einen neuen Platz suchen.	
Verknüpfungen		

VBT14_B3	 30 min		- Flipchart, Stifte - TK-VBT 35-37 - TK-VBT 38-40
Handlungsplanung: Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort			
Ziele	- Teilnehmer überprüfen ihre erstellten Bewegungspläne, einschließlich Hindernissen und Gegenstrategien - Teilnehmer können ein Bewegungsbuch und einen Selbstbeobachtungsbogen als Strategien zur Handlungskontrolle anwenden		
Inhalt	- Besprechung der erstellten Bewegungspläne (Hausaufgabe) und Einschätzung der Umsetzbarkeit - Möglichkeiten zur Kontrolle der Umsetzung (Bewegungsbuch, Selbstbeobachtungsbogen)		
Methode	- moderiertes Gruppengespräch		
VBT-Technik	▶ Ausführungspläne erarbeiten (24) ▶ Bewältigungspläne erarbeiten (26) ▶ Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen (27)		
Durchführung	In einem gemeinsamen Gespräch werden die von den TN erstellten Bewegungspläne für den Zeitraum nach dem Rehabilitationsaufenthalt einschließlich der erarbeiteten Hindernisse und Gegenstrategien besprochen. Für einen gelungenen Transfer der geplanten Bewegungsaktivitäten in den Alltag werden ggf. individuelle Anpassungen des Bewegungsplans in der Einheit vorgenommen und der angepasste Bewegungsplan als verpflichtend festgelegt. Weiterhin werden Möglichkeiten vorgestellt, wie man die Umsetzung seiner Pläne kontrollieren kann und wann es notwendig ist, den Plan erneut anzupassen.  Besprechung der erstellten Bewegungspläne (Hausaufgabe) und Einschätzung der Umsetzbarkeit Bitten Sie die TN, ihre Bewegungspläne vorzustellen und einzuschätzen, wie sicher sie sind, den Plan auch in die Tat umsetzen zu können. Bei der zur Verfügung stehenden Zeit können ca. 3-6 Bewegungspläne besprochen werden. - freiwillige Vorstellung von erstellten Bewegungs- und Maßnahmenplänen (Hindernisse und Gegenstrategien) anhand der TK-VBT 35 und TK-VBT 36 durch einzelne TN (▶ VBT-Technik 24) ○ <i>Einschätzung, wie sicher man ist, diesen Bewegungsplan auch in die Tat umsetzen zu können</i> ○ <i>Überprüfung der Konkretheit, Umsetzbarkeit und gesundheitlichen Wirksamkeit der Bewegungspläne sowie Eignung der erarbeiteten Gegenstrategien gemeinsam in der Gruppe</i> (▶ VBT-Technik 26) 		



Von der Qualität des Bewegungsplans, ist seine Umsetzbarkeit abhängig. Zu allgemein formulierte, unrealistische oder unter- bzw. überfordernde Bewegungspläne stehen einer Umsetzung der Absicht entgegen und müssen angepasst werden.

- Beispiele für einen zu allgemein formulierten Bewegungsplan: „Ich habe vor, Walken zu gehen“ oder „Ich werde versuchen, Schwimmen zu gehen.“
- Beispiele für einen unrealistisch/überfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde 3x in der Woche 90min Walken gehen.“ oder „Ich werde 4x in der Woche 2h ein Gerätetraining durchführen.“ oder „Ich werde 5x in der Woche funktionsgymnastische Übungsformen durchführen“.
- Beispiele für einen unterfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde 1x in der Woche, 15-20min Ergometertraining durchführen.“ oder „Ich werde in der Woche 1x zusätzlich 2 Übungen aus dem gymnastischen Standardprogramm ausführen.“

Die Anpassung bereits erstellter Bewegungspläne setzt eine Einsicht in die Bedeutung konkreter, praktikabler und den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben angemessener Bewegungspläne voraus. Ist dieses Verständnis nicht gegeben, besteht das Risiko von Ablehnung, Widerstand oder Rückzug einzelner TN. Eine empathische und verstehende Gesprächshaltung und die Berücksichtigung der individuellen Alltagssituation der Teilnehmer unterstützt die Anpassung der Bewegungspläne. Dabei sollten gemeinsam mit dem TN, ggf. auch im Einzelgespräch, vor allem die zentralen Elemente „was“, „wann“ und „wo“ überprüft werden.

- Klärung offener Fragen zu den Bewegungs-/Maßnahmenplänen, ggf. Verbesserungsvorschläge und Anpassung

Folgende Aspekte sind zu berücksichtigen:

- eine ungenaue/zu allgemeine Planung erschwert die Umsetzung einer Absicht
- unrealistische unter-/überfordernde Pläne bergen das Risiko eines Abbruchs
- erarbeitete Gegenstrategien müssen vor allem zu einem selbst und der Alltagssituation passen. Sie stellen eine individuelle Lösung für individuell wahrgenommene Hindernisse dar.

Geben Sie den TN die Möglichkeit, offene Fragen/Unsicherheiten zu äußern, insbesondere bei den TN, die ihren Bewegungsplan nicht vorgestellt haben. Weitere individuelle Fragen werden ggf. im Anschluss an die Einheit oder in der Sprechzeit besprochen.

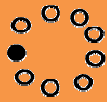
- verbindliche Festlegung des Bewegungsplans

Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass die angepassten Bewegungspläne jetzt als verbindlich für den Zeitraum nach der Reha gelten. Dabei bleiben Bewegungspläne jedoch soweit flexibel, dass sie angepasst werden können sofern sich ihre Umsetzbarkeit im Alltag als schwierig erweist.

Möglichkeiten zur Kontrolle der Umsetzung des Bewegungs- und Maßnahmenplans (► VBT-Technik 27)

Planung sowie die Kenntnis von Hindernissen und Gegenstrategien ist eine wesentliche Voraussetzung für die Umsetzung eines Vorhabens in die Tat. Eine weitere Voraussetzung für die Umsetzung eines geplanten Vorhabens ist eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens. Dies ist besonders in der Anfangsphase für den ersten Zeitraum nach der Rehabilitation wichtig.

- Vermittlung der Bedeutung von Kontrollstrategien zur Umsetzung der Bewegungspläne im Alltag



- Während zu viel Planung zur Erstarrung führt, erschwert zu wenig Planung das Ausprobieren und die Umsetzung neuer Verhaltensweisen und das Erreichen von Zielen.
- Dagegen erleichtert „ein gesundes Mittelmaß“ an Planung die Umsetzung eines Vorhabens und schafft einen verbindlichen Rahmen.
- Um die Umsetzung des geplanten Vorhabens im Alltag zu erleichtern, können kleine Hilfen zur eigenen Kontrolle eingesetzt werden.
- Dies ist besonders wichtig, um frühzeitig festzustellen, dass Pläne nicht umgesetzt werden können oder angepasst werden müssen. Das Festhalten an Plänen, die nicht funktionieren, kann damit vermieden werden.
- Nutzen Sie Möglichkeiten, sich bei der Umsetzung der erstellten Pläne selbst zu überprüfen!

- Verteilung der **TK-VBT 38** („Mein Bewegungsbuch Beispiel“), **TK-VBT 39** („Mein Bewegungsbuch“)

Bewegungsbuch und Selbstbeobachtungsbogen (► VBT-Technik 24)

- Besprechung der Anwendung des Bewegungsbuches
 - Zunächst werden die erstellten Bewegungspläne für die kommende Woche zeitlich fixiert. Hierzu wird der Bewegungsplan (bzw. die geplante körperliche Aktivität) im Bewegungsbuch notiert.
 - Dies sichert, dass die Bewegungspläne gleich in den Ablauf der Woche eingeplant werden.
 - Ein Häkchen hinter der körperlichen Aktivität zeigt, ob die geplante körperliche Aktivität auch tatsächlich absolviert wurde.
- Besprechung der Anwendung des Selbstbeobachtungsbogens
 - Im Selbstbeobachtungsbogen wird festgehalten wann, wie oft und wie lange man in einer Woche körperlich aktiv war.
 - So können auch Bewegungsaktivitäten, die nicht geplant aber durchgeführt wurden im Selbstbeobachtungsbogen eingetragen werden.
 - Bei der Anwendung des Selbstbeobachtungsbogens ist Folgendes zu berücksichtigen....
 - an einem leicht zugänglichen Ort aufbewahren oder an einer direkt sichtbaren Stelle platzieren
 - möglichst direkt nach dem erwünschten Verhalten/Ausführung mit einem Strich am entsprechenden Tag im Bogen notieren
- Besprechung von beispielhaften Fragen anhand der **TK-VBT 37** („Mein Weg zum Ziel“) zur Unterstützung auf dem Weg zu regelmäßiger Bewegung





Kernbotschaften

- Eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens erleichtert gerade zu Beginn den Weg zu regelmäßiger Bewegung!
- Nutzen Sie Möglichkeiten, sich bei der Umsetzung der erstellten Pläne selbst zu überprüfen!

Erinnern Sie die TN an die besprochenen Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus [VBT4_B3] und die Möglichkeit mehr Bewegung in den Alltag [VBT10_B3] zu integrieren. Wiederholen Sie ggf. einzelne positive gesundheitliche Effekte körperlicher Aktivität auf den Organismus.

Verknüpfungen [VBT4_B3], [VBT10_B3]

VBT14_B4	 15 min	 - ggf. Musik
Alternative Bewegungsform: Qigong		
Ziele	- Teilnehmer lernen alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong kennen	
Inhalt	- Vermittlung von Übungsformen des Qigong	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN - Beobachtungsaufgabe und Aufmerksamkeitslenkung - Verbalisieren der Empfindungen durch BT	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	 Qigong - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen unter Berücksichtigung von folgenden methodischen Hinweisen Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte: ○ langsame, kontinuierliche, fließende, harmonische Bewegungen ○ natürliche, ruhige und an Bewegungen angepasste Atmung ○ bei Bewegungen zum Körper hin einatmen, bei Bewegungen vom Körper weg ausatmen ○ aufrechter Oberkörper ○ keine vollständig gestreckten Gelenke ○ Pausen beachten ○ Partner ähnlicher Körpergröße aussuchen In der [ÜS_Qigong] sind Übungsformen aus dem Qigong beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden.	
Verknüpfungen	[ÜS_Qigong]	

VBT14_B5	 5 min		
Abschluss/Ausblick			
Ziele	- Teilnehmer reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen		
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Ausblick auf folgende Einheit		
Methode	- moderiertes Gruppengespräch		
Durchführung	 Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaften ○ Eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens erleichtert gerade zu Beginn den Weg zu regelmäßiger Bewegung! ○ Nutzen Sie Möglichkeiten, sich bei der Umsetzung der erstellten Pläne selbst zu überprüfen! - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Verteilung der TK-VBT 39 („Mein Bewegungsbuch“) und TK-VBT 40 („Selbstbeobachtungsbogen“) 3x pro Teilnehmer - Ausblick auf die nächste Einheit [VBT15]: ○ Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung ○ Bedeutung und Möglichkeiten zur Teilnahme an Nachsorgeangeboten ○ Weiterführung der alternativen Bewegungsform (Qigong) ○ Entspannung		
Verknüpfungen			

VBT 15	B1: Einführung B2: Bewegungsspiel B3: Wissensvermittlung zu Nachsorgeangeboten B4: Alternative Bewegungsformen B5: Abschluss	 <u>Therapeutenmaterialien</u> - ggf. Musik <u>Teilnehmermaterialien</u> - TK-VBT 41, 46 - TK-VBT 13, je 3x pro Teilnehmer - TK-VBT 17, je 3x pro Teilnehmer - TK-VBT 40, je 3x pro Teilnehmer	 60 min Organisationsform
	VBT15_B1 Einführung: TN erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären	- Begrüßung der Teilnehmer und Rückblick auf die vorhergehende VBT-Einheit - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit (s.o. B1-B5) - Abfrage der aktuellen Befindlichkeit der TN zu Beginn der Einheit	5 min 
	VBT15_B2 Bewegungsspiel: TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	- „Blindenführung“	5 min 
	VBT15_B3 Wissensvermittlung zu Nachsorgeangeboten: TN lernen Möglichkeiten zur Teilnahme an Nachsorgeprogrammen kennen und sind motiviert, diese in Anspruch zu nehmen	- Information über Bedeutung und Möglichkeiten zur Inanspruchnahme von Nachsorgeangeboten - Verteilung der TK-VBT 41 („Infokarte Kontaktaufnahme“) und TK-VBT 46 („Nachsorgeangebote“) sowie Besprechung von Hindernissen und Lösungsstrategien bei der Kontaktaufnahme - Klärung offener Fragen der TN: z.B.: - o Welche Nachsorgeangebote kommen in Frage? Wie hoch sind die Kosten? Wer trägt diese? - o Wie lange werden Angebote finanziert? Habe ich Anspruch auf die Finanzierung?	20 min  
	VBT15_B4 Alternative Bewegungsformen: TN lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong oder Gymnastik zur Musik kennen	- Vermittlung von alternativen Bewegungsformen - Siehe [ÜS_Qigong bzw. Gymnastik zur Musik]	20 min 
	VBT15_B5 Ausklang: TN erhalten Unterlagen für die Weiterführung zuhause und geben Rückmeldungen	 - Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Verteilung von Unterlagen für die Weiterführung zu Hause TK-VBT 13 („Trainingsplan Funktionsgymnastik“), TK-VBT 17 („Trainingsplan Ausdaueraktivitäten“), TK-VBT 40 („Selbstbeobachtungsbogen“) jeweils 3x pro Teilnehmer - Frage an die Gruppe zu Rückmeldung zu zur [VBT] - Vermittlung „take home messages“ - o Nutzen Sie die Erfahrungen und das Wissen, welches Sie hier während ihres Aufenthaltes und ihrer Teilnahme am Programm gesammelt haben auch in ihrem Alltag! - o Nehmen Sie die vorliegenden Materialien des TN-Ordnern und die Broschüre zur Erinnerung und Auffrischung ruhig öfter zur Hand! - o Viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung! Verabschiedung - Dank für die aktive Mitarbeit und Teilnahme am Programm!	10 min  

Infokarte zur Kontaktaufnahme für ein Bewegungsangebot

Ansprechpartner:

Telefonnummer:

Für welches Bewegungsangebot interessiere ich mich?

Gibt es ggf. einen anderen Ansprechpartner, der genauere Informationen geben kann?

Tel.-Nr:

Wann findet das Angebot statt?

Tag:

Uhrzeit:

Wo findet das Angebot genau statt? (Hinweise zur Anfahrt)

Kann ich eine Begleitperson mitbringen? Wer kommt in Frage?

Welche Unterlagen/ Dokumente muss ich mitbringen?

Nachsorgeangebote

Verschreibungspflichtige Nachsorgeangebote	Nicht verschreibungspflichtige Nachsorgeangebote
• IRENA-Nachsorge der DRV • Rehabilitationssport • Ernährungsberatung/-kurse • psychosoziale Beratung • Psychotherapie 	• Krankenkassen-Kurse - Entspannung - Yoga - gesunde Ernährung - Gewichtsreduktion - Nichtrauchertraining • Selbsthilfegruppen - Schmerzbewältigung - Gewichtsreduktion • Volkshochschulkurse • Gesundheitssport in Vereinen www.sportprogesundheit.de

Trainingsplan Funktionsgymnastik

Name					
Datum	Belastung	Übungen			
		Bauchmuskelkräftigung	Vierfüßlerstand	Brücke	Seitstütz
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				
	Serien/ Wiederholungen				
	Anstrengung				

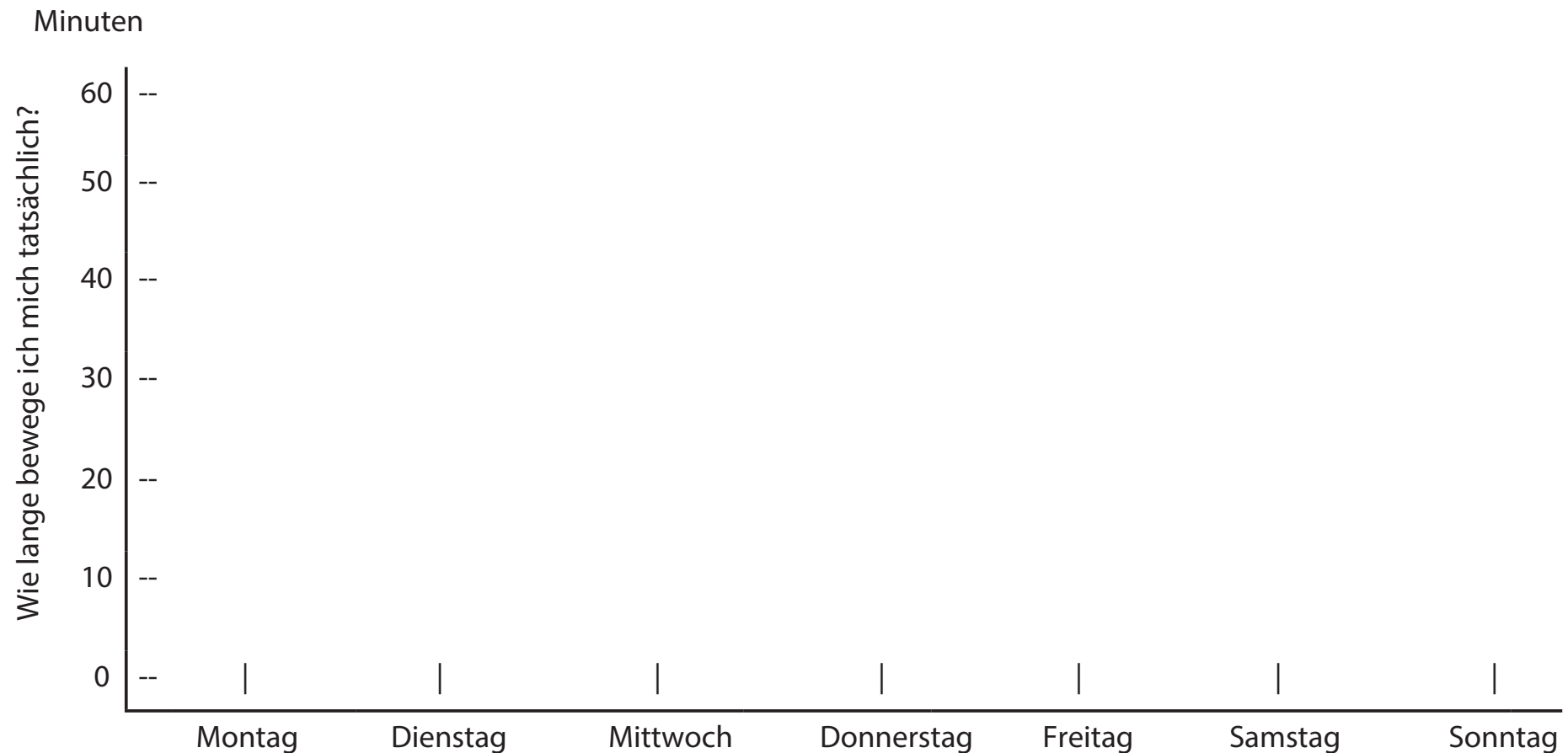
Trainingsplan für Ausdaueraktivitäten

[illegible]

Woche vom _____ bis _____

Selbstbeobachtungsbogen

Ziel (min)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



VBT15_B1	 5 min	
Einführung in die aktuelle Einheit		
Ziele 	- Teilnehmer erhalten einen Rückblick auf den vergangenen Tag und können offene Fragen klären - Teilnehmer kennen die Inhalte der aktuellen Einheit	
Inhalt	- Rückblick auf vergangenen Tag, Wiederholung Kernbotschaften, Klärung offener Fragen - Vorstellen der Inhalte der aktuellen Einheit	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung  	Begrüßung der Teilnehmer - Begrüßung der TN - Überprüfung der Anwesenheit Rückblick - Rückblick auf die Schwerpunkte der vergangenen Einheit [VBT14]: In der vorangegangenen Einheit [VBT14] wurden die erstellten Bewegungspläne für zu Hause besprochen bzw. angepasst und Strategien zur Kontrolle der Umsetzung von Bewegungs- und Maßnahmenplänen (Bewegungsbuch, Selbstbeobachtungsbogen) vorgestellt [VBT14_B3]. Die Bewegungsform Qigong wurde weitergeführt. Wiederholung und Zusammenfassung der Kernbotschaften - o Eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens erleichtert gerade zu Beginn den Weg zu regelmäßiger Bewegung! - o Nutzen Sie Möglichkeiten, sich bei der Umsetzung der erstellten Pläne selbst zu überprüfen! - Klärung offener Fragen der TN Kurzer Überblick über die Inhalte der folgenden Bausteine: - Bewegungsformen zur Auflockerung und freudvollen Einstimmung - Weiterführung der alternativen Bewegungsform „Qigong“ - Bedeutung und Möglichkeiten zur Teilnahme an Nachsorgeangeboten	
Verknüpfungen	[VBT14_B3]	

VBT15_B2	 5 min	 - ggf. Musik
Bewegungsspiel		
Ziele	- Teilnehmer sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel	
Inhalt	- kooperative Bewegungsspiele:	
Methode	- Gruppenübung - verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	„Blindenführung“ Zweiergruppen. Ein TN schließt die Augen. Der andere führt ihn an der Hand durch einen Parcours mit Hindernissen und verschiedenen Untergründen (Matten, Seile, Reifen, usw.).	
Verknüpfungen		

VBT15_B3	 20 min	 - TK-VBT 41, 46
Wissensvermittlung zu Nachsorgeangeboten		
Ziele	- Teilnehmer lernen Möglichkeiten zur Teilnahme an Nachsorgeprogrammen kennen und sind motiviert diese in Anspruch zu nehmen	
Inhalt	- Information über Nachsorgeangebote: Bedeutung, Kontaktaufnahme, Anmeldung, Kosten	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen über Weiterführungsmöglichkeiten am Wohnort vermitteln (22)	
Durchführung	Zur Intensivierung und langfristigen Sicherung erreichter Effekte des stationären Aufenthaltes ist die Teilnahme an Nachsorgeangeboten empfehlenswert. Um einen nahtlosen Übergang zu gewährleisten ist eine Kenntnis von Nachsorgeangeboten in der Nähe (z.B. in Form eines Anbieterverzeichnisses) und die Bezugnahme und Vermittlung entsprechender Angebote während des Reha-Aufenthaltes nützlich. Ggf. ist außerdem die Unterstützung der TN bei der Kontaktaufnahme mit Nachsorgeanbietern durch das gesamte Reha-Team sowie die ausdrückliche Empfehlung und Verordnung der Nachsorge durch den behandelnden Arzt bei der Entlassung des Patienten möglich. - Information über Bedeutung und Möglichkeiten zur Inanspruchnahme von Nachsorgeangeboten Informieren Sie die TN über Möglichkeiten der Inanspruchnahme von bewegungsbezogenen Nachsorgeangeboten. Verdeutlichen Sie die Vorteile einer Teilnahme an Nachsorgeprogrammen für die Stabilisierung und Intensivierung erreichter bewegungsbezogener Effekte. Wiederholen Sie ggf. die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus und als Schutz gegenüber einem negativen Verlauf von Rückenschmerz. - Verteilung der TK-VBT 41 („Infokarte Kontaktaufnahme“) und TK-VBT 46 („Nachsorgeangebote“) sowie Besprechung von Hindernissen und Lösungsstrategien bei der Kontaktaufnahme Gehen Sie gemeinsam mit den TN die TK-VBT 41 und 46 durch und besprechen Sie ggf. bestehende Unsicherheiten der TN bei der Kontaktaufnahme. Thematisieren/Wiederholen Sie ggf. mögliche Lösungsstrategien für den Umgang mit Hindernissen gemeinsam in der Gruppe (siehe [VBT13_B3] und [VBT14_B3]). <u>Mögliche Hindernisse:</u> Ansprechpartner nicht bekannt; Ansprechpartnern nicht erreichbar; max. TN-Zahl des Angebotes erreicht; verzögerter Starttermin; Terminüberschneidung des Angebotes mit anderen Terminen, etc.) <u>Mögliche Lösungsstrategien:</u> Telefontermin vereinbaren; Alternativangebot nennen lassen; verlegten Startermin in Kalender eintragen; sich zur TN nachmotivieren, indem man sich die Vorteile der Teilnahme ins Gedächtnis ruft; Prioritäten prüfen; Teilnahme an Nachsorgeangebot zu einem „sehr wichtigen“ Termin machen; Qualität der Angebote prüfen lassen	

	- Klärung offener Fragen der TN: - o Welche Nachsorgeangebote kommen in Frage? - o Wie hoch sind die Kosten? Wer trägt diese? - o Wie lange werden Angebote finanziert? - o Habe ich Anspruch auf die Finanzierung? - o Wie finde ich Nachsorgeangebote? - o Woran erkenne ich ein gutes Nachsorgeangebot? - o Wie viel Zeit nimmt die Teilnahme in Anspruch? - o Wie kann man Kontakt aufnehmen?
Verknüpfungen	[VBT13_B3], [VBT14_B3]

VBT15_B4	 20 min	 - ggf. Musik
Alternative Bewegungsform: Qigong		
Ziele	- Teilnehmer lernen alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong kennen	
Inhalt	- Vermittlung von Übungsformen des Qigong	
Methode	- Demonstration durch BT - Eigenrealisation der TN - Beobachtungsaufgabe und Aufmerksamkeitslenkung - Verbalisieren der Empfindungen durch BT	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrungen generieren (1)	
Durchführung	Qigong - Vermittlung von alternativen Bewegungsformen unter Berücksichtigung von folgenden methodischen Hinweisen Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte: - o langsame, kontinuierliche, fließende, harmonische Bewegungen - o natürliche, ruhige und an Bewegungen angepasste Atmung - o bei Bewegungen zum Körper hin einatmen, bei Bewegungen vom Körper weg ausatmen - o aufrechter Oberkörper - o keine vollständig gestreckten Gelenke - o Pausen beachten - o Partner ähnlicher Körpergröße aussuchen In der [ÜS_Qigong] sind Übungsformen aus dem Qigong beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden.	
Verknüpfungen	[ÜS_Qigong]	

VBT15_B5	 10 min	 - TK-VBT 13 (3x pro Teilnehmer) - TK-VBT 17 (3x pro Teilnehmer) - TK-VBT 40 (3x pro Teilnehmer)
Abschluss/Ausblick		
Ziele	- Teilnehmer erhalten Unterlagen für die Weiterführung zu Hause und geben Rückmeldungen zum Programm	
Inhalt	- Klärung offener Fragen/Zusammenfassung - Vermittlung von Kernbotschaften - Verabschiedung	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung   	- Gruppengespräch zur Klärung offener Fragen - Verteilung von Unterlagen für die Weiterführung zu Hause TK-VBT 13 („Trainingsplan Funktionsgymnastik“), TK-VBT 17 („Trainingsplan Ausdaueraktivitäten“), TK-VBT 40 („Selbstbeobachtungsbogen“) jeweils 3x pro Teilnehmer - Frage an die Gruppe zu Rückmeldungen zur gesamten [VBT] - o Was hat Ihnen gut gefallen? Was nehmen Sie mit nach Hause? Was hat Ihnen nicht so gut gefallen bzw. was lassen Sie hier? Welches „persönliche Fazit“ ziehen Sie? - Vermittlung von „take home messages“: - o Nutzen Sie die Erfahrungen und das Wissen, welches Sie hier während ihres Aufenthaltes und ihrer Teilnahme am Programm gesammelt haben auch in ihrem Alltag! - o Nehmen Sie die vorliegenden Materialien der TN-Mappe und das Rückenbuch zur Erinnerung und Auffrischung ruhig öfter zur Hand! - o Viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung! Verabschiedung - Vielen Dank für die aktive Mitarbeit und Teilnahme am Programm	
Verknüpfungen		

Modul Ausdauer

VBT_A0	 5 min	
Einführung Modul Ausdauer		
Ziele	- Teilnehmer lernen Ziele, Inhalte und Aufbau des Moduls Ausdauer kennen	
Inhalt	- Übersicht über Ziele, Inhalte und Organisation des Moduls Ausdauer	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag, moderiertes Gruppengespräch	
Hinweise zur Durchführung	In den Einheiten zum Modul Ausdauer erfolgt die Bekanntmachung mit unterschiedlichen ausdauerorientierten Bewegungsformen (z.B. Walking, Nordic-Walking, Ergometertraining, Aquajogging), die Hinführung zu einem selbständig gesteuerten Ausdauertraining sowie zu einer selbständigen Trainingsdokumentation. Es werden grundlegende Bewegungsmerkmale der jeweiligen Aktivität vermittelt. Im Vordergrund steht jedoch nicht die Perfektionierung der Bewegungsausführung sondern vielmehr die Befähigung der TN, die Belastung der ausgeführten Aktivität selbstständig zu steuern. Zum Aufbau dieser Steuerungskompetenz werden die Borg-Skala und die manuelle Pulsmessung genutzt. TN erlernen die Berechnung ihres individuellen Trainingspulses. Durch manuelle Bestimmung des Belastungspulses sowie die Anwendung der Borg-Skala lernen die TN, ihr Training im Bereich des empfohlenen Trainingspulses durchzuführen. Begrüßung - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Einführung Frage an die Gruppe, z.B.: - o Welche Erfahrungen haben Sie mit Ausdauertraining? Welche Ausdauersportarten kennen Sie oder haben Sie selbst schon mal durchgeführt? - Sammlung von TN-Meinungen und Überleitung zur Vorstellung des Moduls Ausdauer	

	Kurzer Überblick über Ziele und Inhalte der folgenden Bausteine des Moduls Ausdauertraining (A1-A14): - Kennenlernen unterschiedlicher ausdauerorientierter Bewegungsformen - Basisinformationen zu gesundheitsförderlichen Effekten eines Ausdauertrainings - Basisinformationen zur Steuerung der Belastungsintensität und allgemeine Hinweise für ein gesundheitsförderliches Ausdauertraining - Vorteile und Nutzen einer regelmäßigen Dokumentation des Trainings Hinweis zum Ablauf des Moduls Ausdauer - in den Einheiten können Walking, Nordic-Walking, Ergometertraining/Laufband und Aquajogging vermittelt werden - in den folgenden drei Therapiewochen sollen TN daraus Aktivitäten wählen und als individuelle gesundheitssportliche Aktivität durchführen
Verknüpfungen	/

VBT_A1	 10 min	 - TK-VBT 12 - ggf. Flipchart
Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala		
Ziele	- TN können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala angemessen steuern - TN kennen Anzeichen einer zu intensiven und zu niedrigen Belastungsintensität	
Inhalt	- Einführung der Borg-Skala - Vermittlung von Basisinformationen zur Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	► Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ► Aufmerksamkeitsinstruktionen/Wahrnehmungslenkung einsetzen (9) ► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Hinweise zur Durchführung	Bei einem ausdauerorientierten Training spielt neben der Dauer der Einheit die richtige Belastungsintensität eine wesentliche Rolle. Die TN erfahren wie Sie die Intensität der Belastung über das subjektive Belastungsempfinden mittels der Borg-Skala steuern können. Die Einführung der subjektiven Belastungssteuerung mittels Borg-Skala erfolgt bereits in der ersten VBT-Einheit im Baustein [VBT1_B7] am Beispiel Funktionsgymnastik. Des Weiteren lernen TN die subjektive Belastungssteuerung mittels Borg-Skala im Modul Krafttraining im Baustein [VBT_K3] kennen. Sollten TN die Anwendung der Borg-Skala daher bereits beherrschen und auch bei Ausdaueraktivitäten anwenden können, kann dieser Baustein kurz gehalten werden. Einführung der Borg-Skala zur Trainingssteuerung nach subjektivem Belastungsempfinden: TN mit wenig Bewegungserfahrung fällt es zu Beginn häufig schwer, die subjektiv empfundene Anstrengung angemessen einzuschätzen. Bei Menschen mit chronischen Schmerzen besteht zudem die Tendenz, dass eine ungewohnte körperliche Anstrengung mit Schmerz gleichgesetzt wird. Um dem vorzubeugen erfolgt zu Beginn eine gezielte Unterstützung der TN bei der Interpretation von Anstrengung und wahrgenommener körperlicher Reaktionen auf Training (►VBT-Technik 9). Ziel ist es, dass TN lernen, ihr Training entsprechend ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit anhand des subjektiven Belastungsempfindens zu steuern und die Belastung sukzessive zu steigern.	

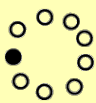


- Erläuterung der Funktion und Anwendung der Borg-Skala (siehe **TK-VBT 12**) (► VBT-Technik 2)
 - o anhand der Skala von „sehr sehr leicht“ (6) bis „sehr sehr schwer“ (20) kann die individuell empfundene Anstrengung während der Durchführung der Übung eingeschätzt werden
 - o Erläuterung der Intensitätsbereiche: 6-9 niedrige Intensität, 10-14 moderate Intensität, 15-20 hohe Intensität
 - o allgemein sollte die wahrgenommene Anstrengung im Bereich von „etwas anstrengend“ (12-14) liegen (moderate Intensität)
 - o „etwas anstrengend“ ist ein Training, wenn man dabei ruhig ein- und ausatmen kann, leicht ins Schwitzen kommt und sich dabei noch unterhalten kann (z.B. „Laufen ohne schnaufen“)
 - o Vorteilhafter ist es länger bei mittlerer Intensität, als intensiver und dafür kürzer zu trainieren!



Kernbotschaften

- o Die Steuerung des Trainings nach der individuell empfundenen Anstrengung sichert eine optimale Belastung des Körpers und eine angemessene Steigerung der Leistungsfähigkeit. (► VBT-Technik 3)
- o Schwitzen, schnelleres Atmen und dass einem warm wird, ist ganz normal bei körperlicher Beanspruchung! (► VBT-Technik 9)



- Fragen an die Gruppen:
 - o Welche Anzeichen einer zu hohen Intensität der Belastung kennen Sie?
- Sammlung von TN-Meinungen und zusammenfassende Vermittlung von Anzeichen einer zu hohen Belastungsintensität (► VBT-Technik 3)
 - o *Roter Kopf*
 - o *Pressatmung*
 - o *Atemnot*
 - o *Man kann sich nicht weiter anstrengen und braucht eine Pause*
 - o *Die angestrebte Dauer kann nicht erreicht werden*
 - o *Sehr starkes Schwitzen*



Verknüpfungen

[VBT1_B7], [VBT1_K3]

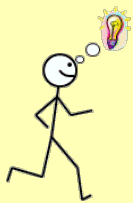
VBT_A2	 10 min	 - TK-VBT 16
Einführung des manuellen Pulsmessens zur Steuerung der Belastungsintensität		
Ziele	- Teilnehmer beherrschen die Technik des manuellen Pulsmessens - Teilnehmer wissen, wie man das manuelle Pulsessen zur Steuerung der Belastungsintensität einsetzt (Steuerungskompetenz) - Teilnehmer können ihren individuellen Belastungspuls selbstständig berechnen	
Inhalt	- Vermittlung der Technik des manuellen Pulsessen	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag - moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	▶ Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ▶ Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Hinweise zur Durchführung 	- Vermittlung von Basisinformationen zur Technik des manuellen Pulsmessens zur Steuerung der Belastungsintensität (▶ VBT-Technik 2) - o Ausdauertraining macht vor allem Spaß und wirkt sich positiv auf den Körper aus, wenn es nicht zu leicht aber auch nicht zu anstrengend ist. - o Dabei ist die erlebte Anstrengung während des Trainierens nur eine Möglichkeit zur Steuerung der Belastung. Eine weitere Möglichkeit ist das manuelle Messen des Pulses am Handgelenk oder am Hals. - o Zeige-, Mittel-, und Ringfinger werden durch TN flach nebeneinander auf die Arterie (Schlagader) am Handgelenk oder am Hals gelegt und der Puls wird gespürt. - o Mit einem Startsignal („Achtung und los!“) wird eine Messzeit von 15 Sekunden vorgegeben, in der die TN ihre Pulsschläge zählen, anschließend wird der ermittelte Wert mit 4 multipliziert - o Dies ergibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute (Hf/min).	

  	- Praktische Erprobung am Beispiel Walking (► VBT-Technik 3) - Mit einem Startsignal („Achtung und los!“) wird eine Messzeit von 15 Sekunden vorgegeben, in der die TN erneut ihre Pulsschläge zählen, anschließend wird der ermittelte Wert mit 4 multipliziert; TN merken sich diesen Wert - o TN walken in lockerem Tempo mit aktivem Armeinsatz durch den Raum - o TN werden aufgefordert das Tempo zu erhöhen, so dass die Belastung als etwas anstrengend wahrgenommen wird und dieses Tempo über die nächsten 5 min zu halten - Mit einem Startsignal wird eine Messzeit von 15 Sekunden vorgegeben, in der die TN erneut ihre Pulsschläge zählen, anschließend wird der ermittelte Wert mit 4 multipliziert; TN merken sich diesen Wert - Frage an die Gruppe: - o „Was unterscheidet den Wert vom ersten gemessenen Wert?“ - o „Welche Bedeutung hat der Belastungspuls?“ - Berechnung des optimalen Trainingspulses mit Hilfe der Teilnehmerkarte TK-VBT 16 („Belastungssteuerung Ausdauer“)
Verknüpfungen	

VBT_A3	 10 min	 - TK-VBT 17
Einsatz des Trainingsplans		
Ziele	- Teilnehmer können selbstständig ihr Ausdauertraining in einem Trainingsplan dokumentieren - Teilnehmer können die Vorteile eines Trainingsplans benennen	
Inhalt	- Einführung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	▶ Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21) ▶ Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen (27)	
Hinweise zur Durchführung	TN lernen, ihre Belastung und ihren Trainingsprozess selbstständig zu steuern und zu organisieren. Basis dafür ist, neben der subjektiven Belastungssteuerung mittels der Borg-Skala, die Anwendung des Trainingsplans. Dieser wird zur Dokumentation, Selbstbeobachtung und Erfolgskontrolle eingesetzt. Der Trainingsplan wird erst eingeführt, wenn TN mit der Borg-Skala und dem manuellen Pulsmessen zur Intensitätssteuerung vertraut sind. Zur Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen ist ein positives Feedback über den Trainingsverlauf von zentraler Bedeutung. Das Führen von Trainingsplänen dient insbesondere der Visualisierung von erbrachten Leistungen und gezielten Aufmerksamkeitslenkung auf Leistungsverbesserungen anhand der dokumentierten Werte.  - Fragen an die Gruppe (▶ VBT-Technik 27): - o Welche Vorteile hat das Führen eines Trainingsplans? - Sammlung von TN-Meinungen und Gesprächsführung in Richtung : - o „Der Trainingsplan ist eine Möglichkeit der Selbstbeobachtung und gibt Rückmeldung über Fortschritte und Trainingserfolg.“ Nehmen Sie ggf. Bezug auf den Baustein [VBT_K4] im Modul Krafttraining oder den Baustein [VBT2_B6] (Trainingsplan Funktionsgymnastik). - Verteilung der Teilnehmerkarte TK-VBT 17 („Trainingsplan für Ausdaueraktivitäten“) - Erläuterung Aufbau Trainingsplan (Bewegungsform, Strecke oder Watt, 	

	Dauer/Intervalle, Borg-Skala, etc.) - TN tragen die bereits ermittelten Pulswerte und die individuelle Anstrengung in den Trainingsplan ein (► VBT-Technik 21) Unterstützen Sie ggf. zu Beginn die TN bei dem Ausfüllen des Trainingsplans.
Verknüpfungen	[VBT_K4], [VBT2_B6]

VBT_A4	 5-15 min	
Verbesserung der Intensitätssteuerung und Selbsteinschätzung		
Ziele	- Teilnehmer können ihre Trainingsintensität selbständig steuern - Teilnehmer verbessern ihre Selbsteinschätzung hinsichtlich ihrer momentanen Belastungsfähigkeit	
Inhalt	- Übungsformen zur Ansteuerung des Trainingspulses und des subjektiven Belastungsempfindens - Pulskontrolle/subjektives Belastungsempfinden nach verschiedenen Belastungsformen	
Methode	- verbale Anleitung durch BT, - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8)	
Hinweise zur Durchführung	Vergleich subjektive Anstrengung versus Herzfrequenz - TN schätzen nach verschiedenen Belastungen zuerst zügig ihre Belastung auf der Borg-Skala ein, messen danach ihre tatsächliche Herzfrequenz (manuelles Pulsmessen/Pulsuhr) und vergleichen diese mit der subjektiven Einschätzung (▶ VBT-Technik 7) Steigerung der Belastungsintensität während der Unterhaltung - TN erhalten die Aufgabe, sich mit Trainingspuls zu bewegen und sich dabei mit einer anderen Person zu unterhalten; danach wird die Intensität um fünf bis zehn Schläge gesteigert. - o „Achten sie darauf, wie sich ihre Atmung verändert, wenn sie sich über ihrem Trainingspuls bewegen“. - o Sammlung von TN-Erfahrungen in der Gruppe Gesprächsführung in Richtung „Eine Unterhaltung in kurzen Sätzen sollte bei der richtigen Intensität noch möglich sein.“ (▶ VBT-Technik 8)	

 	Spontane Pulskontrolle/subjektives Belastungsempfinden nach verschiedenen Belastungsformen - TN werden während verschiedener Belastungen unvermittelt vom Therapeuten aufgefordert, ihren Trainingspuls zu kontrollieren und/oder ihr Belastungsempfinden auf der Borg-Skala einzuschätzen. - o Frage an die Gruppe: „<i>Wer war über, wer war unter seinem Trainingspuls</i>“ (► VBT-Technik 8) Praktische Erprobung zur subjektiven Belastungssteuerung und Pulssteuerung am Beispiel Ergometertraining (► VBT-Technik 7) Nach einer ersten Eingewöhnung werden begleitend Übungen zur Belastungssteuerung durchgeführt. Wie auch beim Walking eignen sich hier besonders gut Kontrastübungen: - Übungen zur subjektiven Belastungssteuerung, z.B.: - o unterschiedliche Watt-Stufen fahren: leicht – etwas anstrengend – anstrengend (Abfrage der subjektiven Anstrengung der TN) - o Wattzahl finden, bei der die subjektiv empfundene Anstrengung „etwas anstrengend“ entspricht - Übungen zur manuellen Pulsmessung, z.B.: - o TN wählen Wattzahl selbstständig, so dass der Widerstand „etwas anstrengend“ ist. 5 Minuten fahren, dann erneute Pulsmessung; Vergleich der Werte aus erster und zweiter Messung - o Pulsmessung in Ruhe oder während des Fahrens (15sec messen, mit 4 multiplizieren)
Verknüpfungen	

VBT_A5	 20 min	
Einführung Walking		
Ziele	- Teilnehmer lernen die gesundheitssportliche Aktivität „Walking“ kennen - Teilnehmer entwickeln ein Bewegungsgefühl für einen lockeren Walking-Stil - Teilnehmer verbessern ihre Körperwahrnehmung und lernen auftretende physiologische Reaktionen auf körperliche Aktivität als normale Anzeichen zu interpretieren	
Inhalt	- Walking – eine gesundheitssportliche Aktivität mit vielen Vorteilen - Körperwahrnehmungsübungen zur Hinführung zum Walking	
Methode	- Kontrastlernen: Demonstration der beiden „Extremausführungen“ eines Bewegungsmerkmals durch den BT mit anschließender Eigenrealisation der TN - Aufmerksamkeitslenkung auf Technikmerkmale des Walkings, - verbale Anleitung, ggf. Demonstration durch BT	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ▶ Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Hinweise zur Durchführung	Die Einführung in Walking kann sowohl draußen als auch in der Halle erfolgen. Zu Beginn werden kurz die Vorteile von Walking gemeinsam in der Gruppe gesammelt. Anschließend entwickeln TN ein Bewegungsgefühl für einen individuellen, lockeren Walking-Stil. Wenn TN das Walking beherrschen, kann die Belastungssteuerung thematisiert werden ([VBT_A1] bis [VBT_A4]) und über ein intervallartiges Training (Walking und Gehpausen im Wechsel) schrittweise an eine adäquate Dauerbelastung herangeführt werden. Die Vermittlung einer „korrekten“ Walking-Technik steht nicht im Vordergrund! Walking – eine gesundheitssportliche Aktivität mit vielen Vorteilen - Abfrage der bisherigen Erfahrungen der TN mit Walking - Vermittlung von Basisinformationen zu den Vorteilen von Walking (▶ VBT-Technik 2)	





- o *leicht in den Alltag/Tagesablauf zu integrieren*
- o *erfordert keine besonderen sportlichen Fähigkeiten*
- o *erfordert keine spezielle Ausrüstung oder andere Personen*
- o *macht Spaß und verbessert die Stimmung*
- o *viele positive Gesundheitswirkungen auf den Organismus*

Körperwahrnehmungsübungen zur Hinführung zum Walking (► VBT-Technik 1)

- Durchführung einfacher Übungsformen mit Schwerpunkt auf der Vermittlung von Kontrasterfahrungen z.B.:
 - o TN bewegen sich frei im Raum
 - o TN winkeln die Arme an und schwingen sie aktiv mit (ca. 1min)
 - o TN lassen die Arme locker hängen (ca.1min)
 - o Wiederholung aktives Mitschwingen vs. Hängenlassen der Arme (ca. 2min)
 - o TN gehen locker durch den Raum und schwingen die Arme aktiv mit, dabei bewusstes Abrollen der Füße
 - o rechts auf der Ferse gehen, dann gleichzeitig links auf der Fußspitze, dann Wechsel auf der linken Ferse gehen und gleichzeitig rechts auf der Fußspitze
 - o TN bewegen sich locker durcheinander im Raum und bewegen die Arme locker mit, während des Gehens werden TN aufgefordert rechts eine Faust zu machen, dann nacheinander den rechten Arm, die rechte Schulter, die rechte Hüfte, das rechte Knie und den rechten Fuß zu versteifen – bis die ganze rechte Körperseite versteift ist
 - o während TN sich „versteift“ im Raum bewegen, Abfrage der Körperwahrnehmung „Wie fühlt sich das an? Welche Seite ist angenehmer links/rechts?“

Gesprächsführung in Richtung: Lockeres Bewegen statt Anspannung und Verkrampfung!

- o TN bewegen sich wieder locker im Raum
- o TN legen Handflächen auf die untere Rückenmuskulatur
- o Lenkung der Aufmerksamkeit der TN auf Muskelaktionen während des Gehens mit wechselnden Schrittlängen
- o Fragen an die Gruppe während des Gehens, z.B.:
 - „Welche Unterschiede spüren Sie? Was verändert sich bei kurzen und

	langen Schritten? Was ist angenehmer?“ Gesprächsführung in Richtung: Optimal zum Walken ist eine mittlere Schrittlänge. Die Rückenmuskulatur profitiert von der dynamisch wechselnden Bewegung und wird besser durchblutet! - o TN bewegen sich wieder locker durcheinander im Raum und schwingen die Arme aktiv mit - o TN erhöhen das Tempo; Aufforderung der TN so schnell zu gehen, dass es etwas anstrengend ist – eine Unterhaltung aber noch möglich ist „Laufen ohne zu schnaufen!“ (ca. 5 min) (►VBT-Technik 3) - Vermittlung von Basisinformationen zu allgemeinen Beobachtungsschwerpunkten beim Walking (►VBT-Technik 2) - o <i>angewinkelte Armhaltung und aktives Mitbewegen der Arme</i> - o <i>aufrechte Kopf-/Körperhaltung mit einem nach vorn gerichteten Blick</i> - o <i>locker in den Knien, Fußspitze nach vorn, Abrollen des Fußes</i> - o <i>etc.</i>
Verknüpfungen	[VBT_A1], [VBT_A2], [VBT_A3], [VBT_A4]

VBT_A6	 30 min	
Durchführung Walking		
Ziele	- Teilnehmer beherrschen einen lockeren Walking-Stil - Teilnehmer können auftretende physiologische Reaktionen auf körperliche Aktivität als normale Anzeichen interpretieren	
Inhalt	- Durchführung Walking	
Methode	- Eigenrealisation der TN - verbale Anleitung durch BT	
VBT-Technik	▶ Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3) ▶ angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen (7) ▶ Aufmerksamkeitsinstruktionen/ Wahrnehmungslenkung einsetzen (9) ▶ Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben (8)	
Hinweise zur Durchführung	TN lernen, ihre Belastung beim Walking selbständig zu steuern. Die Überprüfung dieser Belastung kann über die Herzfrequenz, die Atmung oder das subjektive Belastungsempfinden erfolgen. Die Gewöhnung der TN an die Ausdauerbelastung erfolgt langsam, mit der Wahl geringer Intensitäten und Umfänge sowie ausreichend Pausen. Dies ist ein Beispiel für die Durchführung der ersten Walking-Einheit: Durchführung Walking - TN gehen zu Beginn ca. 10 min in einem selbstständig gewählten Tempo (▶VBT-Technik 3) - o „jeder so wie er es für angenehm empfindet“ - o „Das Tempo ist richtig, wenn Sie sich mit den anderen Gruppenmitgliedern noch unterhalten können!“ - o „Wenn Sie beim Walking schnaufen oder hecheln, gehen Sie zu schnell, bitte verringern Sie Ihr Tempo bis Sie wieder ruhig atmen und sprechen können!“ Wählen Sie eine ebene Strecke, vermeiden Sie zu Beginn anspruchsvolles Gelände mit größeren Steigungen. Lassen Sie die TN möglichst selbstständig walken. Unterstützen Sie die TN ggf. durch einfache Hinweise und Korrekturen und stehen Sie für Fragen zur Verfügung (▶VBT-Technik 7).	



	- ggf. Einbau einer Pause (ca. 5 min) und Sammeln der Gruppe zur manuellen Pulsmessung - TN walken erneut selbstständig, die Belastung erfolgt zunächst nach der Intervallmethode (ca. 15 min – 30 min) mit dem Ziel zu einer adäquaten Dauerbelastung hinzuführen - Hier bietet sich auch der Einbau von Übungen zur Belastungssteuerung an (siehe [VBT_A4]). Zur Entwicklung der Anpassung an längere Belastungsphasen wird im weiteren Trainingsverlauf in Intervallen mit unterschiedlicher Belastung geübt. Dabei wechseln Belastungsphasen mit Walking und Pausen mit Gehen. Anfangs soll die Belastung mit 1-2 Minuten schnellerem Walking im Wechsel mit 1-2 Minuten langsamerem Walking erfolgen und die Gesamtbelastung bei 15-30 Minuten beginnen (je nach individueller Leistungsfähigkeit der TN). Die Belastungsphasen werden schrittweise verlängert, um zu einer Dauerbelastung überzugehen. Weisen Sie die TN vor dem Walking darauf hin, Ihr Tempo nach Möglichkeit eigenständig zu steuern. Begleiten und unterstützen Sie die TN; überprüfen Sie bei einzelnen TN den Puls und fragen sie nach der selbst eingeschätzten Anstrengung (manuelle Pulsmessung und Vergleich mit subjektivem Belastungsempfinden) (▶ VBT-Technik 8). Schwitzen, schnelleres Atmen und das einem warm wird sind ganz normale Anpassungserscheinungen auf körperliche Beanspruchung! (▶ VBT-Technik 9) Ausklang/„Cool-Down“ - ggf. Durchführung eines sanften Dehnprogramms (ca. 5 Minuten) zum Abschluss der Walking-Einheit - Sammlung von Erfahrungen bei der vorangegangenen Walking-Einheit/ Klärung offener Fragen
Verknüpfungen	[VBT_A4]

VBT_A7	 20 min	
Einführung Ergometertraining		
Ziele	- Teilnehmer lernen die gesundheitssportliche Aktivität „Ergometertraining“ kennen - Teilnehmer können das Ergometer selbstständig auf ihre individuellen Voraussetzungen einstellen und bedienen - Teilnehmer verbessern ihre Körperwahrnehmung und lernen auftretende physiologische Reaktionen auf körperliche Aktivität als normale Anzeichen zu interpretieren - Teilnehmer wissen, wie sie die Belastungsintensität beim Ergometertraining selbstständig steuern können (Borg-Skala; manuelles Pulsessen)	
Inhalt	- Einstellungen und Bedienung des Ergometer - selbstständiges Erproben auf des Ergometertrainings - Anwendung von Techniken zur Belastungssteuerung (Borg-Skala, Pulsessen)	
Methode	- verbale Anleitung durch BT, - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	► vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ► Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Hinweise zur Durchführung	Um die TN auf die eigenständige Durchführung eines Ergometertrainings vorzubereiten, werden sie zunächst mit den notwendigen Einstellungen der Trainingsgeräte vertraut gemacht. Vorbereitung und Geräte-Einstellungen (►VBT-Technik 2) - Einstellung der Sattelhöhe: - o Variante 1: TN stellt sich neben den Fahrradergometer. Sattel etwa auf Höhe des Hüftknochens einstellen. - o Variante 2: TN sitzt auf dem Sattel, rechtes Pedal ist unten, rechte Ferse berührt das Pedal. Bei richtiger Sattelhöhe ist das rechte Knie in dieser Position ganz durchgestreckt.	



	- ggf. Anpassung von Lenkradhöhe/ -position - Vermittlung der wichtigsten Einstellungen/ Informationen am Fahrradcomputer: - o Trainingsdauer/ -zeit - o Umdrehungszahl/Tretfrequenz - o Intensität → Watt-Stufen Durchführung des Ergometertrainings (► VBT-Technik 1) Sobald die TN mit dem Gerät vertraut gemacht wurden beginnen sie mit dem Training (► VBT-Technik 3): - zunächst niedrige Intensität (niedrige Wattzahl, ca. 50W) - Tretfrequenz je nach individueller Leistungsfähigkeit etwa zwischen 60 und 80 Umdrehungen/ Minute - nach einer ersten Eingewöhnung (mind. 5 min) wird die Watt-Belastung entsprechend des subjektiven Anstrengungsempfindens langsam gesteigert - Ziel ist es, mindestens 15-30 min am Stück zu fahren
Verknüpfungen	

VBT_A8	 30 min	
Einführung Modul Aquajogging/Schwimmen		
Ziele	- Teilnehmer lernen die gesundheitssportliche Aktivität „Aquajogging“ oder „Schwimmen“ kennen - Teilnehmer wissen, wie sie die Belastungsintensität beim Aquajogging/Schwimmen selbstständig steuern können (Borg-Skala; manuelles Pulsmessen)	
Inhalt	- Aquajogging oder Schwimmen	
Methode	- verbale Anleitung durch BT, - Eigenrealisation der TN	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2) ▶ Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Hinweise zur Durchführung	Falls die räumlichen Voraussetzungen gegeben sind, kann auch ein Ausdauertraining im Wasser eingeführt werden. Als Trainingsformen eignen sich besonders gut Aquajogging und Schwimmen. Je nach Wunsch der TN kann eines von beiden ausgewählt werden. Das methodische Vorgehen ist ähnlich wie beim Walking und Ergometertraining. - beginnend mit der Gewöhnung an die Umgebungsbedingungen und der Vermittlung der Grundzüge der Bewegung (▶ VBT-Technik 1) - Schwerpunkt liegt auch hier auf der selbstständigen Steuerung des Trainings (▶ VBT-Technik 2) - von einer pulsorientierten Belastungssteuerung sollte im Wasser aufgrund der veränderten Kreislagsituation abgesehen werden; das subjektive Belastungsempfinden (Borg-Skala) ist hier Mittel der Wahl (▶ VBT-Technik 3) Beachten Sie die veränderte Herz-Kreislauf-Situation der TN im Wasser. Die TN steuern ihre Belastung ausschließlich mittels der Borg-Skala. Die Herzfrequenz im Wasser ist durch den hydrostatischen Wasserdruck erniedrigt (Tauchbradykardie). Auch die Wassertemperatur hat einen Einfluss auf den Puls. Der Belastungspuls kann im Wasser um 10 bis 40 Schläge niedriger sein als an Land!	
Verknüpfungen		

VBT_A9	 10-15 min	 - TK-VBT 18-20 - ggf. TK-VBT 21-22
Gesundheitsförderliche Effekte eines Ausdauertrainings		
Ziele	- Teilnehmer kennen positive Gesundheitswirkungen des Ausdauertrainings auf den Organismus und wissen, dass Bewegung dem Körper gut tut - Teilnehmer wissen, dass gesundheitsorientiertes Ausdauertraining keine Höchstleistungen verlangt	
Inhalt	- Basisinformationen zu Wirkungen des Ausdauertrainings auf Organismus und Wohlbefinden	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch, - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Hinweise zur Durchführung	Gemeinsam mit den TN werden positive Anpassungserscheinungen durch ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining erarbeitet. Es wird ein Grundverständnis dafür vermittelt, dass regelmäßiges Ausdauertraining vielfältige positive Anpassungen des Organismus bewirkt, welche einen guten Schutz vor einem negativen Verlauf von Rückenschmerz bieten. Dieser Baustein steht in direktem Zusammenhang zu den Bausteinen [VBT4_B3], [VBT5_B3] sowie [VBT_K1]. Stellen Sie offene Fragen an die Gruppe und sammeln Sie TN-Meinungen. Beziehen Sie im Sinne eines induktiven Vorgehens die TN mit ein. Fragen Sie nach, was die TN bereits wissen und greifen Sie die Erfahrungen und das Wissen der TN auf. Nutzen Sie eine einfache, bildliche Sprache mit vielen Beispielen und vermeiden Sie komplizierte Fachausdrücke. Nutzen Sie zur Vermittlung die Teilnehmerkarten TK-VBT 18-20 und ggf. TK-VBT 21-22 („Bewegung und Wohlbefinden“).   - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Welche positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität auf den Körper kennen Sie oder haben Sie bei sich selbst schon erlebt? - o Welche Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems treten auf? - o Welche Anpassungen des Blutdrucks sind zu erwarten? - o Welche Anpassungserscheinungen gibt es auf den Stoffwechsel? Was ist der Stoffwechsel? Wie kann man sich das vorstellen?	



- Zusammenfassung von TN-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu positiven Anpassungserscheinungen durch gesundheitsorientiertes Ausdauertraining auf den Organismus und Wohlbefinden (siehe [VBT4_B3]) (► VBT-Technik 4), u.a.

Organismus

- o *Das Herz wird kräftiger und arbeitet ökonomischer! Der Blutdruck sinkt!*
- o *Der Stoffwechsel verbessert sich, z.B. nehmen negative Blutfette (LDL-Cholesterin) ab und gute Blutfette (HDL-Cholesterin) zu.*
- o *Der Kalorienverbrauch ist erhöht, weil der Körper vermehrt Kohlenhydrate und Fette zur Energiegewinnung verbrennt. Dies unterstützt eine Gewichtsreduktion.*

- o *Je höher die Intensität der Belastung, umso mehr gewinnt der Körper schnell verfügbare Energie aus Kohlenhydraten.*
- o *Je länger die Belastung bei mittlerer Intensität dauert, umso mehr wird Fett zur Energiegewinnung genutzt.*

- o *Die Muskeln werden kräftiger, die Knochen stabiler, Gelenke und Bänder fester und belastbarer.*
- o *Das Immunsystem wird gestärkt, vor allem bei moderater Belastung.*

Wohlbefinden (siehe [VBT5_B3])

- o *Steigerung des Wohlbefindens*
- o *Reduzierung von negativen Stimmungen, z.B. Ärger und innere Unruhe*
- o *Stärkung positiver Stimmungen, z.B. innere Ausgeglichenheit und Frische)*
- o *verbesserte Merk- und Konzentrationsfähigkeit*
- o *verbesserte Stressbewältigung*

Besonders positiv wirken sich Ausdaueraktivitäten, allein oder in der Gruppe, wie Walking/Laufen, Schwimmen oder Radfahren auf Stimmung und Wohlbefinden aus. Durch ausdauerorientierte Bewegungsformen werden vor allem die kleinen Stimmungen beeinflusst. Zu den negativen Stimmungen, welche durch körperliche Aktivität abgeschwächt werden, gehören Ärger, Müdigkeit, Traurigkeit, Abgespanntheit, Nervosität oder innere Unruhe. Zu den positiven Stimmungen, die durch körperliche Aktivität gestärkt werden, gehören Freude, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit, Vitalität und Frische. Körperliche Aktivität hilft zudem die in alltäglichen Stresssituationen „bereitgestellte Energie“ abzubauen und löst muskuläre Verspannungen. Insgesamt wird die Bewältigung von Stress verbessert.

- o *Fazit: Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, man wird widerstandsfähiger gegenüber Alltagsbelastungen und ermüdet nicht so schnell. Außerdem erholt man sich schneller!*



Kernbotschaft:

- o Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! Bewegung tut dem Körper gut!
- o Sie werden leistungsfähiger und belastbarer und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!

Verknüpfungen

[[VBT4_B3](#)], [[VBT5_B3](#)], [[VBT_K1](#)]

VBT_A10	 10-15 min	 - TK-VBT 50
Hinweise zu einem gesundheitsförderlichen Ausdauertraining		
Ziele	- Teilnehmer kennen Merkmale eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings	
Inhalt	- Basisinformationen zu gesundheitsorientiertem Ausdauertraining	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch, - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Hinweise zur Durchführung   	- Fragen an die Gruppe: ○ Worauf muss man bei einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining achten? Welche Intensität ist die Beste? Wie viele Wiederholungen einer Übung sind notwendig? Worauf muss man bei der Atmung achten? - Sammlung von TN-Meinungen; Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformationen unter Nutzung der TK-VBT 50 (► VBT-Technik 3) ○ <i>Das machen, was Spaß macht</i> ○ <i>Niedrige bis mittlere Intensitäten bevorzugen (Borg-Skala 12-14)</i> ○ <i>Lang und langsam (z.B. „Laufen ohne Schnaufen“)</i> ○ <i>Gleichmäßiges Tempo, Pausen nach Bedarf</i> ○ <i>Regelmäßig, möglichst 5 Tage pro Woche</i> ○ <i>10-60min (auch mehrere kurze Einheiten pro Tag)</i> ○ <i>Flottes Gehen, Radfahren, Schwimmen, etc.</i> ○ <i>Trainingspartner oder Gruppe suchen</i>	
Verknüpfungen		

VBT_A11	 10 min	 - TK-VBT 24 - TK-VBT 51-52
Bewegungsempfehlungen und Wissen zur Steigerung der Belastungsnormativa		
Ziele	- Teilnehmer wissen, dass der Umfang, die Häufigkeit und die Intensität des Ausdauertrainings langsam gesteigert werden sollte - Teilnehmer kennen eine Methode, Bewegungsempfehlungen zunehmend umzusetzen	
Inhalt	- Bewegungsempfehlungen bei Rückenschmerz - Basisinformationen zur Belastungssteigerung bei einem gesundheitsorientierten Ausdauertraining	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch, - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3) ► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Hinweise zur Durchführung   	- Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Wie viel körperliche Aktivität ist notwendig? - o Wie lange dauert es, bis positive Anpassungen auftreten? - Zusammenfassung von TN-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu Bewegungsempfehlungen und Anpassungsdauer unterschiedlicher Systeme unter Nutzung der TK-VBT 24 und TK-VBT 51 (siehe [VBT4_B3] und [VBT10_B3]) - o <i>Schon wer sich täglich 10 Minuten am Stück ausdauernd bewegt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes! Dazu gehört auch flottes Gehen, mit dem Rad zur Arbeit oder zum Bäcker. (►VBT-Technik 3)</i> - o <i>Zuerst verbessert sich das Herz-Kreislauf-System, der „Motor“ wird quasi „getunt“. Anpassungen von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken brauchen etwas länger. (►VBT-Technik 4)</i> - o <i>Empfehlenswert ist mäßig anstrengende Ausdaueraktivität für 150 Minuten pro Woche in der Woche, so dass man etwas schwerer atmen muss als normalerweise, sich dabei aber noch unterhalten kann. TK-VBT 24 (►VBT-Technik 3)</i>	



Kernbotschaft:

Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! Bewegung tut dem Körper gut!

Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!

- Vermittlung von Basisinformationen zur Trainingssteuerung (► VBT-Technik 3):
 - o *Wichtig ist die regelmäßige Bewegung möglichst über einen längeren Zeitraum und die richtige Wahl der Belastungsintensität „Laufen ohne zu schnaufen“!*
 - o *Zunächst sollte der Umfang (siehe **TK-VBT 52**) und dann die Intensität der Belastung gesteigert werden.*
 - o *Die Intensität der Belastung sollte erst nach einem längeren Training erfolgen.*
 - o *Mit zunehmender körperlicher Leistungsfähigkeit kann z.B. das Walken durch langsames Laufen ersetzt werden. Ziel ist es dann 20 min am Stück zu laufen.*

Verknüpfungen

[[VBT4_B3](#)], [[VBT10_B3](#)]

VBT_A12	 10 min	 - TK-VBT 53 - ggf. Flipchart
Bewegungsformen zur Verbesserung der Ausdauer		
Ziele	- Teilnehmer kennen verschiedene Bewegungsarten und Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Ausdauer und können mindestens drei benennen	
Inhalt	- Basisinformationen zu Bewegungsarten und zu verschiedenen Möglichkeiten, die Ausdauer zu verbessern	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2)	
Hinweise zur Durchführung  	- Fragen an die Gruppe, z. B.: ○ „Welche Sportarten und Bewegungsformen sind geeignet für ein Ausdauertraining? Und welche nicht?“ - Austausch unter den TN und Sammlung von TN-Meinungen, ggf. schriftliche Sammlung auf Flipchart (►VBT-Technik 2). Gesprächsführung in Richtung: Unterschiedlichste Bewegungen sind dazu geeignet, die Ausdauer zu verbessern. Eine abwechslungsreiche Gestaltung des Ausdauertrainings hilft dabei, Langeweile zu vermeiden. - Verteilung TK-VBT 53	
Verknüpfungen		

VBT_A13	 10 min	 - TK-VBT 54 - ggf. Flipchart
Bewegungsmöglichkeiten im Alltag entdecken		
Ziele	- Teilnehmer lernen, dass auch ihr Alltag Möglichkeiten bietet, sich ausdauerorientiert zu bewegen - Teilnehmer wissen, dass Alltagsaktivitäten eine Ergänzung und Alternative zu organisierten Sportangeboten darstellen	
Inhalt	- Basisinformationen zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln (12) ► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Hinweise zur Durchführung  	- Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Welche Möglichkeiten bietet ihr Alltag, um sich ausdauernd zu bewegen? - Austausch unter den TN und Sammlung von TN-Meinungen (siehe [VBT10_B3]), ggf. schriftliche Sammlung auf Flipchart (► VBT-Technik 12); Nennungen können sein: - o Treppen steigen, - o mit dem Rad zur Arbeit fahren, - o Sonntagsspaziergang Gesprächsführung in Richtung: „Jede zusätzliche Bewegung im Alltag ist gut. Für den Einstieg und erste positive Anpassungen des Organismus reichen schon täglich 10 Minuten ausdauernder Bewegung am Stück aus, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun!“ (► VBT-Technik 3) - Verteilung TK-VBT 54	
Verknüpfungen	[VBT10_B3]	

VBT_A14	 10 min	 - TK-VBT 55
Bewegung und Gewichtsabnahme		
Ziele	- Teilnehmer kennen den Energieverbrauch unterschiedlicher körperlicher Aktivitäten	
Inhalt	- Basisinformationen zum Energieverbrauch verschiedener körperlicher Aktivitäten	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag, - moderiertes Gruppengespräch	
Hinweise zur Durchführung 	- Vermittlung von Basisinformationen zum Kalorienverbrauch bei unterschiedlichen Aktivitäten unter Nutzung von TK-VBT 55 (siehe [VBT10_B3]): - o wie viele Kalorien mit verschiedenen körperlichen Aktivitäten verstoffwechselt werden - o sowohl Körpergewichtszunahme als auch -abnahme langsame und stetige Prozesse sind - o TN entwickeln eine realistische Zielerwartung und werden dafür sensibilisiert, dass eine Körpergewichtsabnahme durch Bewegung nicht innerhalb weniger Tage zu erreichen ist - o Der wichtigste Punkt für eine Gewichtsabnahme durch Bewegung ist die langfristige und regelmäßige Durchführung von körperlicher Aktivität - o Jede zusätzliche Bewegung im Alltag verbraucht Energie und unterstützt die Körpergewichtsabnahme	
Verknüpfungen	[VBT10_B3]	

Belastungsempfinde



6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	

Belastungssteuerung - Ausdauer

Mein Trainingspuls (Herzschläge pro Minute)

➡ mein Alter: ____

➡ Formel zur Berechnung des optimalen Trainingspuls: $180 - \text{Alter}$

➡ Mein Trainingspuls: _____ (Hf/ min)

Manuelle Herzfrequenzmessung

Ihren Puls können Sie entweder an der Speichenarterie oder auch an der Halsarterie messen. Legen Sie dazu Zeige-, Mittel-, und Ringfinger flach nebeneinander auf die Arterie (Schlagader) auf, spüren den Puls und zählen die Schläge (Alternative: flache Hand in Höhe der Herzspitze auf den Brustkorb legen).



Zählen Sie die Anzahl der Schläge in 15 Sekunden und multiplizieren Sie diese mit dem Faktor 4.

Dies ergibt die Anzahl Ihrer Herzschläge pro Minute (Hf/ min).

Trainingsplan für Ausdaueraktivitäten

[illegible]



Sich regen bringt Segen!

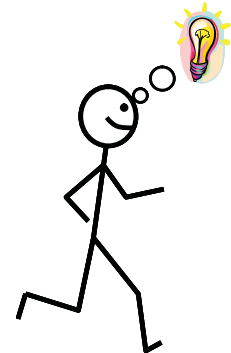
Bewegung hält das Herz-Kreislaufsystem leistungsfähig und gesund!

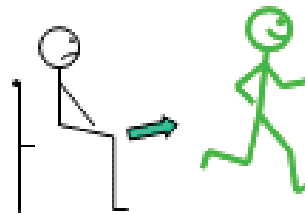
Belastungen werden besser vertragen und man erholt sich schneller

Das Herz arbeitet ökonomischer

Das Herz und die Muskulatur werden besser mit Sauerstoff versorgt

Der Blutdruck sinkt bzw. bleibt normal





Sich regen bringt Segen!

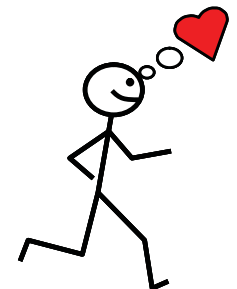
Bewegung tut gut - Stoffwechsel und Bewegungsapparat profitieren!

Negatives Cholesterin (LDL) wird gesenkt, positives Cholesterin (HDL) wird erhöht und schützt die Gefäße

Der Blutzuckerspiegel wird besser reguliert

Muskeln bleiben stark

Die Stärke von Knorpel, Bändern und Knochen nimmt zu bzw. bleibt erhalten



Sich regen bringt Segen!

Aktivität

- * kräftigt + entspannt die Muskulatur
- * hält beweglich
- * erhält Stabilität der Knochen
- * macht fit und gibt ein gutes Gefühl



fördert natürliche chemische Prozesse im Körper, die Schmerzen reduzieren

Sich regen bringt Segen!

Schonung

- * Muskeln werden schwach
- * Beweglichkeit nimmt ab
- * Knochen verlieren Stabilität
- * Leistungsfähigkeit und Stimmung sinken



Schmerzen werden stärker

Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken!



Bewegung und Wohlbefinde

Die wichtigsten Wirkungen der körperlichen Aktivität auf Ihr Wohlbefinde

- ➔ Man fühlt sich wacher und frischer!
- ➔ Das Selbstwertgefühl verbessert sich!
- ➔ Man kann Stress besser bewältigen!
- ➔ Man kann sich besser konzentrieren!



Bewegung und Wohlbefinde

Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität auf das Wohlbefinde

Wie kann körperliche Aktivität das Wohlbefinden steigern?

- ➔ Körperliche Aktivität kurbelt die Lebensfreude an und steigert das Selbstwertgefühl. Moderates Ausdauertraining setzt Endorphine frei, ein körpereigener Botenstoff der Euphorie. Sie werden im Gehirn produziert und strömen durch das gesamte Nervensystem.
- ➔ Der Glücksbotsstoff Serotonin, der im Gehirn für gute Laune sorgt, kann durch körperliche Aktivität verstärkt erzeugt werden. Serotonin ist ein Antidepressivum.
- ➔ Körperliche Betätigung stabilisiert die Persönlichkeit und hilft, Stress besser zu bewältigen.
- ➔ Körperlich aktive Menschen leiden seltener an psychischen Störungen.

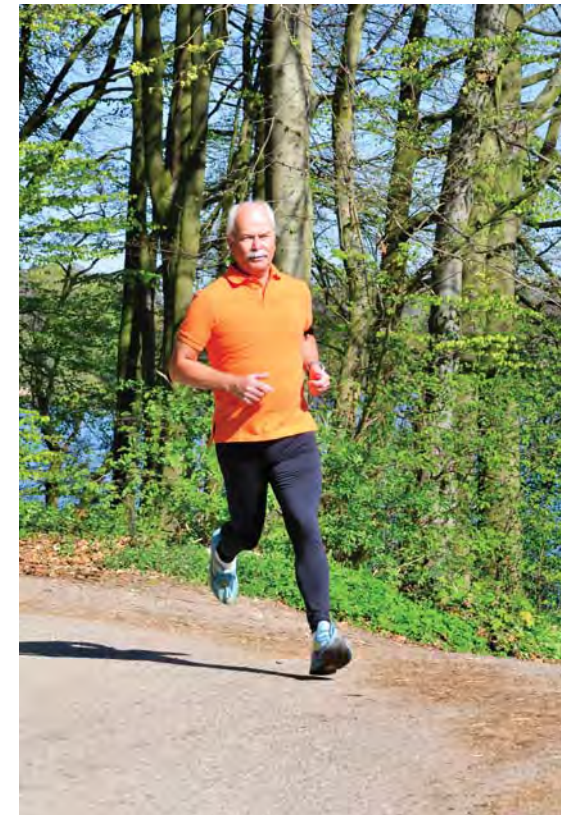
Sich regen bringt Segen - Empfehlungen!

- ➔ regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Gesundheit, z.B. (Nordic-)Walking, Schwimmen, Aqua-Jogging, Radfahren, Skilanglauf, Wandern, Aerobic, Muskeltraining und gymnastische Übungsformen mit/ohne Kleingeräten
- ➔ Empfehlenswert ist:
 - 150 Minuten pro Woche mäßig anstrengende körperliche Aktivität
- ➔ Für Anfänger und Neueinsteiger gilt:
 - schon wer sich täglich 10 Minuten am Stück ausdauernd bewegt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes!
 - dazu gehört auch flottes Gehen, mit dem Rad zum Bäcker oder zur Arbeit fahren, etc.
 - geben Sie Ihrem Körper zu Beginn etwas Zeit um sich an die neuen Belastungen zu gewöhnen
 - > nicht gleich zu Beginn von 0 auf 100
- ➔ Wichtig ist die regelmäßige Bewegung möglichst über einen längeren Zeitraum und die richtige Wahl der Belastungsintensität -> „Laufen, ohne zu schnaufen“!



Empfehlungen für gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

- ➔ Das machen, was Spaß macht
- ➔ Lang und langsam
- ➔ Gleichmäßiges Tempo, eventuell mit Pausen
- ➔ Regelmäßig, möglichst 5 Tage pro Woche
- ➔ 10-60 Minuten (auch mehrere kurze Einheiten pro Tag)
- ➔ Flottes Gehen, Radfahren, Schwimmen, etc.



Schnell anpassende Systeme:

- ➔ Nervensystem (steuert z.B. Herzschlag und Atmung)
- ➔ Herz-Kreislauf-System
- ➔ Muskulatur

Langsam anpassende Systeme:

- ➔ Sehnen / Bänder
- ➔ Knochen / Knorpel



Steigerung des Ausdauertrainings

Es gelingt Ihnen, sich regelmäßig 30 Minuten zu bewegen? Super! Steigern Sie langsam Ihren Umfang, um etwa 10% pro Woche.

Beispiel 1: Häufigkeit steigern

- ➡ 4 x 30 Minuten (für 3 Wochen)
- ➡ 5 x 30 Minuten (für 3 Wochen)

Beispiel 2: Dauer steigern

- ➡ 4 x 30 Minuten (für 1 Woche)
- ➡ 4 x 33 Minuten (für 1 Woche)
- ➡ usw.



Bewegungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Ausdauer

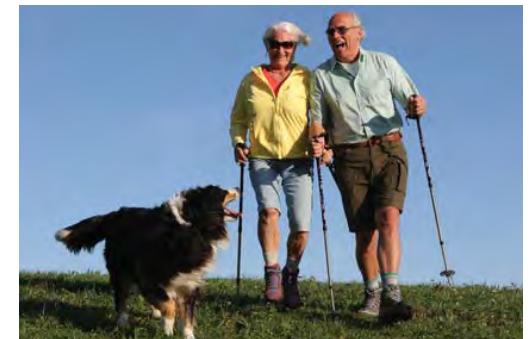


Merkmale:

- viele große Muskeln werden beansprucht
- gleichmäßige, sich wiederholende Bewegungen

Vorteile:

- geringe Verletzungsgefahr
- Intensitätssteuerung ist gut möglich



Bewegung im Alltag

Hausarbeit



Aktive Freizeitgestaltung



Rad statt Auto



Treppe benutzen



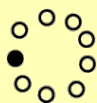
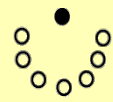
Gartenarbeit

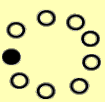


Energieverbrauch unterschiedlicher körperlicher Aktivitäten

Aktivität	Intensität	Energieverbrauch in kcal/h
Bügeln	Leicht	138
Betten machen	Leicht	150
Langsames Gehen/Schlendern (ca. 3 km/h)	Leicht	150
Putzen/Staubwedeln	Leicht	150
Staubsaugen	Moderat	210
Autowaschen	Moderat	218
Zügiges Gehen (ca. 6,5 km/h)	Moderat	300
Rad fahren (ca. 16-18 km/h)	Moderat	360
Rad fahren (ca. 18-22 km/h)	Anstrengend	460
Schwimmen	Anstrengend	500
Fußball spielen	Anstrengend	547
Laufen (ca. 9,6 km/h)	Anstrengend	600
Skilanglauf	Anstrengend	667

Modul Krafttraining

VBT_K0	 5 min	
Einführung Modul Krafttraining		
Ziele	- Teilnehmer lernen Ziele, Inhalte und Aufbau des Moduls Krafttraining kennen	
Inhalt	- Übersicht über Ziele, Inhalte und Organisation des Moduls Krafttraining	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung  	Im Mittelpunkt der beiden Einheiten zum Modul Krafttraining stehen die Vermittlung von Grundlagen des Trainings an Geräten anhand exemplarisch durchgeführter Übungen, die Hinführung zu einer selbständigen Trainingsdurchführung und -dokumentation sowie der Abbau von Unsicherheiten und Ängsten im Umgang mit den Trainingsgeräten. Begrüßung - Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit - Überprüfung der Anwesenheit Einführung Frage an die Gruppe, z.B.: - o Welche Erfahrungen haben Sie mit Krafttraining an Geräten? Wer hat schon mal ein Krafttraining an Geräten durchgeführt? – Sammlung von TN-Meinungen und Überleitung zur Vorstellung des Moduls Krafttraining Kurzer Überblick über Ziele und Inhalte der folgenden Bausteine des Moduls Krafttraining (K1-K6): - Kennenlernen unterschiedlicher Übungsformen und Erlernen eines selbstständigen Krafttrainings an Geräten - Basisinformationen zu gesundheitsförderlichen Effekte eines Krafttrainings - Basisinformationen zur Steuerung der Belastungsintensität und allgemeine Hinweise für ein gesundheitsförderliches Krafttraining - Vorteile und Nutzen einer regelmäßigen Dokumentation des Trainings Hinweis zum Ablauf des Moduls Krafttraining - es erfolgen zwei Einweisungstermine - in den folgenden drei Therapiewochen kann das Krafttraining an Geräten als individuelle gesundheitssportliche Aktivität durchgeführt werden	
Verknüpfungen	/	

VBT_K1	 10 min	 - Flipchart 3 - TK-VBT 15 - TK-VBT 18-20
Gesundheitsförderliche Effekte eines Krafttrainings		
Ziele	- Teilnehmer kennen positive Gesundheitswirkungen eines Krafttrainings auf den Organismus und wissen, dass Bewegung dem Körper gut tut - Teilnehmer wissen, dass gesundheitsorientiertes Krafttraining keine Höchstleistungen verlangt	
Inhalt	- Basisinformationen zu Wirkungen des Krafttrainings auf den Organismus	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	► Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung  	Gemeinsam mit den TN werden positive Anpassungserscheinungen durch ein gesundheitsorientiertes Krafttraining erarbeitet. Es wird ein Grundverständnis dafür vermittelt, dass regelmäßiges Krafttraining vielfältige positive Anpassungen des Organismus bewirkt, welche einen guten Schutz vor einem negativen Verlauf von Rückenschmerz bieten. Dieser Baustein steht in direktem Zusammenhang zu den Bausteinen [VBT4_B3], [VBT5_B3] und [VBT10_B3]. Stellen Sie offene Fragen an die Gruppe und sammeln Sie TN-Meinungen. Beziehen Sie im Sinne eines induktiven Vorgehens die TN mit ein. Fragen Sie nach, was die TN bereits wissen und greifen Sie die Erfahrungen und das Wissen der TN auf. Nutzen Sie eine einfache, bildliche Sprache mit vielen Beispielen und vermeiden Sie komplizierte Fachausdrücke. Nutzen Sie zur Vermittlung die Teilnehmerkarten TK-VBT 18-20. - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Welche positiven Wirkungen eines Krafttrainings auf den Körper kennen Sie oder haben Sie bei sich selbst schon erlebt? - o Welche Anpassungen der Knochen, Gelenke, Bänder und der Muskeln treten auf? - Zusammenfassung von TN-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu positiven Anpassungserscheinungen durch gesundheitsorientiertes Krafttraining auf den Organismus (►VBT-Technik 4), u.a. - o <i>Die Muskeln werden kräftiger, die Knochen stabiler, Gelenke und Bänder fester und belastbarer.</i>	

	- o <i>Der Blutdruck sinkt!</i> - o <i>Der Stoffwechsel verbessert sich, z.B. nehmen negative Blutfette (LDL-Cholesterin) ab und gute Blutfette (HDL-Cholesterin) zu.</i> - o <i>Die Stimmung verbessert sich. Müdigkeit nimmt ab, Frische und Vitalität nehmen zu.</i> - o <i>Fazit: Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, man wird widerstandsfähiger gegenüber Alltagsbelastungen und ermüdet nicht so schnell. Außerdem erholt man sich schneller!</i> Sofern folgende Inhalte bereits in der VBT behandelt wurden, wiederholen Sie kurz die im Baustein [VBT3_B3] vermittelten Basisinformationen zur Bedeutung der Muskulatur für die Stabilisation der Wirbelsäule unter Verwendung der TK-VBT 15 sowie die positiven Wirkung von Krafttraining auf den Körper [Flipchart 3 „Muskeln bewegen, halten, stabilisieren“] - o <i>Die Wirbelsäule wird von vielen großen und kleinen Muskeln bewegt und gehalten (Rücken- und Bauchmuskulatur).</i> - o <i>Eine bewusst eingesetzte und gut trainierte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) stützt und schützt unsere Wirbelsäule wie ein Korsett!</i> - o <i>Körperliche Aktivität und Krafttraining kräftigen die Muskulatur und unterstützen somit die Stabilisierung der Wirbelsäule!</i>
Verknüpfungen	[VBT3_B3] , [VBT4_B3] , [VBT5_B3] , [VBT10_B3]

VBT_K2	 20 min	 - [ÜS_Krafttraining]
Einführung Basisübungen Krafttraining an Geräten/mit elastischen Gummibändern		
Ziele	- Teilnehmer kennen verschiedene Basisübungen zur Verbesserung der Kraft und Kraftausdauer an Geräten und können diese selbstständig durchführen	
Inhalt	- Einführung von Basisübungen zum Krafttraining an Geräten oder mit elastischen Gummibändern - Erläuterung von Einstellungen an den Geräten zur individuellen Anpassung bzw. Nutzung des elastischen Gummibands	
Methode	- Demonstration und verbale Anleitung durch BT - Eigenrealisation der TN unter Anleitung und Korrektur durch BT - individuelle Betreuung und Führen von Einzelgesprächen	
VBT-Technik	▶ vielfältige Bewegungserfahrung generieren (1) ▶ Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln (2)	
Durchführung	Es wird hier bewusst auf die Vorgabe spezifischer Übungen/Geräte verzichtet. Die Geräte- und Übungsauswahl richtet sich nach den lokalen Gegebenheiten (Größe und der Ausstattung des Trainingsraums, Anzahl und Art der vorhandenen Geräte, Trainingsmöglichkeiten mit Trainingsmaschinen, Seilzügen und freien Gewichten, Training mit Zusatzanforderungen auf instabilen Unterlagen, usw.) sowie den individuellen Voraussetzungen der TN. Es liegt keine Evidenz vor, dass eine bestimmte Art der Kräftigungsübung (z.B. Kräftigungsübungen an Trainingsmaschinen vs. Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht) oder eine bestimmte Kontraktionsform (z.B. konzentrisch, exzentrisch, isokinetisch) in der Therapie von chronischen unspezifischen Rückenschmerzen der anderen überlegen ist. Die Einführung von Basisübungen kann sowohl in der Gruppe (max. 12 TN) als auch individuell erfolgen. Bei Einführung des Krafttrainings an Geräten in der Gruppe, ist es empfehlenswert zu Beginn halb so viele Übungen, wie TN in der Gruppe sind, einzuführen und an jedem Gerät zwei Personen abwechselnd trainieren zu lassen. Nach zwei bis drei Serien rücken alle TN jeweils ein Gerät weiter. Allgemeine Hinweise: - o Achten Sie auf eine ausgewogene Zusammenstellung und angemessene Anzahl der Übungsformen. - o Je nach Voraussetzungen der TN sind ca. 3-6 Geräte und Übungsformen zur Aktivierung größerer Muskelgruppen (z.B. zur Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur) empfehlenswert.	



- o Wählen Sie Übungen/Geräte aus, die leicht einzustellen und zu erlernen sind. Erfolgserlebnisse tragen entscheidend zur Motivation bei!
- o Vermeiden Sie gerade zu Beginn eine Überforderung der TN durch eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen und ein zu umfangreiches/intensives Training.
- o Nutzen Sie beide Einheiten für Einzelgespräche mit den TN, in denen Sie auf deren individuelle Barrieren/ Ängste eingehen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten besprechen.

Basisübungen (► VBT-Technik 1)

- Einführung von 2-4 Basisübungen (siehe [[ÜS_Krafttraining](#)):

- o Demonstration der Übungen und Vermittlung wesentlicher Bewegungsmerkmale bei der Ausführung (► VBT-Technik 2)
- o Erläuterung der notwendigen Einstellungen am bzw. des Umgangs mit dem Trainingsgerät (u.a. Einstellung von Sitz, Lehne, anderer Polster, Einstellung des Gewichtes, sicherer Griff bei Gummibändern, etc.)

Dabei gelten für alle Übungsformen folgende Grundsätze:

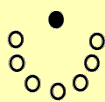
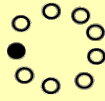
- o mittleres Bewegungstempo,
- o gleichmäßige Ausführung über den gesamten Bewegungsablauf,
- o Ausatmung bei zunehmender Belastung und Einatmung bei abnehmender Belastung

- o Einstellung der Geräte auf individuelle Voraussetzungen
- o selbstständige Erprobung/Durchführung von Basisübungen durch TN (ggf. Unterstützung durch BT)
- o Einübung des Bewegungsablaufs der jeweiligen Übung mit geringem Widerstand

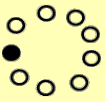
Unterstützen Sie TN bei Geräteeinstellung und Durchführung der Übung; stehen Sie bei Fragen von TN zur Verfügung.

Gehen Sie im Einzelgespräch auf ggf. bestehende Barrieren/Ängste der TN ein und besprechen Sie Lösungsmöglichkeiten.

Verknüpfungen

VBT_K3	 10 min	 - TK-VBT 12
Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala		
Ziele	- Teilnehmer können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala angemessen steuern - Teilnehmer kennen Anzeichen einer zu intensiven und zu niedrigen Belastungsintensität	
Inhalt	- Einführung der Borg-Skala - Vermittlung von Basisinformationen zur Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag - moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3)	
Durchführung  	Anhand der Borg-Skala wird der Zusammenhang zwischen den Belastungsparametern Intensität (Widerstand/Gewicht) und Wiederholungszahl (Reizdauer) besprochen. - Vermittlung zentraler Basisinformationen zur optimalen Belastungsintensität (►VBT-Technik 3) unter Nutzung der TK-VBT 12: - o Zielbereich für Anfänger/Einsteiger: Borg-Skala 12-14 bei ca. 6-20 Wiederholungen - o Zielbereich für Fortgeschrittene: Borg-Skala max. 15 bei ca. 6-20 Wiederholungen Genaue indikationsspezifische Belastungsnormativa sind auf Grund fehlender Belege für Dosis-Wirkungs-Beziehungen zwischen Kräftigungsübungen und Rückenschmerz bisher nicht ableitbar. Lumbale Kräftigungsübungen mit höherer Intensität scheinen lediglich zur Verbesserung physischer Parameter geeigneter als solche mit niedrigerer Intensität. Empfehlenswert ist eine Belastungsdosierung entsprechend des gesundheitsorientierten Kraftausdauertrainings. Diese Methode umfasst mittlere Krafteinsätze mit hohen Wiederholungszahlen (Kraftausdauertraining). Zur Belastungsdosierung erfolgen ca. 6-20 Wiederholungen, bei subjektiv empfundener Anstrengung „etwas anstrengend“ (Borg-Skala „12-14“), 1-2 Sätze für Anfänger und 3-5 Sätze für Fortgeschrittene und Pause mit jeweils 30-90 sek bzw. nach Bedarf. - Fragen an die Gruppen: - o Welche Anzeichen einer zu hohen Intensität oder zu niedrigen Intensität der Belastung kennen Sie? - Sammlung von TN-Meinungen und zusammenfassende Vermittlung von Anzeichen einer zu hohen Belastungsintensität (►VBT-Technik 3): - o <i>nur sehr wenige Wiederholungen sind möglich</i> - o <i>Bewegungsausführung wird sehr langsam</i> - o <i>Ausweichbewegungen</i> - o <i>Pressatmung</i>	

	- o <i>roter Kopf</i> - zusammenfassende Vermittlung von Anzeichen einer zu niedrigen Belastungsintensität (►VBT-Technik 3): - o <i>die Übung kann endlos weiter geführt werden</i> - o <i>sehr schnelle, teils unkontrollierte Bewegungskausführung</i>
Verknüpfungen	

VBT_K4	 10 min	 - TK-VBT 42
Einsatz des Trainingsplans		
Ziele	- Teilnehmer können selbstständig ihr Krafttraining in einem Trainingsplan dokumentieren - Teilnehmer können die Vorteile eines Trainingsplans benennen	
Inhalt	- Einführung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren (21) ► Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen (27)	
Durchführung  	TN lernen, ihre Belastung und ihren Trainingsprozess selbstständig zu steuern und zu organisieren. Basis dafür ist, neben der subjektiven Belastungssteuerung mittels der Borg-Skala, die Anwendung des Trainingsplans. Dieser wird zur Dokumentation, Selbstbeobachtung und Erfolgskontrolle eingesetzt. Der Trainingsplan wird erst eingeführt, wenn TN Erfahrung in der Ausführung der Basisübungen gesammelt haben und mit der Borg-Skala zur Intensitätssteuerung vertraut sind. - Fragen an die Gruppe (► VBT-Technik 27): - o Welche Vorteile hat das Führen eines Trainingsplans? - Sammlung von TN-Meinungen und Gesprächsführung in Richtung (► VBT-Technik 27): - o „Der Trainingsplan ist eine Möglichkeit der Selbstbeobachtung und gibt Rückmeldung über Fortschritte und Trainingserfolg.“ - Verteilung des Trainingsplans an die TN (TK-VBT 42) - Erläuterung Aufbau Trainingsplan (Serien, Wiederholungen, Gewicht, Anstrengung) - TN tragen Werte nach jeder durchgeführten Übungsform in den Trainingsplan ein (► VBT-Technik 21) Unterstützen Sie ggf. zu Beginn die TN bei dem Ausfüllen des Trainingsplans. - TN führen die zuvor erlernten Basisübungen durch und dokumentieren diese im Trainingsplan	
Verknüpfungen		

VBT_K5	 10 min	 - TK-VBT 51 - TK-VBT 56-57
Hinweise für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining		
Ziele	- Teilnehmer kennen Merkmale eines gesundheitsorientierten Krafttrainings - Teilnehmer wissen wie sie die Belastung im Krafttraining optimal steigern können	
Inhalt	- Basisinformationen zu gesundheitsorientiertem Krafttraining	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch - interaktiver Kurzvortrag	
VBT-Technik	▶ Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln (3) ▶ Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln (4)	
Durchführung  	- Fragen an die Gruppe: - o Worauf muss man bei einem gesundheitsorientierten Krafttraining achten? Welche Intensität ist die Beste? Wie viele Wiederholungen einer Übung sind notwendig? Worauf muss man bei der Atmung achten? - Sammlung von TN-Meinungen; Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformationen unter Nutzung der TK-VBT 56 „Mein gesundes Krafttraining“ (▶VBT-Technik 3): - o <i>für gesundheitsförderliche Effekte ist eine mittlere Intensität optimal.</i> - o <i>zu Beginn fünf bis zehn Minuten aufwärmen mit leichten Ausdauerübungen.</i> - o <i>kontrollierte Bewegungsausführungen</i> - o <i>gleichmäßige Atmung (anspannen-ausatmen; entspannen-einatmen)</i> - o <i>sechs bis zehn Übungen für Rumpf, Beine und Arme (Übungszahl)</i> - o <i>ca. 6 bis 20 Wiederholungen (Wiederholungszahl),</i> - o <i>empfundene Anstrengung „etwas anstrengend“ (Borg-Skala: „12-14“),</i> - o <i>1-3 Sätze für Anfänger/3-5 Sätze für Fortgeschrittene (Serienzahl)</i> - o <i>Pause mit jeweils 30-90 sek bzw. nach Bedarf</i> - o <i>zwei bis drei Mal pro Woche (Häufigkeit)</i> - Vermittlung von Basisinformationen zur Trainingssteuerung TK-VBT 57 „Steigerung des Krafttrainings“ (▶VBT-Technik 3): - o <i>allmähliche Belastungssteigerung (progressiv)</i>	

	- o zuerst Wiederholungszahl, dann Serienzahl (Sätze), dann Übungsanzahl, dann Intensität - Vermittlung von Basisinformationen zur Anpassung verschiedener Systeme unter Nutzung der TK-VBT 51 („Anpassung des Körpers“) (► VBT-Technik 4): - o <i>schnell anpassende Systeme: Nervensystem, welches z.B. Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel, etc. steuert (Vegetativum); Herz-Kreislauf-System; Muskulatur</i> - o <i>langsam anpassende Systeme: Sehen, Bändern, Knochen, Knorpel</i> Weisen Sie die TN darauf hin, ihre Trainingsintensität langsam zu steigern, so dass Knochen, Knorpel und Bänder sich an die neuen Belastungen anpassen können!
Verknüpfungen	

VBT_K6	 10 min	
Bedeutung eines gesundheitsorientiertes Krafttrainings im Alltag		
Ziele	- Teilnehmer können die Bedeutung von Kraft im Alltag erklären - Teilnehmer können fünf Situationen bzw. Aktivitäten des täglichen Lebens nennen, bei denen Funktionseinschränkungen aufgrund von Kraftdefiziten auftreten	
Inhalt	- Basisinformationen zur Bedeutung von Kraft im Alltag - Erarbeitung des Zusammenhangs von Kraft und Funktionsfähigkeit im Alltag	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	► Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln (12)	
Durchführung  	- Fragen an die Gruppe: - o Wofür bzw. wann benötigen wir Kraft im Alltag? Welche Muskeln sind zur Bewältigung der Alltagssituationen aktiv? - Sammlung von TN-Meinungen, z.B. siehe TK-VBT 54 („Bewegung im Alltag“) (► VBT-Technik 12): - o <i>Treppen steigen</i> - o <i>schwere Sachen tragen</i> - o <i>Aufstehen von einem Sitz</i> - o <i>Gartenarbeit</i> - o <i>Berg mit dem Fahrrad herauffahren, etc.</i> - Gesprächsführung in Richtung: - o <i>„Kraft ist bei vielen Aktivitäten des täglichen Lebens von Bedeutung. Bei verringerter Kraft fallen Alltagsaktivitäten zunehmend schwerer. Zu wenig körperliche Aktivität, eine Erkrankung oder im Alter lässt die Kraft langsam nach, kann aber durch Training verbessert werden.“</i> Ein kräftiger Körper verbessert die Funktionsfähigkeit im Alltag und lässt einen den Alltag ohne körperliche Anstrengung meistern!	
Verknüpfungen		

Belastungsempfinde



6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr, sehr schwer
20	

Wirbelsäule und Bewegung



»Die Muskulatur bewegt, hält und stabilisiert«

Die Wirbelsäule wird von vielen großen und kleinen Muskeln bewegt und gehalten (Rücken- und Bauchmuskulatur).

Muskeln schützen und stabilisieren den Rücken bei allen Bewegungen.

Eine bewusst eingesetzte und gut trainierte Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) stützt und schützt unsere Wirbelsäule wie ein Korsett!

Der Einsatz von Muskelkraft ist die wichtigste Hilfe beim Bücken, Heben und Tragen.

Körperliche Aktivität kräftigt die Muskulatur und stabilisiert somit die Wirbelsäule!



Sich regen bringt Segen!

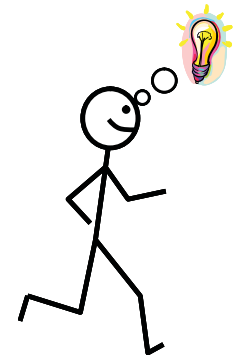
Bewegung hält das Herz-Kreislaufsystem leistungsfähig und gesund!

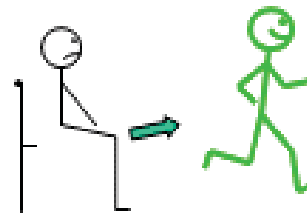
Belastungen werden besser vertragen und man erholt sich schneller

Das Herz arbeitet ökonomischer

Das Herz und die Muskulatur werden besser mit Sauerstoff versorgt

Der Blutdruck sinkt bzw. bleibt normal





Sich regen bringt Segen!

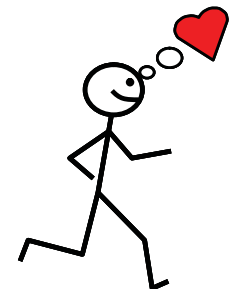
Bewegung tut gut - Stoffwechsel und Bewegungsapparat profitieren!

Negatives Cholesterin (LDL) wird gesenkt, positives Cholesterin (HDL) wird erhöht und schützt die Gefäße

Der Blutzuckerspiegel wird besser reguliert

Muskeln bleiben stark

Die Stärke von Knorpel, Bändern und Knochen nimmt zu bzw. bleibt erhalten



Sich regen bringt Segen!

Aktivität

- * kräftigt + entspannt die Muskulatur
- * hält beweglich
- * erhält Stabilität der Knochen
- * macht fit und gibt ein gutes Gefühl



fördert natürliche chemische Prozesse im Körper, die Schmerzen reduzieren

Sich regen bringt Segen!

Schonung

- * Muskeln werden schwach
- * Beweglichkeit nimmt ab
- * Knochen verlieren Stabilität
- * Leistungsfähigkeit und Stimmung sinken



Schmerzen werden stärker

Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken!



Trainingsplan Krafttraining

Datum	Übung							
	Serien/ Wiederholungen							
	Gewicht (in kg)							
	Anstrengung (nach Borg)							
	Serien/ Wiederholungen							
	Gewicht (in kg)							
	Anstrengung (nach Borg)							
	Serien/ Wiederholungen							
	Gewicht (in kg)							
	Anstrengung (nach Borg)							
	Serien/ Wiederholungen							
	Gewicht (in kg)							
	Anstrengung (nach Borg)							
	Serien/ Wiederholungen							
	Gewicht (in kg)							
	Anstrengung (nach Borg)							
	Serien/ Wiederholungen							
	Gewicht (in kg)							
	Anstrengung (nach Borg)							

Schnell anpassende Systeme:

- ➔ Nervensystem (steuert z.B. Herzschlag und Atmung)
- ➔ Herz-Kreislauf-System
- ➔ Muskulatur

Langsam anpassende Systeme:

- ➔ Sehnen / Bänder
- ➔ Knochen / Knorpel



Mein gesundes Krafttraining

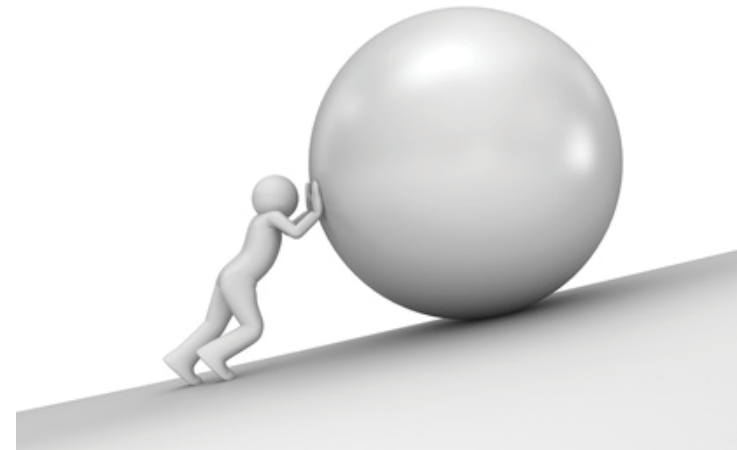
- ➔ Kontrollierte Bewegungsausführungen
- ➔ Bewegungen über den vollen Bewegungsumfang
- ➔ Gleichmäßige Atmung
- ➔ Wiederholungszahl: 6 bis 20 mal
- ➔ Serienanzahl: 1 bis 3, mit jeweils 30-90 Sekunden Pause
- ➔ Häufigkeit: 2 bis 3 mal pro Woche
- ➔ Borg-Skala: "etwas anstrengend" (Skalen-Wert 12-14)



Steigerung des Krafttrainings

Der Reihe nach wird Folgendes gesteigert:

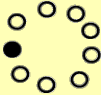
- ➔ Wiederholungszahl
- ➔ Serienanzahl
- ➔ Übungsanzahl
- ➔ Intensität

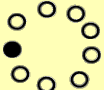


Modul Planung

VBT_PB0	 5 min	
Einführung Modul Planung		
Ziele	- Teilnehmer kennen die Inhalte des Moduls Planung	
Inhalt	- Vorstellung der Inhalte des Moduls	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag - moderiertes Gruppengespräch	
Durchführung	Um den Transfer und die Bindung an körperliche bzw. gesundheitssportliche Aktivität im Alltag zu unterstützen, führen die TN möglichst frühzeitig während ihres Reha-Aufenthaltes selbstständig eine gesundheitssportliche Aktivität durch. Ein wesentliches Ziel der Rehabilitation ist die Heranführung an eigenständig durchgeführte körperliche Aktivität, welche nach dem Reha-Aufenthalt selbstständig weitergeführt wird. Neben der Förderung der Motivation zur Aufnahme körperlicher Aktivität und der Vermittlung von Bewegungs- und Steuerungskompetenzen zur Durchführung und Steuerung des Trainings sind volitionale Kompetenzen der Planung und des Umgangs mit Hindernissen bei der Umsetzung körperlicher Aktivität für den Transfer in den Alltag notwendig. Vorstellen der Inhalte des Moduls In der ersten Einheit findet statt: - Erklärung der Bedeutung von Planung für regelmäßige körperliche Aktivität [VBT_PB1] - Reflexion der individuellen Eignung und Praktikabilität verschiedener gesundheitssportlicher Aktivitäten [VBT_PB2] - Erstellung konkreter Pläne zur Durchführung von körperlicher Aktivität (was, wann, wo) [VBT_PB3] In der zweiten Einheit geht es weiter mit: - Gemeinsame Überprüfung der erstellten Bewegungspläne [VBT_PB4] - Kennenlernen der Selbstbeobachtung [VBT_PB5] In der dritten Einheit erfolgt die: - Reflexion zum Verlauf der individuellen körperlichen Aktivität [VBT_PB6]	
Verknüpfungen	[VBT_PB1] bis [VBT_PB6]	

VBT_PB1	 5 min	 - Stifte für Flipchart - leeres Flipchart
Bedeutung von Planung für regelmäßige körperliche Aktivität		
Ziele	- Teilnehmer lernen die Bedeutung einer konkreten Handlungsplanung für eine regelmäßige Umsetzung körperlicher Aktivität kennen	
Inhalt	- Bedeutung von Planung für eine regelmäßige Umsetzung körperlicher Aktivität	
Methode	- interaktiver Kurzvortrag	
Durchführung 	Bedeutung von Planung für regelmäßige körperliche Aktivität - Sensibilisierung der TN für Bedeutung von Planung für regelmäßige körperliche Aktivität: - o <i>Körperliche Aktivität hat viele positive Wirkungen auf die Gesundheit; diese lassen sich nur erzielen, wenn körperliche Aktivität regelmäßig durchgeführt wird (siehe [VBT4_B3] und [VBT5_B3]).</i> - o <i>Die Absicht, sich regelmäßig zu bewegen, ist jedoch noch keine Garantie für die Umsetzung.</i> - o <i>Wir alle wollten schon einmal Verhaltensweisen ändern – wer hatte noch keine guten Neujahrsvorsätze? Meistens jedoch ist die Einhaltung der guten Vorsätze nur von kurzer Dauer.</i> - o <i>Voraussetzung dafür, dass körperliche Aktivität regelmäßig durchgeführt wird ist, dass sie zu den eigenen Interessen passt und man sich damit identifizieren kann.</i> - o <i>Systematische Planung und Überprüfung hilft dabei, körperlich aktiv zu werden.</i> - o <i>Dabei werden auch Hindernisse, die einer Umsetzung körperlicher Aktivität im Weg stehen können bedacht.</i>	
Verknüpfungen	[VBT_PB2], [VBT4_B3], [VBT5_B3]	

VBT_PB2	 10 min		- TK-VBT 27 - Stifte für Flipchart - leeres Flipchart
Reflexion der individuellen Eignung und Praktikabilität verschiedener gesundheitssportlicher Aktivitäten			
Ziele	- Teilnehmer reflektieren die Eignung und Praktikabilität verschiedener gesundheitssportlicher Aktivitäten für die individuelle Weiterführung		
Inhalt	- Individuelle Eignung und Praktikabilität verschiedener gesundheitssportlicher Aktivitäten		
Methode	- moderiertes Gruppengespräch		
VBT-Technik	► Selbstkonkordanz prüfen (18)		
Durchführung	Reflexion der individuellen Eignung und Praktikabilität verschiedener gesundheitssportlicher Aktivitäten (► VBT-Technik 18)  - Fragen an die Gruppe, z.B.: - o Welche aktiven Bewegungsformen haben Sie in der vergangenen Woche als besonders angenehm erlebt, ...haben besonders Spaß gemacht, ...haben Ihnen gut getan? - o Welche der gesundheitssportlichen Aktivitäten liegt Ihnen besonders gut, passt zu ihren Fähigkeiten oder haben Sie früher bereits durchgeführt? - o Welche der körperlichen Aktivitäten ist auch für die Weiterführung zuhause geeignet und lässt sich praktikabel in Ihren Alltag integrieren? - Sammlung von TN-Meinungen und Austausch in der Gruppe   Kernbotschaft - o Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung! - Verteilung der Teilnehmerkarte TK-VBT 27 („Meine Bewegungsformen“) - TN reflektieren noch einmal für sich, welche der kennen gelernten Bewegungsformen ihnen besonders Freude gemacht hat, zu den eigenen Fähigkeiten passt, sie sich zutrauen selbstständig durchzuführen und sich auch zur Weiterführung nach der Rehabilitation eignet - TN wählen eine gesundheitssportliche Aktivität aus und tragen diese in die TK-VBT 27 ein Unterstützen Sie die TN bei der Auswahl ihrer gesundheitssportlichen Aktivität. Wiederholen Sie Vorteile einzelner gesundheitssportlicher Aktivitäten z.B. von Muskeltraining, Walking, Schwimmen.		
Verknüpfungen	[VBT_PB3]		

VBT_PB3	 15 min		- TK-VBT 28 - Stifte für Flipchart - leeres Flipchart
Konkretisierung eigenständig durchgeführter gesundheitssportlicher Aktivität			
Ziele	- Teilnehmer konkretisieren eine gesundheitssportliche Aktivität zur individuellen Weiterführung im Rahmen des Reha-Aufenthalts		
Inhalt	- Konkretisierung einer gesundheitssportlichen Aktivität zur Weiterführung als „individuelle gesundheitssportliche Aktivität“ schon während des Reha-Aufenthalts (was, wann, wo?)		
Methode	- interaktiver Kurzvortrag, - moderiertes Gruppengespräch		
VBT-Technik	► Ausführungspläne erarbeiten (24)		
Durchführung	Konkretisierung eigenständig durchgeführter gesundheitssportlicher Aktivität (was, wann, wo) (► VBT-Technik 24)		
	- Bedeutung konkreter Bewegungspläne für die Umsetzung der Absicht, körperlich aktiv zu sein		
	- o <i>Konkrete Bewegungspläne sind von großer Bedeutung für die konsequente Umsetzung von Bewegungsabsichten. Nur wenn man einen konkreten Plan hat, wie die Bewegungsabsichten umgesetzt werden sollen, wird einem das Vorhaben gelingen.</i> - o <i>Bewegungspläne beinhalten einen konkreten Plan, der festlegt welches Verhalten wie, wann und wo verändert werden soll.</i>		
	Kernbotschaft o Konkrete Bewegungspläne sind eine wichtige Voraussetzung, um die Absicht körperlich aktiver zu sein, auch wirklich in die Tat umzusetzen!		
	- Darstellung der wichtigsten Elemente eines konkreten Bewegungsplans: was – wann/ wie oft – wo – wie lange – mit wem?		
	o <i>Welche Aktivität (was) soll wann/wie oft (Häufigkeit), wo, wie lange (zeitlicher Umfang) und mit wem durchgeführt werden?</i>		
	- Erstellung von konkreten Bewegungsplänen gemeinsam mit den TN am Flipchart		
	- o was – wann/ wie oft – wo – wie lange – mit wem? - o <i>als Beispiele gesundheitssportlicher Aktivitäten werden Walking, Muskeltraining, Ergometertraining oder Aqua-Jogging/Schwimmen genutzt</i>		
	<u>Beispiele für konkrete Bewegungspläne</u> o Ich werde nächste Woche dreimal (Wie oft?)– Montag, Dienstag und Donnerstag – in meiner freien Therapiezeit (Wann?) im Park (Wo?) 30 Minuten (Wie lange?)		



„walken“ (Was?).

- Ich werde nächste Woche zweimal (Wie oft?) um 8.00 – Dienstag und Donnerstag – (Wann?) in das Schwimmbad (Wo?) 20min (wie lange) schwimmen (Was?).
- Ich werde zweimal pro Woche (Wie oft?) in der freien Trainingszeit zwischen 14.00 und 16.00 Uhr – Dienstag und Donnerstag (Wann?) – 45min (Wie lange?) an den Geräten trainieren und meine drei Übungen machen (Was?). Ich gehe mit einem Bekannten oder allein zum Training (Mit wem?).

Kernbotschaft

- 0 Je passender, praktikabler und konkreter die Bewegungspläne formuliert werden, desto besser gelingt die Umsetzung der Absicht in die Tat!



Die ausgewählte gesundheitssportliche Aktivität sollte mit den vorhandenen Bewegungs- und Selbststeuerungskompetenzen durchführbar sein, den eigenen Interessen entsprechen und als angenehm erlebt werden. Für einen gesundheitswirksamen Effekt werden 150 min an mäßig anstrengender körperlicher Aktivität pro Woche, so dass man leicht ins Schwitzen kommt sich dabei aber noch unterhalten kann, empfohlen [VBT4_B3]. Diese Empfehlung stellt für „Bewegungsanfänger“ bzw. „Wiedereinsteiger“ in Bewegung bereits ein herausforderndes Ziel dar. Daher sollte dieses Ziel im Zeitraum nach der Rehabilitation langsam angestrebt werden. Wichtig sind vor allem eine regelmäßige Durchführung körperlicher Aktivität und die langsame Steigerung der Belastung. Für Anfänger und Neueinsteiger gilt: Schon wer sich täglich 10 min am Stück ausdauernd bewegt, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Daher kann für jeden ein realistisches Ziel zur Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität nach der Reha gefunden werden.

- Verteilung der Teilnehmerkarte **TK-VBT 28 („Bewegungsplan“)**. TN erhalten die Aufgabe, zur nächsten Einheit [[VBT_PB4](#)] anhand dieser TK einen konkreten Bewegungsplan zu erstellen.



Anmerkung: Da aus organisatorischen Gründen die individuelle gesundheitssportliche Aktivität in den Therapieplan der TN eingeplant sein kann, sind die Zeit/der Zeitraum (wann) und der Raum/ Ort (wo) gegebenenfalls bereits festgelegt.

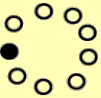
Verknüpfungen	[VBT_PB4]
---------------	-----------

[VB_TPB4]

VBT_PB4	 15 min		
Wiederholung und Überprüfung der Bewegungspläne			
Ziele	- Teilnehmer überprüfen ihre erstellten Bewegungspläne		
Inhalt	- Wiederholung zentraler Elemente eines Bewegungsplans - Überprüfung der von den TN erstellten Bewegungspläne		
Methode	- moderiertes Gruppengespräch, - interaktiver Kurzvortrag		
VBT-Technik	► Ausführungspläne erarbeiten (24)		
Durchführung	   Wiederholung zentraler Elemente eines Bewegungsplans - Bedeutung konkreter Bewegungspläne: - o Voraussetzung dafür, dass körperliche Aktivität regelmäßig durchgeführt wird ist unter anderem, dass sie zu den eigenen Interessen passt, man sich damit identifizieren kann und es nicht aufgezwungen ist; - o Systematische Planung und Überprüfung ist eine weitere Voraussetzung für die Umsetzung der Absicht körperlich aktiv zu werden. - o Welche Aktivität soll wann, wo, wie oft (Häufigkeit) und lange (Dauer) mit wem durchgeführt werden? Kernbotschaften - o Konkrete Bewegungspläne stellen die wichtigste Voraussetzung dar, um die Absicht körperlich aktiver zu sein auch wirklich in die Tat umzusetzen! - o Je passender, praktikabler und konkreter die Bewegungspläne formuliert werden, desto besser gelingt die Umsetzung der Absicht in die Tat! Überprüfung der Angemessenheit erstellter Bewegungspläne - freiwillige Vorstellung von Bewegungsplänen anhand der TK-VBT 28 („Bewegungsplan“) durch einzelne TN in der Gruppe Bitten Sie die TN ihre Bewegungspläne vorzustellen. Aufgrund der zur Verfügung stehenden Zeit können ca. 3-6 Bewegungspläne besprochen werden. - Überprüfung der Klarheit, Umsetzbarkeit und gesundheitlichen Wirksamkeit der Bewegungspläne gemeinsam in der Gruppe Von der Qualität des Bewegungsplans, ist seine Umsetzbarkeit abhängig. Zu allgemein formulierte, unrealistische oder unter- bzw. überfordernde Bewegungspläne stehen einer Umsetzung der Absicht entgegen und müssen angepasst werden. - o Beispiele für einen zu allgemein formulierten Bewegungsplan: „Ich habe vor, Walken zu gehen“ oder „Ich werde versuchen, schwimmen zu gehen.“ - o Beispiele für einen unrealistisch/ überfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde 3x in der nächsten Woche 90min Walken gehen.“ Oder „Ich werde 4x in der nächsten Woche 2h an Geräten trainieren.“		

	<i>o Beispiele für einen unterfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde nächste Woche 1x, 15-20min Ergometertraining durchführen.“ oder „Ich werde nächste Woche 1x zusätzlich 2 Übungen aus dem gymnastischen Standardprogramm ausführen.“</i> Die Anpassung bereits erstellter Bewegungspläne setzt eine Einsicht in die Bedeutung konkreter, praktikabler und den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben angemessener Bewegungspläne voraus. Ist dieses Verständnis nicht gegeben, besteht das Risiko von Ablehnung, Widerstand oder Rückzug einzelner TN. Dem kann durch eine empathische und verstehende Gesprächshaltung vorgebeugt werden. - ggf. Verbesserungsvorschläge und Anpassung erstellter Bewegungspläne <i>o eine ungenaue oder zu allgemeine Planung erschwert die Umsetzung einer Absicht</i> <i>o unrealistische, unter-/ überfordernde Pläne bergen das Risiko eines Abbruchs</i> <i>o man kommt nicht in den Genuss der positiven Wirkungen von Bewegung auf Körper, Stimmung und Wohlbefinden (siehe Bausteine [VBT4_B3] und „Bewegung als Genuss“ [VBT5_B3])</i> - Klärung offener Fragen zu den Bewegungsplänen Geben Sie den TN die Möglichkeit, offene Fragen/ Unsicherheiten zu äußern, insbesondere den TN die ihren Bewegungsplan nicht vorgestellt haben. Weitere individuelle Fragen werden ggf. im Anschluss an die Einheit oder in der Sprechzeit besprochen.
Verknüpfungen	[VBT_PB5]

VBT_PB5	 10 min		- TK-VBT 40
Umgang mit dem Selbstbeobachtungsbogen			
Ziele	- Teilnehmer überprüfen ihre erstellten Bewegungspläne - Teilnehmer können Selbstbeobachtungsbögen anwenden		
Inhalt	- Wiederholung zentraler Elemente eines Bewegungsplans - Überprüfung der von den TN erstellten Bewegungspläne - Vermittlung der Bedeutung und des Umgangs mit Selbstbeobachtungsbögen		
Methode	- interaktiver Kurzvortrag		
VBT-Technik	► Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen (27)		
Durchführung 	Umgang mit dem Selbstbeobachtungsbogen (► VBT-Technik 27) - Verteilung von Selbstbeobachtungsbögen (TK-VBT 40) - Erläuterung der Bedeutung, der Funktion und des Umgangs mit Selbstbeobachtungsbögen - o <i>Selbstbeobachtungsbögen sind eine gute Möglichkeit, um für sich die geleistete körperliche Aktivität zu verdeutlichen und zu überprüfen</i> - o <i>bestenfalls immer bei sich tragen und die geleisteten Bewegungsminuten eintragen</i> Der Einsatz des Selbstbeobachtungsbogens dient zunächst als Feedback der geleisteten körperlichen Aktivität. Darüber hinaus wird dieser als Instrument zur Handlungskontrolle für den Zeitraum nach der Rehabilitation eingesetzt.		
Verknüpfungen	[VBT_PB6]		

VBT_PB6	 20 min	
Reflexion zum bisherigen Verlauf individueller körperlicher Aktivität		
Ziele	- Teilnehmer reflektieren ihre bisherigen Erfahrungen mit körperlicher Aktivität und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für Probleme bei der Umsetzung	
Inhalt	- Reflexion zum Verlauf individuell durchgeführter gesundheitssportlicher Aktivität - Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten für aufgetretene Probleme bei der Umsetzung körperlicher Aktivität	
Methode	- moderiertes Gruppengespräch	
VBT-Technik	- negative Konsequenzerfahrungen und –erwartungen abbauen/ relativieren (14) - positive Konsequenzerfahrungen sichern (15)	
Durchführung 	In einem gemeinsamen Gespräch erhalten Teilnehmer die Möglichkeit, sich über individuelle Erfahrungen während der eigenständig durchgeführten körperlichen Aktivität auszutauschen. - Fragen an die Gruppe (►VBT-Technik 15): - o Wie gut ist Ihnen die Umsetzung der geplanten individuellen gesundheitssportlichen Aktivität gelungen? - o Welche Fortschritte bzw. positiven Erfahrungen konnten Sie bei der Durchführung machen? - o Wie zufrieden sind Sie mit den erreichten Fortschritten? - o Welche Probleme/Schwierigkeiten sind bei der Durchführung der individuellen gesundheitssportlichen Aktivität aufgetreten? (►VBT-Technik 14) - Besprechung individueller Fortschritte und Erfahrungen bei der eigenständigen Durchführung gesundheitssportlicher Aktivität während des Reha-Aufenthalts Die Motivation zur Aufnahme und Beibehaltung körperlicher Aktivität wird vor allem durch die Überzeugung gefördert, in der Lage zu sein, eine körperliche Aktivität trotz Auftreten von Hindernissen ausüben zu können und über dafür notwendige Fertigkeiten und Fähigkeiten zu verfügen (Selbstwirksamkeitserwartung). Darüber hinaus müssen mit der Aufnahme körperlicher Aktivität mehr positive als negative Konsequenzen verbunden werden, der Nutzen also höher als die Kosten wahrgenommen werden (Konsequenzerwartungen). Die Reflexion der bisherigen Erfahrungen zum Verlauf individueller gesundheitssportlicher Aktivität bietet die Möglichkeit, positive Selbstwirksamkeitserfahrungen (z.B. Erfolgserlebnisse) in der Gruppe zu besprechen und zu verstärken.. Weiterhin können gezielt positive Konsequenzerfahrungen aufgegriffen (z.B. Gewichtsverlust, Aufbau neuer sozialer Kontakte, Schmerzreduktion, Verbesserung körperlicher Fitness, etc.) und Lösungsmöglichkeiten für negative Konsequenzerfahrungen (z.B. Anstrengung, fehlende Erfolgserlebnisse, Schmerzen, negative Gruppenerlebnisse, Überwindung zur Ausführung, fehlende Freude, etc.) erarbeitet werden. Ziel ist es, optimistische und realistische Zielsetzungen bzw. Erwartungen zu dem Nutzen und den Möglichkeiten körperlicher Aktivität zu fördern. Dieses Gespräch dient ebenfalls als Vorbereitung für die Erarbeitung von Bewegungsplänen, Hindernissen und Gegenstrategien für die Durchführung körperlicher Aktivität für den Zeitraum nach der Rehabilitation in den Einheiten [VBT13_B3] und [VBT14_B3]. Insbesondere, wenn es Personen mit ähnlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen gelungen ist,	

	positive Bewegungserfahrungen zu sammeln, kann dies im Sinne eines „Verhaltensmodells“ auch das Selbstwirksamkeitserleben anderer TN positiv beeinflussen. Hierbei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass bei fehlenden positiven Erfahrungen von TN kein Misserfolgserleben gefördert wird. Regen Sie die TN zu einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch an. Greifen Sie positive Erfahrungen der TN auf (z.B. sich selbst motivieren können, körperliche Aktivität als angenehm erleben, Erfolgserlebnisse, Leistungsverbesserungen, etc.) und verstärken Sie diese, in dem Sie sie durch Anerkennung „belohnen“. Unterstützen Sie die TN dabei, Erfolgserlebnisse auf die eigene Anstrengung und eigene Fähigkeiten zurückzuführen.
Verknüpfungen	[VBT13_B3], [VBT14_B3]

Meine Bewegungsformen

Bitte notieren Sie verschiedene Bewegungsformen und bewerten Sie diese mit der Gesichterskala.	Welche der Bewegungsformen liegt Ihnen besonders?	Welche der Bewegungsformen ist auch für Zuhause geeignet? Was können Sie in Ihrem Alltag tun?
1.	  	  
2.	  	  
3.	  	  
4.	  	  

Bewegungsplan individuelle gesundheitssportliche Aktivität

➔ Was?
➔ Wann?
➔ Wo?
➔ Wie lange/wie oft?
➔ Mit wem?

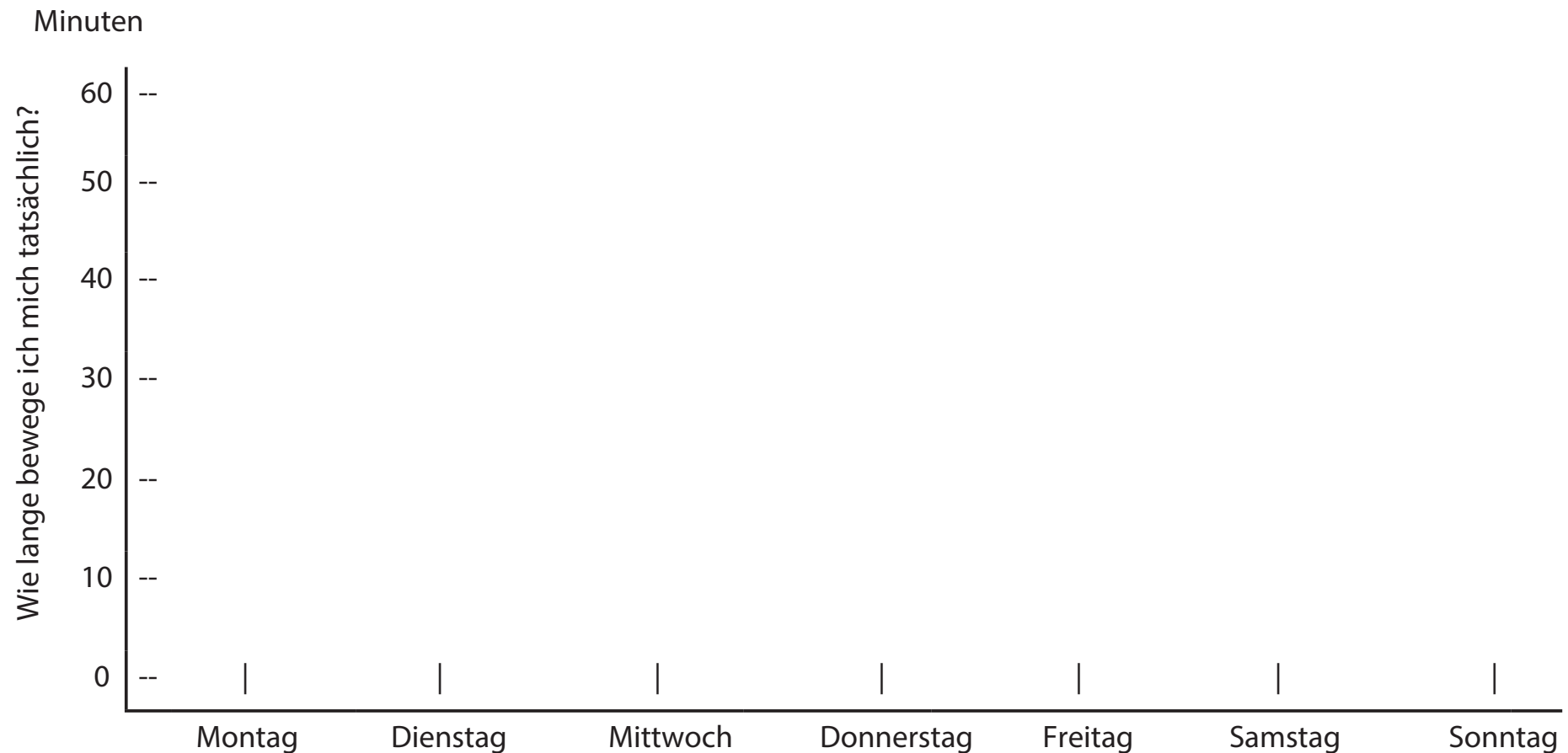


Je passender, realistischer und konkreter die Bewegungspläne formuliert werden, desto besser gelingt die Umsetzung der Absicht in die Tat!

Woche vom _____ bis _____

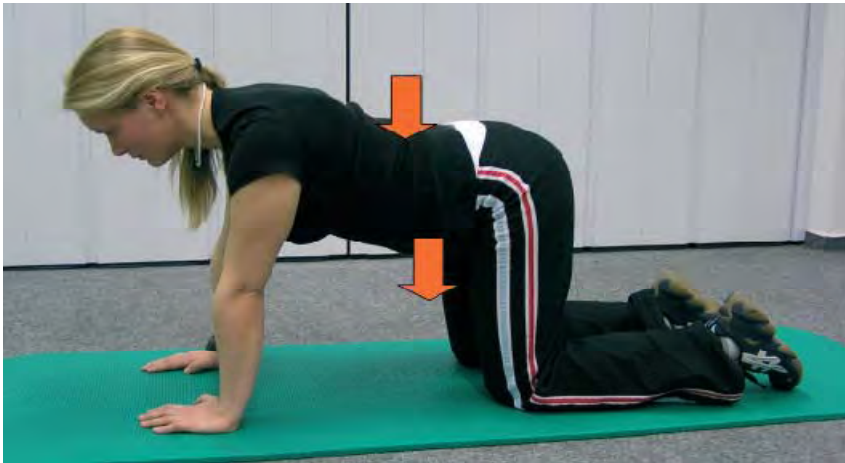
Selbstbeobachtungsbogen

Ziel (min)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

K3.1 Mobilisation der Lendenwirbelsäule



Ausgangsstellung:

- Vierfüßlerstand

Durchführung:

- Beugung (Buckel) und Streckung der Wirbelsäule (Hohlkreuz) über das gesamte Bewegungsausmaß

K3.2 Crunch



Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Angestellte Beine
- Eventuell unterstützen die Hände die Lendenwirbelsäule

Durchführung:

- Abheben von Kopf und Schultern
- Lendenbereich auf die Matte drücken
- Hohlkreuz vermeiden

K3.3 Rumpfseitheben



Ausgangsstellung:

- Seitstütz mit gebeugten oder gestreckten Beinen
- Ellenbogen des Stützarmes wird direkt unter der Schulter aufgestellt

Durchführung:

- Heben des Rumpfes vom Boden in den Seitstütz
- Variation: Position halten und ruhig weiteratmen

K3.4 Diagonalstrecken



Ausgangsstellung:

- Vierfüßlerstand

Durchführung:

- Spannung im Rumpf aufbauen
- Ausstrecken eines Armes nach vorne-oben
- Gleichzeitiges Ausstrecken des entgegengesetzten Beins nach hinten-oben
- Arm, Rumpf und Bein bilden eine Linie
- Variation: Position halten und ruhig weiteratmen

K3.5 Brücke



Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Füße, Arme, Schultern und Kopf haben Bodenkontakt

Durchführung:

- Abheben des Beckens vom Boden bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden
- Variation: Position halten und ruhig weiteratmen

K3.6 Kniebeugen



Ausgangsstellung:

- Stabiler, hüftbreiter Stand
- Beine unvollständig strecken
- Aufsetzen des gesamten Fußes
- Hüft-, Knie- und Fußgelenk bilden eine Linie
- gerader Rücken

Durchführung:

- Beugen und Strecken der Hüfte und der Knie
- Knie befinden sich weitestgehend über den Füßen
- Vermeiden einer X-Stellung bzw. O-Stellung der Knie
- Rücken gerade halten

K3.7 Wadenheben



Ausgangsstellung:

- Aufrechter, stabiler, hüftbreiter Stand
- Gewicht ist auf den Fußballen

Durchführung:

- Fußgelenke strecken
- Anheben der Fersen

ÜS_Krafttraining		
Übungssammlung Krafttraining: Übungen an Kraftmaschinen/ mit elastischen Gummibändern		
Inhalt	- Leichte Einstiegsübungen an Kraftmaschinen - Übungen an Kraftmaschinen für Fortgeschrittene - Übungen mit elastischen Gummibändern	
Hinweise zur Durchführung	Dieser Baustein bietet eine Übungssammlung, auf die in den anderen Bausteinen zurück gegriffen wird.	
Medien Übungen an Kraftmaschinen	Folie K1.1: Kniestrecken Folie K1.2: Beinbeugen Folie K1.3: Hüftabduktion Folie K1.4: Hüftadduktion Folie K1.5: Wadenheben Folie K1.6: Rückenstrecker Folie K1.7: Rumpfbeugen Folie K1.8: Brustpresse Folie K1.9: Butterfly Folie K1.10: Schulterheben Folie K1.11: Rudern mit Seitgriff Folie K1.12: Beinpresse Folie K1.13: Hüftstrecken Folie K1.14: Hüftbeugen Folie K1.15: Hüftadduktion	Folie K1.16: Hüftabduktion Folie K1.17: Rückenstrecker II Folie K1.18: Sit-Up Folie K1.19: Latissimuszug Folie K1.20: Seitliches Rückführen der Arme Folie K1.21: Kabelziehen über Kreuz Folie K1.22: Kabelziehen von unten Folie K1.23: Armbeugen Folie K1.24: Armstrecken Folie K1.25: Oberarm-Außenrotation Folie K1.26: Oberarm-Innenrotation Folie K1.27: Schulterheben Folie K1.28: Schulterabduktion Folie K1.29: Schulteradduktion

Medien Übungen mit
elastischen
Gummibändern

Folie K2.1: Armstrecken

Folie K2.2: Seitheben

Folie K2.3: Rudern mit breitem Griff

Folie K2.4: Latissimuszug eng am Körper

Folie K2.5: Latissimuszug über Kopf

Folie K2.6: Schulterheben

Folie K2.7: Armbeugen

Folie K2.8: Armstrecken

Folie K2.9: Schulteraußenrotation

Folie K2.10: Hüftstrecken

Folie K2.11: Hüftbeugen

Folie K2.12: Hüftabduktion

Folie K2.13: Hüftadduktion

Folie K2.14: Rumpffrotation

Kraftmaschinen- und Seilzugübungen

K1.1 Kniestrecken



Ausgangsstellung:

- Stabile, aufrechte Sitzposition
- Kniegelenksachse entspricht der Drehachse des Gerätes
- Fußpolster oberhalb der Sprunggelenke
- Knie sind gebeugt

Durchführung:

- Strecken der Knie
- Eventuell Haltegriffe verwenden

K1.2 Beinbeugen



Ausgangsstellung:

- Bauchlage
- Fußpolster liegt oberhalb des Sprunggelenks
- Kniegelenksachse entspricht der Drehachse des Geräts
- Knie sind leicht gebeugt

Durchführung:

- Beugen der Beine
- Eventuell Haltegriffe verwenden

K1.3 Hüftabduktion



Ausgangsstellung:

- Stabile Sitzposition
- Kniepolster befinden sich an der Außenseite der Knie
- Beine sind geschlossen

Durchführung:

- Beine soweit wie möglich seitlich nach außen bewegen
- Eventuell Haltegriffe verwenden

K1.4 Hüftadduktion



Ausgangsstellung:

- Stabile Sitzposition
- Kniepolster befinden sich an der Innenseite der Knie
- Beine sind gespreizt

Durchführung:

- Knie zusammenführen
- Eventuell Haltegriffe verwenden

K1.5 Wadenheben



Ausgangsstellung:

- Stabile Sitzposition
- Fußballen auf die Unterlage stellen
- Hüftbreite, parallele Fußstellung
- Hüft-, Knie- und Fußgelenk bilden eine Linie

Durchführung:

- Fußgelenke strecken
- Anheben der Fersen

K1.6 Rückenstrecker



Ausgangsstellung:

- Stabile Sitzposition
- Polster auf Höhe der Schulterblätter
- Füße stützen auf dem Fußbrett
- vorgebeugter Oberkörper mit geradem Rücken

Durchführung:

- Spannung im Rumpf aufbauen
- Oberkörper aufrichten

K1.7 Rumpfbeugen



Ausgangsstellung:

- Stabile Sitzposition
- Polster auf Höhe der Schulterblätter
- Gesäß und Rücken haben Kontakt mit dem Rückenpolster
- Füße stützen auf dem Fußbrett
- Hände fassen die Haltegriffe

Durchführung:

- Spannung im Bauch aufbauen
- Vorbeugen des Rumpfes

K1.8 Brustpresse



Ausgangsstellung:

- Stabile, aufrechte Sitzposition
- Griffe und Ellenbogen auf Brusthöhe
- Ellenbogen gebeugt
- Hand in Verlängerung des Unterarms
- Handflächen zeigen zum Boden

Durchführung:

- Unvollständiges Strecken der Arme

K1.9 Butterfly



Ausgangsstellung:

- Stabile, aufrechte Sitzposition
- Ellenbogen auf Brusthöhe
- Arme liegen am Widerstandspolster an

Durchführung:

- Arme vor der Brust zusammenführen

K1.10 Schulterheben



Ausgangsstellung:

- Stabile, aufrechte Sitzposition
- Armpolster liegen auf der Außenseite der Oberarme
- Arme sind 90° gebeugt
- Eventuell Haltegriffe verwenden

Durchführung:

- Arme seitlich nach oben führen

K1.11 Rudern mit Seitgriff



Ausgangsstellung:

- Stabile, aufrechte Sitzposition
- Brustbein am Brustpolster
- Rücken gerade
- Griffe verwenden
- Handflächen zeigen zueinander
- Ellenbogen sind leicht gebeugt

Durchführung:

- Schultern nach hinten ziehen
- Ellenbogen beugen und Griffe bis zum Rumpf heranziehen

K1.12 Beinpresse



Ausgangsstellung:

- Hüftbreite, parallele oder leicht nach außen zeigende Fußstellung
- Aufsetzen des gesamten Fußes
- Hüft-, Knie- und Fußgelenk bilden eine Linie
- Knie etwa 90° gebeugt

Durchführung:

- Beine unvollständig strecken
- Vermeiden einer X-Stellung bzw. O-Stellung der Knie
- Eventuell Haltegriffe verwenden

K1.13 Hüftstrecken



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Einbeinstand
- Schlaufe am Sprunggelenk des Spielbeins fixieren
- Standbein ist leicht gebeugt
- gerader Rücken, stabile Beckenhaltung
- Ggf. festhalten

Durchführung:

- Spielbein nach hinten führen

K1.14 Hüftbeugen



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Einbeinstand
- Schlaufe am Sprunggelenk des Spielbeins fixieren
- Standbein ist leicht gebeugt
- Ggf. festhalten

Durchführung:

- Fuß anziehen
- Knie anheben und Hüfte beugen

K1.15 Hüftadduktion



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter, Einbeinstand
- Schlaufe oberhalb des Sprunggelenks fixieren
- Spielbein ist abgespreizt
- Eventuell am Gerät abstützen

Durchführung:

- Heranziehen des Beines bis zum Standbein
- Variation: Spielbein vor dem Standbein vorbeiführen

K1.16 Hüftabduktion



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Einbeinstand
- Schlaufe oberhalb des Sprunggelenks am Spielbein fixieren
- Spielbein steht neben dem Standbein
- Ggf. festhalten

Durchführung:

- Spielbein seitlich nach außen führen,
- Variation: beim Rückführen kann das Spielbein vor dem Standbein vorbei geführt werden

K1.17 Rückenstrecker II



Ausgangsstellung:

- Hüfte liegt auf dem Polster
- Beine fixieren
- Hände können in den Nacken oder auf die Brust gelegt werden

Durchführung:

- Rumpf mit geradem Rücken absenken und wieder anheben
- Variation: Beim Absenken Wirbel für Wirbel einrollen und beim anheben ausrollen

K1.18 Sit-Up



Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Beine sind fixiert

Durchführung:

- Spannung im Bauch aufbauen
- Anheben von Kopf und Schultern
- Variation: Schwierigkeit kann durch unterschiedliche Armhaltung verändert werden (siehe Bild, Arme am Kopf, gestreckt über dem Kopf, auf der Brust etc.)

K1.19 Latissimuszug



Ausgangsstellung:

- Stabile Sitzposition
- Beine unter den Rollen fixieren
- Hände umfassen die Stange
- Gerader Rücken

Durchführung:

- Stange bis in den Nacken ziehen
- Alternativ: vor dem Kopf bis zum Kinn

K1.20 Seitliches Rückführen der Arme



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Arme schulterbreit nach vorn strecken
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Handflächen zeigen zueinander

Durchführung:

- Arme seitlich nach hinten führen

K1.21 Kabelziehen über Kreuz



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Schrittstellung
- Oberkörper leicht nach vorn gebeugt
- Griffe auf Schulterhöhe von oben greifen

Durchführung:

- Mit gestreckten Armen die Griffe vor dem Körper von hinten oben nach vorn unten zusammenführen

K1.22 Kabelziehen von unten



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Schrittstellung
- Griffe neben dem Körper auf Hüfthöhe von unten greifen
- Arme leicht gebeugt

Durchführung:

- Griffe von seitlich unten diagonal nach vorne oben ziehen
- Arme bleiben fast gestreckt

K1.23 Armbeugen



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Schrittstellung
- Gerader Rücken
- Arme sind leicht gebeugt
- Handflächen zeigen nach oben
- Oberarme nah am Körper

Durchführung:

- Beugen der Arme
- Schultern bleiben unten

K1.24 Armstrecken



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Schrittstellung
- Gerader Rücken
- Arme sind leicht gebeugt
- Handflächen zeigen nach unten
- Oberarme nah am Körper

Durchführung:

- Unvollständiges Strecken der Arme

K1.25 Oberarm-Außenrotation



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Übungsarm ist gerätabgewandt
- Übungsarm 90° gebeugt und vor dem Körper
- Oberarm nah am Körper

Durchführung:

- Arm seitlich nach außen drehen
- Oberarm liegt am Körper an
- Eventuell kann der Gegenarm hinter den Rücken genommen werden

K1.26 Oberarm-Innenrotation



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Übungsarm ist gerätzugewandt
- Übungsarm ist seitlich nach außen gedreht und 90° gebeugt
- Oberarm nah am Körper

Durchführung:

- Arm nach innen drehen

K1.27 Schulterheben



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Gerader Rücken
- Stange mit Obergriff umgreifen
- Arme sind leicht gebeugt

Durchführung:

- Arme beugen
- Hochziehen der Stange bis auf Schulterhöhe
- Ellenbogen zeigen nach außen

K1.28 Schulterabduktion



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Handfläche zeigt zum Gerät
- Übungsarm leicht gebeugt

Durchführung:

- Arm seitlich nach oben führen
- Ellenbogen bleibt leicht gebeugt

K1.29 Schulteradduktion



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Übungsarm ist seitlich angehoben und leicht gebeugt
- Handfläche zeigt nach unten

Durchführung:

- Übungsarm mit leicht gebeugtem Arm zum Körper heranziehen
- Oberkörper stabil halten und Ausweichbewegungen der Hüfte vermeiden

K1.30 Arme senken



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Gerader Rücken
- Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken
- Handflächen zeigen nach unten

Durchführung:

- Gestreckte Arme bis zum Körper heranziehen

Übungen mit elastischen Gummibändern

K2.1 Armstrecken



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Schrittstellung
- Band quer über den Rücken und unter den Achselhöhlen zu den Händen
- Hände und Ellenbogen auf Höhe des Brustbeins (Ellenbogen gebeugt)
- Handflächen zeigen nach unten

Durchführung:

- unvollständiges Strecken der Arme
- Variation: Arme beim Strecken kreuzen bzw. Arme im Wechsel strecken

K2.2 Seitheben



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand auf dem Band
- Beine hüftbreit, parallel, leicht gebeugt
- Hände umfassen das Band an den Enden
- Handflächen zeigen zum Körper
- Ellenbogen sind leicht gebeugt

Durchführung:

- Arme seitlich nach oben führen
- Ellenbogen bleiben leicht gebeugt

K2.3 Rudern mit breitem Griff



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Arme nach vorn strecken
- Band wird auf Brusthöhe gehalten
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Handflächen zeigen nach unten

Durchführung:

- Rückführen der Arme
- Schultern bleiben unten

K2.4 Latissimuszug eng am Körper



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Bein steht auf einem Stuhl
- Band um das Knie legen
- Schulterbreite Armhaltung
- Arme leicht gebeugt
- Handflächen zeigen nach innen

Durchführung:

- Rückführen der Arme am Körper vorbei

K2.5 Latissimuszug über Kopf



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Arme nach oben strecken
- Arme leicht gebeugt
- Handflächen zeigen nach vorn

Durchführung:

- Arme ziehen zur Seite und nach unten
- Band hinter den Kopf bis auf Nackenhöhe führen

K2.6 Schulterheben



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Bandenden unter den Füßen fixieren
- Das Band vor dem Körper greifen
- Handflächen zeigen zum Oberschenkel

Durchführung:

- Arme beugen
- Hochziehen des Bandes zum Kinn
- Ellenbogen zeigen nach außen

K2.7 Armbeugen



Ausgangsstellung:

- Stabile, aufrechte Schrittstellung
- Vorderer Fuss auf dem Band
- Hände umfassen das Band
- Ellenbogen nah am Körper und leicht gebeugt
- Handflächen zeigen nach oben oder nach innen

Durchführung:

- Beugen der Arme
- Schultern bleiben unten

K2.8 Armstrecken



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Band umfassen und hinter dem Rücken halten

Durchführung:

- Unvollständiges Strecken des oberen Armes
- Variation: beide Arme gleichzeitig strecken

K2.9 Schulteraußenrotation



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Arme sind 90° gebeugt, Unterarme parallel
- Ellenbogen liegen am Körper an

Durchführung:

- Arme seitlich nach außen drehen

K2.10 Hüftstrecken



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Band am Sprunggelenk des Spielbeins fixieren
- Ein Bein steht auf dem Band und ist leicht gebeugt

Durchführung:

- Spielbein nach hinten führen

K2.11 Hüftbeugen



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Hinteres Bein steht auf beiden Enden des Bands und ist leicht gebeugt
- Band auf der Vorderseite des Fußgelenks des vorderen Beins
- Vorderes Bein leicht gebeugt
- Ggf. festhalten

Durchführung:

- Fuß anziehen
- Vorderes Knie anheben

K2.12 Hüftabduktion



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Standbein steht beiden Enden des Bands und ist leicht gebeugt
- Band am Sprunggelenk des Spielbeins fixieren
- ggf. festhalten

Durchführung:

- Spielbein seitlich nach außen führen,

K2.13 Hüftadduktion



Ausgangsstellung:

- Stabiler, aufrechter Stand
- Band oberhalb des Sprunggelenks fixieren
- Seitlich zur Verlaufsrichtung des Bandes stehen
- Standbein leicht gebeugt
- Spielbein ist abgespreizt

Durchführung:

- Heranziehen des Beines bis zum Standbein
- Variation: Spielbein vor dem Standbein vorbeiführen

K2.14 Rumpfrotation



Ausgangsstellung:

- Aufrechter, stabiler, hüftbreiter Stand
- Band auf Brusthöhe fixieren
- Arme nach vorne strecken

Durchführung:

- Drehen des Oberkörpers zur Seite
- Hüfte stabil halten

Übungssammlung _Qi Gong	 15-25min	 - ggf. Musik - DVD „Alternative Bewegungsformen: Qigong und LIA“
Alternative Bewegungsform: QI GONG		
Ziele	- Teilnehmer lernen eine alternative Bewegungsformen am Beispiel von Qigong kennen	
Inhalt	- Vorstellen einer alternativen Bewegungsform: QI GONG - Übungsformen des Qi Gong	
Methode	Bewegungsaufgaben, Beobachtungsaufgaben, Verbalisieren der Empfindungen	
Durchführung	Qi Gong Qi Gong ist ursprünglich eine Kampfkunst aus China. Es trainiert die Kraft der unteren Extremitäten, das Gleichgewicht und die propriozeptive Wahrnehmung. Qi Gong ist eine Bewegungsform mittlerer Intensität und lässt sich sehr gut an individuelle Bedürfnisse anpassen. Sie ist durch eine langsame, bewusste Ausführung und den fließenden Bewegungsablauf gekennzeichnet. Achten Sie bei der Durchführung auf folgende Punkte: - langsame, kontinuierliche, fließende, harmonische Bewegungen - natürliche, ruhige und an Bewegungen angepasste Atmung - Bewegungen zum Körper → einatmen, Bewegungen vom Körper weg → ausatmen - aufrechter Oberkörper - keine vollständig gestreckten Gelenke - auf Pausen achten! - Partner ähnlicher Körpergröße aussuchen Nachfolgenden sind Übungsformen aus dem Qi Gong beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden. Auf der DVD „Alternative Bewegungsformen: Qigong und LIA“ sind weitere Übungsbeispiele enthalten. Grundstellungen/ -gangformen Im Qi Gong gibt es vier verschiedene Grundstellungen/ -gangformen: <u>Reiterstellung:</u> - Hüftbreiter Stand, Füße zeigen nach vorne - Gebeugte Knie und Hüfte, Knie nicht über Fußspitzen hinaus - Aufrechter Oberkörper, Schultern/ Arme  Reiterstellung  Bogenstellung	

entspannt

Bogenstellung:

- Schrittstellung, beide Fersen am Boden
- Hüftbreiter Stand
- Knie gebeugt (hinten leicht), vorderes Knie nicht über Fußspitze hinaus
- Aufrechter Oberkörper, Schultern/ Arme entspannt



leere Stellung
Einbeinstand:



Einbeinstand

- Ein Bein anziehen, Fuß natürlich hängen lassen
- Standbein leicht gebeugt
- Fußspitze Standbein zeigt nach vorn
- Über die Zehen/den Fuß das Gleichgewicht regulieren
- Aufrechter Oberkörper

Leere Stellung:

- Halbhockstellung mit Gewicht auf dem hinteren Bein
- Knie und Hüfte leicht beugen, Knie des hinteren Beines nicht über Fußspitze hinaus
- Vorderer Fuß kann mit Ferse oder Fußspitze Boden berühren
- Aufrechter Oberkörper, Hüfte nicht hinten herausstrecken

Die Grundstellungen können auch einzeln oder kombiniert als dynamische Gangformen ausgeführt werden.

Im folgenden finden Sie exemplarisch ein Beispiel zur dynamischen Durchführung:

Reiterstellung:

- Fortbewegung seitwärts, Körperschwerpunkt (KSP) in Bewegungsrichtung verschieben.
- Entlastetes Bein anheben und zur Mitte heranziehen, KSP-Wechsel auf anderes Bein.
- Entlastetes Bein herausstellen → versuchen, während der gesamten Zeit die gleiche Stellungstiefe zu halten

Kreisbewegungen

- Die Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander und sind in den Knien leicht gebeugt.
- Der KSP wird nach links und rechts verlagert, der Oberkörper dreht dabei leicht ein.



- Die Arme führen (parallel, gebeugt) in transversaler Ebene eine Kreisbewegung aus.
- Die Beine sind gespreizt und der KSP wird nach links und rechts verlagert.

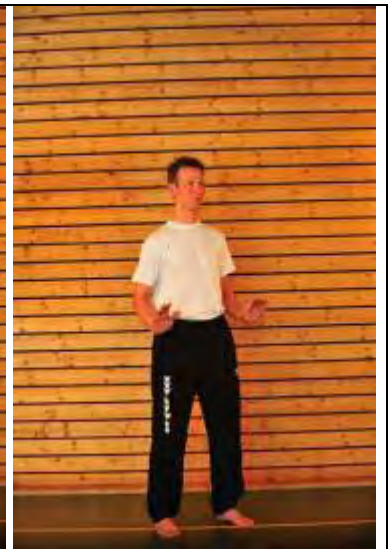


- Die Arme führen (parallel, gebeugt) in frontaler Ebene eine Kreisbewegung aus.
- Die Beine sind gespreizt und der KSP wird nach links und rechts verlagert.

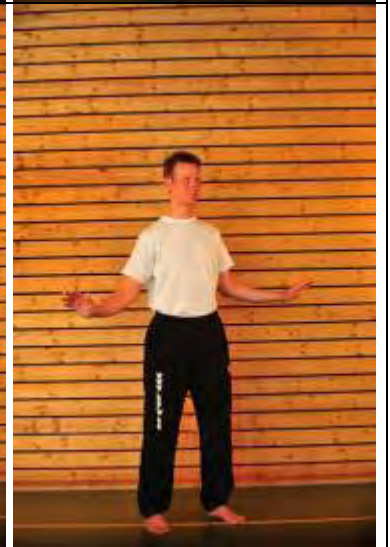


	- Die Arme führen (parallel, gebeugt) in sagitaler Ebene eine Kreisbewegung aus. - Die Beine sind in Schrittstellung und der KSP wird nach links und rechts verlagert.		
	- Die Arme führen in entgegengesetzter Richtung und in vertikaler Ebene eine Kreisbewegung aus. - Die Beine sind gespreizt - der KSP wird nach links und rechts verlagert.		
Kombination Atmung und Arme (Beispielübungen) „Das Boot ins Wasser schieben“			
	- Beide Arme vor dem Körper bis in Schulterhöhe heben. - Handgelenke und Finger entspannt hängen lassen.		

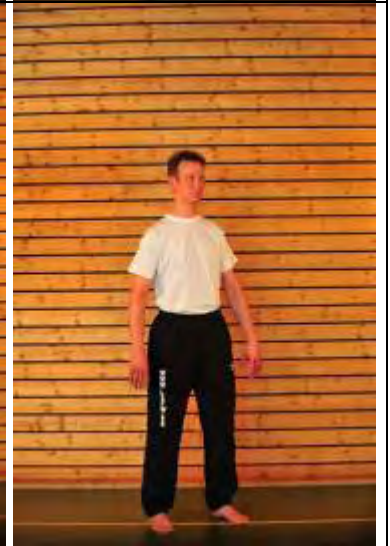
- Am Ende der Bewegung die Handgelenke aufstellen und die Hände in einer kreisförmigen Bewegung zum Bauchnabel ziehen.
- Einatmen.



- Die Arme schräg nach oben bis in Schulterhöhe nach vorne bewegen.
- Ausatmen.
- Die Hände drehen, Handrücken zeigen nach vorne und die Arme in Schulterhöhe seitlich nach Außen bewegen.
- Einatmen.

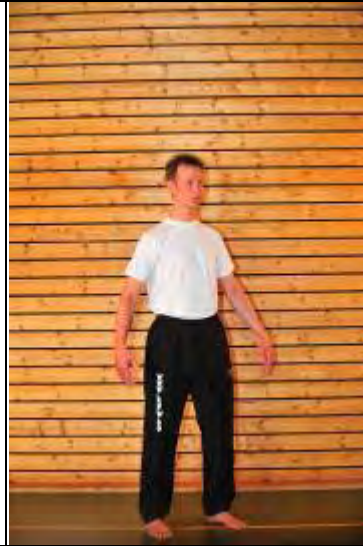


- Jetzt die Hände drehen, sodass die Handflächen nach unten zeigen.
- Dann die Arme senken.
- Ausatmen.

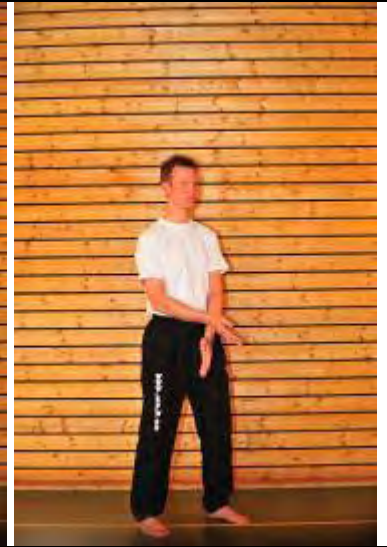
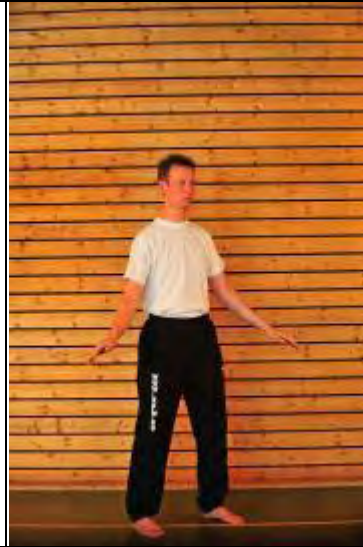


„Die Wolken teilen“

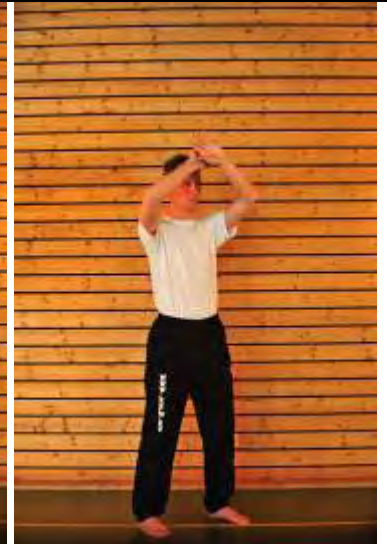
- In der Ausgangsposition zeigen die Handflächen zur Seite.
- Beginnend mit der Einatmung seitlich die Schultern und Ellenbogen heben.
- Die Handflächen aufstellen. Ende der Einatmung.



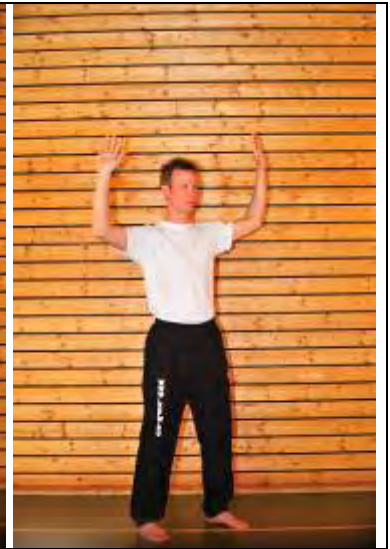
- Die Arme nach unten sinken lassen. Beginn der Ausatmung.
- Die Unterarme werden vor dem Körper gekreuzt und die Handinnenflächen nach oben gedreht. Ende der Ausatmung.



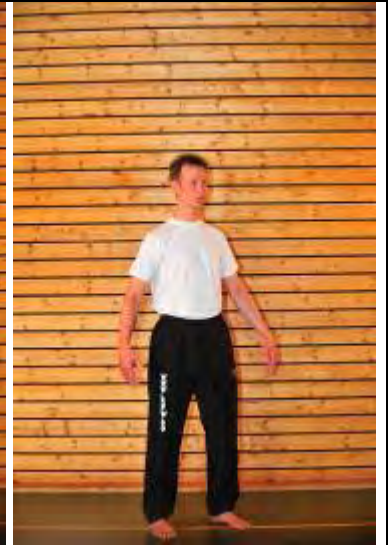
- Unterarme vor dem Körper nach oben führen. Beginn der Einatmung.
- In Gesichtshöhe werden die Unterarme gedreht, so, dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen.



- Die Hände weiter über den Kopf nach oben führen. Dabei einatmen.
- Die Arme nach außen treiben lassen und ausatmen.



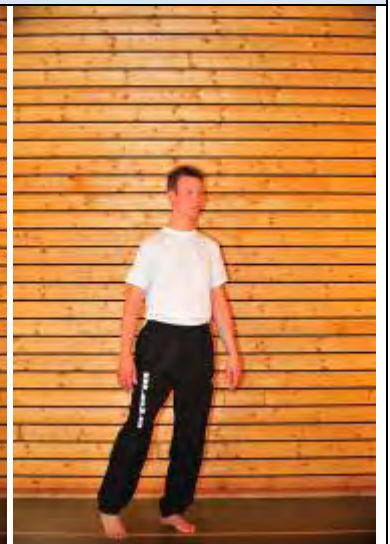
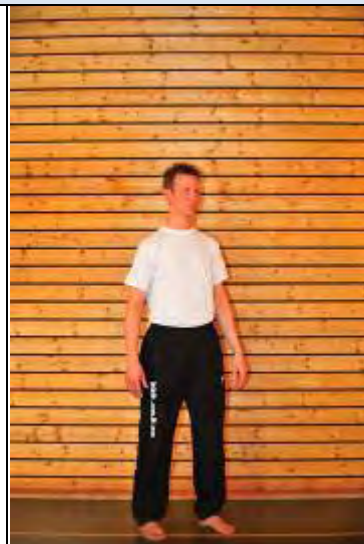
- Die Arme seitlich neben dem Körper nach unten sinken lassen
- Ausatmen



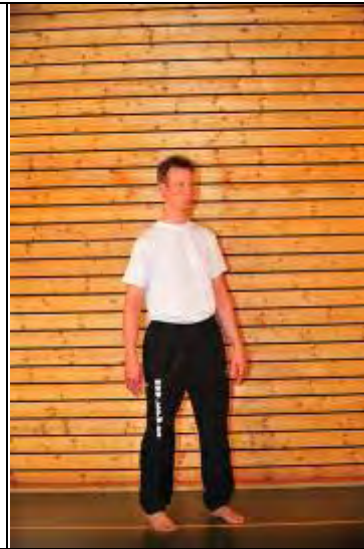
Beine und Atmung

„Gewichtsverlagerung“

- Beginnend mit der Einatmung zunächst das Körpergewicht auf eine Seite verlagern um die Ferse des anderen Fußes an zu heben.

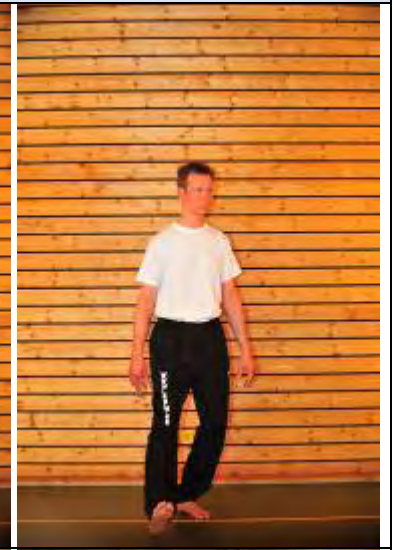


- Das Körpergewicht langsam wieder gleichmäßig auf beide Füße verteilen und ausatmen

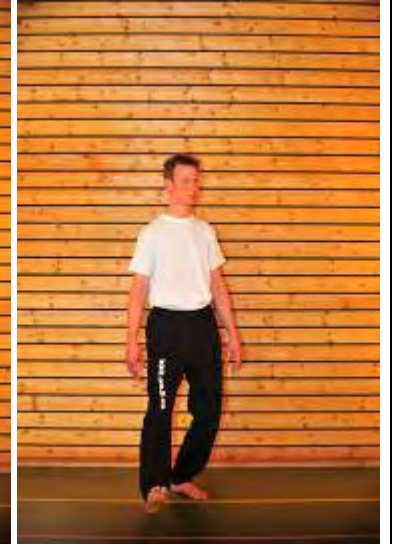
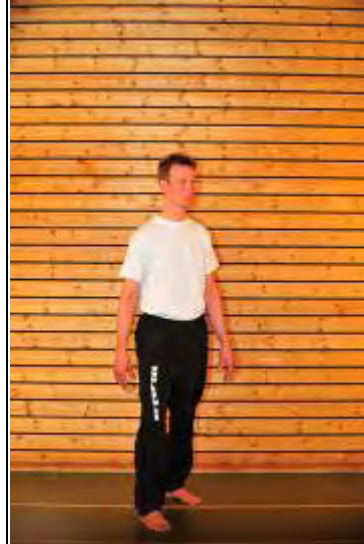


„Schritt nach vorne“

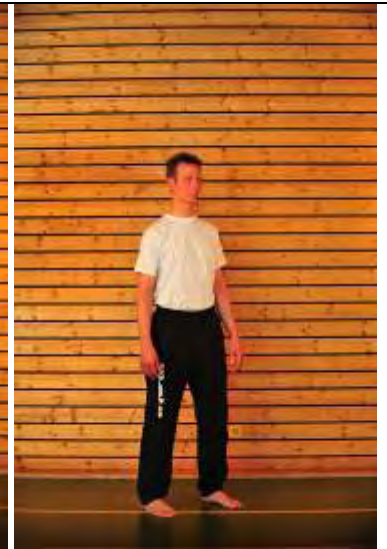
- Beginn der Einatmung.
- Gewichtsverlagerung auf links und die rechte Ferse heben.
- Am Ende der Einatmung ist dann der rechte Fuß vom Boden gelöst und die Ferse aufgestellt.



- Beginnend mit der Ausatmung wird das Körpergewicht langsam auf den rechten Fuß gebracht.
- Mit der erneuten Einatmung wird das Körpergewicht langsam wieder auf den linken Fuß verlagert und die Fußspitze des rechten Fußes angehoben.

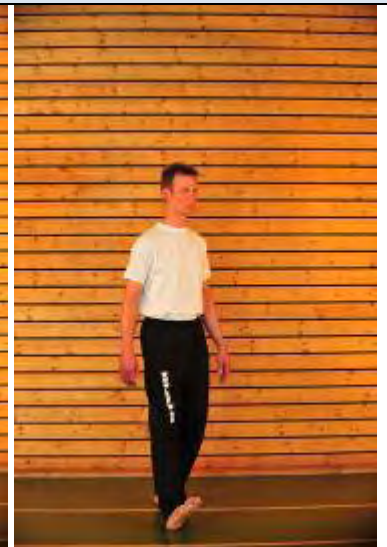


- Mit der Ausatmung wird der rechte Fuß, zunächst mit der Fußspitze und dann langsam wieder ganz an seinen alten Platz gestellt und das Körpergewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt.
- Endposition. Das Körpergewicht ist wieder gleichmäßig auf beide Füße verteilt
- Ausatmen

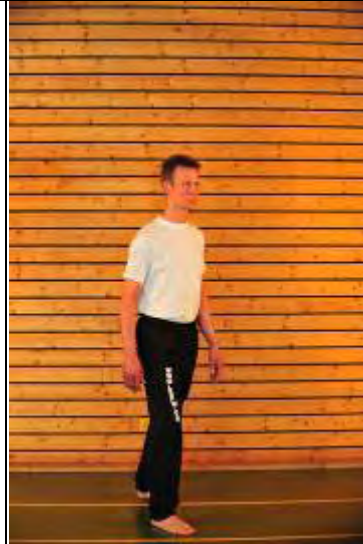


„Bogenschritt“

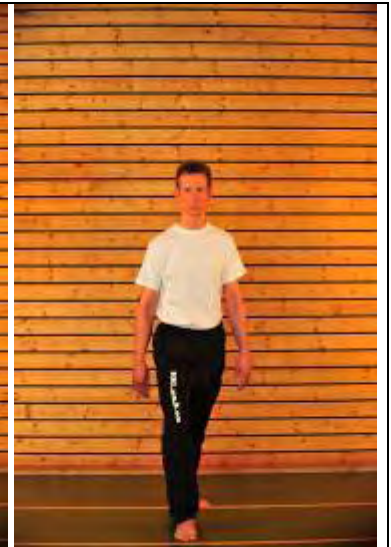
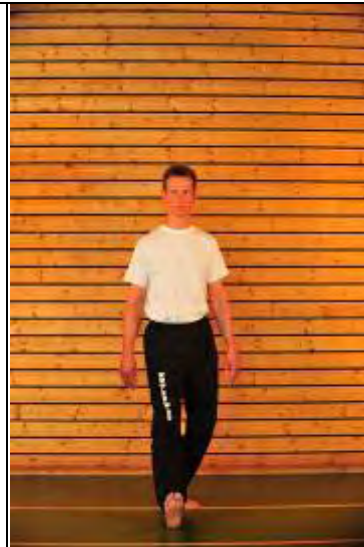
- Beginnend mit der Einatmung Gewicht auf dem linken Fuß bringen. Rechte Ferse anheben.
- Beginn der Ausatmung.
- Gewicht auf dem linken Fuß.
- Rechte Ferse nach vorne aufsetzen.



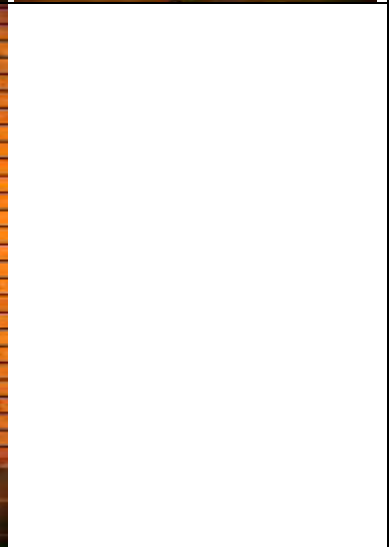
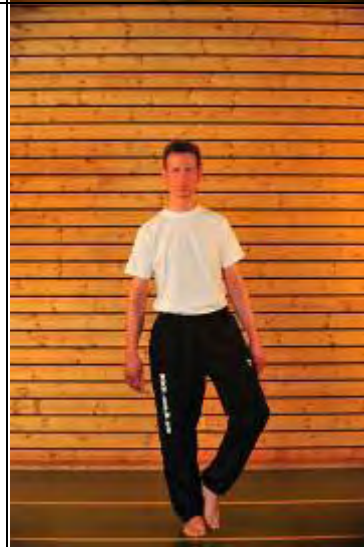
- Ausatmen
- Gewicht auf rechts bringen. Beginnend mit der Einatmung Gewicht wieder auf links.
- Rechte Fußspitze anheben.
- Beginn der Körperdrehung 45 Grad nach rechts.



- Einatmen.
- Gewicht noch links.
Oberkörper und Ferse nach rechts gedreht.
- Ausatmen.
- Gewicht auf rechts bringen.



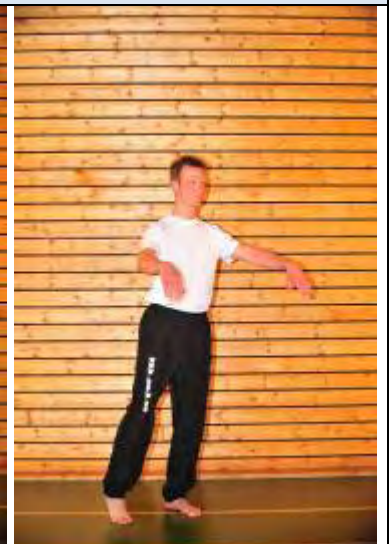
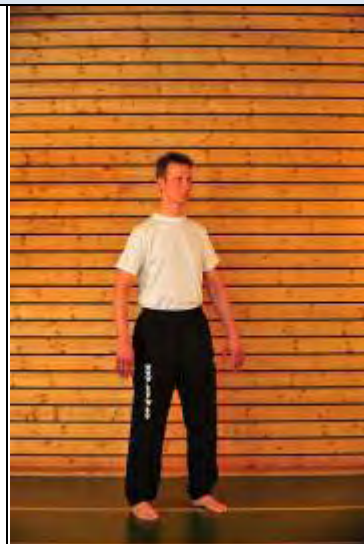
- Beginnend mit der erneuten Einatmung.
- Die Ferse des linken Fußes anheben und die Fußspitze zum rechten Fuß stellen.
- Dann die gleiche Bewegung mit dem linken Bein.



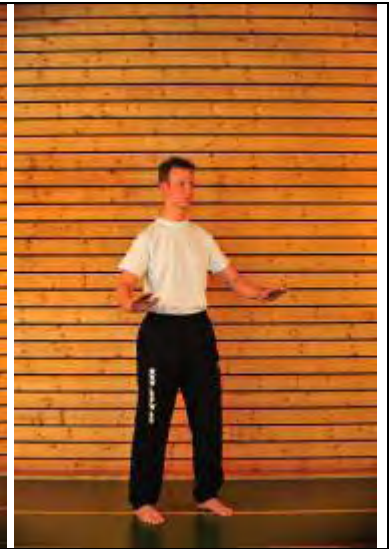
Kombination Arme und Beine

„Das Qi wecken und das Gewicht verlagern“

- In der Ausgangsposition zeigen die Handflächen nach hinten.
- Beginnend mit der Einatmung das Körpergewicht auf links oder rechts verlagern und das jeweilige Gegenbein anheben.
- Die Arme dabei bis auf Schulterhöhe heben.

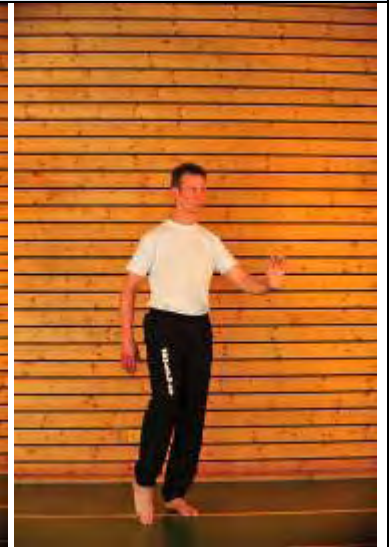
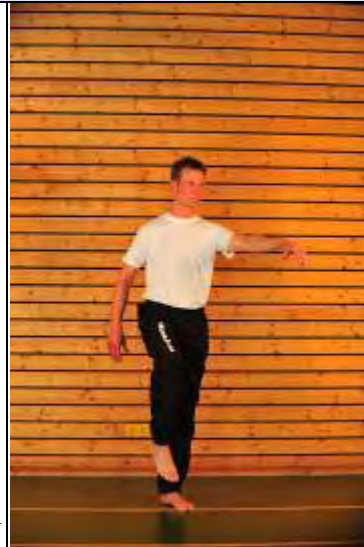


- Mit der Ausatmung beginnen und die Hände in Verlängerung zu den Unterarmen aufstellen.
- Das Körpergewicht wieder auf beide Füße bringen und die Arme sinken lassen.



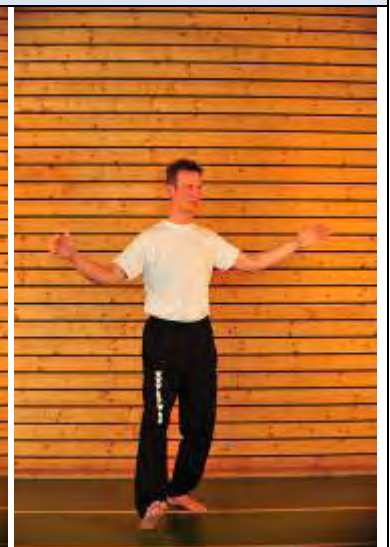
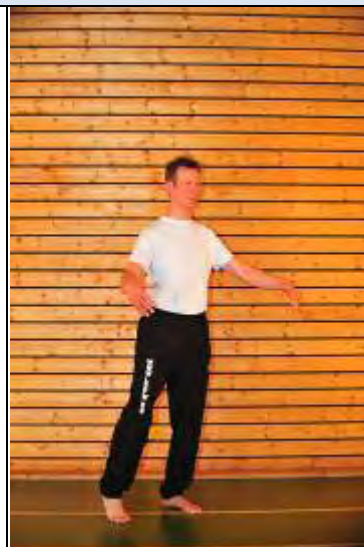
„Einen Arm und das gegengleiche Knie heben“

- Einatmen. Gewicht auf dem linken Fuß.
- Das rechte Knie bei entspanntem rechtem Fußgelenk anheben, gleichzeitig den linken Arm nach oben steigen lassen.
- Ausatmen. Gewicht noch auf links.
- Die linke Fußspitze wieder aufsetzen und dann das Gewicht wieder auf beide Füße bringen.
- Den linken Arm bis nach unten sinken lassen.

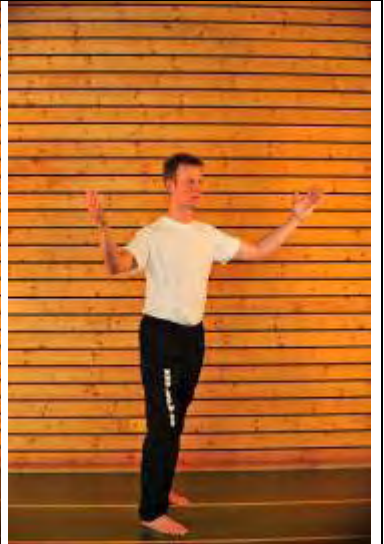
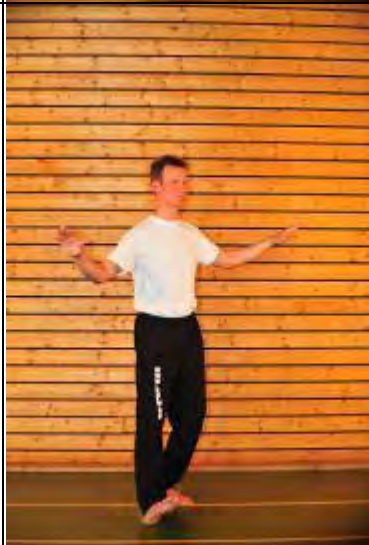
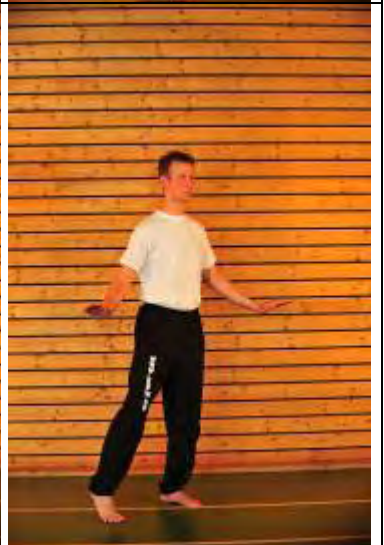
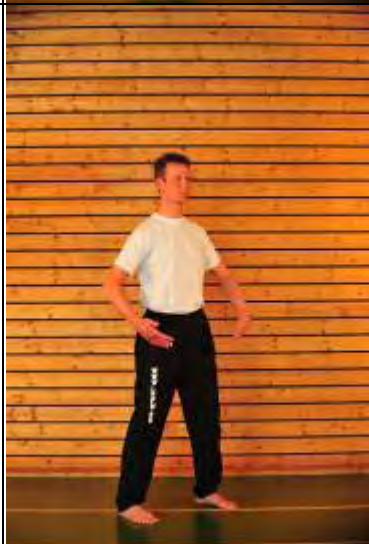
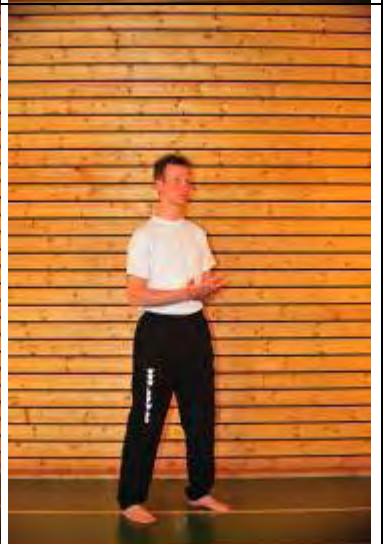


„Den Brustkorb weiten und einen Schritt nach schräg vorne machen“

- Beginn der Einatmung. Gewicht auf dem linken Bein, die rechte Ferse wird angehoben.
- Beide Arme steigen diagonal vor dem Körper nach oben/außen.
- Ende der Einatmung. Gewicht auf links.
- Die rechte Ferse ist nach vorne aufgestellt. Die Arme treiben weiter nach



	oben/außen.	
	- Beginn der Ausatmung. Gewicht auf dem rechten Bein. Der Oberkörper ist etwas nach rechts ausgerichtet. - Das Gewicht wieder auf links bringen. Die rechte Fußspitze anheben. - Die Hände und Arme werden wieder aufeinander zu bewegt und sind auf dem Weg nach unten. - Dabei einatmen.	
	- Gewicht auf links. Die rechte Fußspitze ist aufgestellt und der rechte Fuß wieder an seine alte Position gebracht. - Der Oberkörper ist wieder nach vorne ausgerichtet. Die Arme sind auf dem Weg nach unten. - Dabei ausatmen.	
„Die Taube in den Morgen fliegen lassen und einen Schritt nach vorne machen“		
	- In der Ausgangsposition berühren sich beide Handaußenkanten etwa in Höhe des Bauchnabels. - Beginnend mit der Einatmung das Körpergewicht auf links oder rechts verlagern und das jeweilige Gegenbein anheben.	

	- Es wird weiter eingeatmet, die Ferse des Gegenbeins wird nach vorne aufgestellt und die Hände bewegen sich zunehmend nach oben. - Das Körpergewicht wird auf das Gegenbein verlagert und die Arme nach außen geführt.		
	- Mit der Ausatmung beginnen, das Gewicht wieder auf das andere Bein verlagern, die Ferse des Gegenbeins aufstellen. - Die Hände und Unterarme sind nach unten gedreht. - Von der Ferse des Gegenbeins auf die Fußspitze wechseln, dabei den Fuß wieder in die Ausgangsposition bringen.		
	- Die Arme sinken lassen, in die Ausgangsposition bewegen und langsam das Gewicht auf beide Beine verteilen.		

Übungssammlung Entspannung	 5 - 10min	 - ggf. Musik - Gymnastikmatten - Hocker
Vermittlung von Entspannungsübungen		
Ziele	- Teilnehmer lernen unterschiedliche Entspannungsübungen kennen und senken ihr psychophysisches Erregungsniveau	
Inhalt	- Übungsformen zur Entspannung	
Methode	- verbale Anweisungen, Wahrnehmungslenkung - Eigenrealisation der Teilnehmer unter Anleitung - taktile Hilfen	
Durchführung	Für die Durchführung von Übungen die der Entspannung dienen gelten folgende Grundsätze: - Schaffen Sie vor der Durchführung von Entspannungsübungen eine ruhige Atmosphäre. - Nehmen Sie eine Position ein, von der aus alle Teilnehmer Sie gut hören können und behalten Sie diese Position während der Entspannungsübungen bei. - Sorgen Sie für einen bequemen Untergrund (mindestens Gymnastikmatte). - Fordern Sie die Teilnehmer auf, sich in eine für Sie angenehme Lage zu begeben: z.B. Rückenlage, Arme neben dem Körper bzw. „Droschkenkutschersitz“ - Sorgen Sie für einen wohltemperierten Raum, ggf. auch Verteilung von Decken. - Um eine entspannende Atmosphäre herzustellen, dämpfen Sie das Licht und legen Sie ggf. ruhige Musik ein. - Fordern Sie die TN insbesondere in den ersten beiden Einheiten [VBT1] dazu auf, sich auf die anfänglich vielleicht ungewohnte Situation einzulassen. Alle TN sollen die Chance erhalten, störungsfrei eigene Erfahrungen mit den jeweiligen Entspannungsverfahren zu machen. - Geben Sie den TN zu Beginn kurz die Gelegenheit, sich individuell auf die Übungen vorzubereiten. Die verrutschte Brille sollte ruhig zurechtgerückt, die juckende Nase gern beruhigt und die sich plötzlich bemerkbar machende Hosenfalte geglättet werden, ohne die Entspannungswirkung zu beeinträchtigen. - Werten Sie begleitende Kommentare der Teilnehmer (Kichern, Probleme mit geschlossenen Augen zu üben etc.) während der ersten Entspannungs-	

	einheiten als verständliche Erscheinungen, die sich häufig von selbst verlieren. Nachfolgenden sind Übungsformen zur Entspannung beschrieben. Aus diesen Übungen kann je nach Zeitbudget, Interesse und Leistungsniveau der TN ausgewählt werden. Die dazugehörigen Medien (Teilnehmerkarten) finden Sie im Trainermanual.
Phantasiereisen	Übungsformen zur Entspannung Waldspaziergang (mod. nach Müller 2006, S.49) Du bist im Wald...du stehst auf einem Waldweg aus moosigem Grund...du hast Zeit und Ruhe, dich umzuschauen...du siehst den Boden, auf dem du stehst...du siehst die Erde, das Moos, das Gras, die Pflanzen...Riechst du den Geruch der Erde, des Grüns...Du stehst vor einem Baum, siehst seinen Stamm...Um ihn herum Büsche, kleine Tannen...Dein Blick gleitet langsam am Stamm empor...Dein Blick bleibt in der dichten Krone hängen...Wie viel Formen haben diese Äste... Die Blätter bewegen sich ganz wenig...Der Himmel schimmert durch die Krone hindurch...Du gehst langsam weiter...Von weitem siehst du eine Lichtung...Du schlenderst auf sie zu...Nun bist du dort...Sie liegt fast rund vor dir, hell und dunkel...Du gehst auf die Wiese...Spürst sie unter deinen Füßen...Hinlegen magst du dich vielleicht...Gezirpe von Grillen...Zwitschern der Vögel...ihr Singen hörst du...Alles ist Ruhe...Du bist schwer, warm und ruhig... Du bist ganz ruhig und entspannt... Berg (mod. nach Müller 2006, S. 45) Nach einer langen Wanderung kommst du auf der Spitze eines Berges an ... Um dich herum ist Ruhe, klare Luft ... eine Umgebung, in der du dich wohl fühlst ... Du bist etwas müde vom Gehen ... deine Glieder sind schwer ... und du ruhst dich aus ... Du schaust dir die Umgebung an ... du siehst die Erde, das Gras, Blumen, kleine Käfer spazieren gemächlich von Grashalm zu Grashalm... Du hörst das Schwirren und Summen der Mücken und Bienen ... Du fühlst das Gras – die Erde unter deinen Füßen ... und du streckst deine Füße müde im Gras aus ... Du siehst dich um ... siehst dir alles genau an ... weit unten siehst du Wald und Wiesen, Felder und Wasser, vielleicht einen kleinen Fluss oder See ... Du siehst zum Horizont ... Du schaust zum Himmel ... Siehst du Wolken? ... Dann schau nach ihren Formen und Farben und wie sie am Himmel ziehen... Ein großer Vogel mit weit ausgebreiteten Flügeln zieht große Kreise ... ganz ruhig kreist er, von der Luft getragen ... Du spürst diese Ruhe ... die Ruhe ist auch in dir ... Du bist schwer, warm, gelöst und ruhig ... Der Atem geht ruhig und gleichmäßig ... Du bist ganz ruhig und entspannt....

	Der gläserne Schmetterling (mod. nach Müller 1995, S. 53/54) Nach einer langen Wanderung durch einen Wald, mit Tannen, hohen Buchen und hellen Lärchen ... mitten durch Büsche, auf kleinen Pfaden, bist du zur Rast auf einer kleinen Lichtung angekommen ... Um Dich herum siehst du hohes Gras, und der blühende Holunder duftet ... Du legst dich hin, um auszuruhen. Deine Glieder sind ganz schwer ... du bist ganz schwer und gelöst ... ruhig und entspannt ... Dein Blick trifft auf eine kleine Raupe, die sich am Boden schlängelnd vorwärts bewegt. Sie ist ganz pelzig, grau und nicht sehr schön ... Du schaust sie an ... Doch dann, plötzlich, gerät sie in Bewegung ... sie beginnt, sich zu verändern ... Es wachsen Flügel aus ihr heraus, gläsern, zart, bunt groß und schimmernd ... Die Raupe verwandelt sich in einen Schmetterling aus Glas ... ganz groß wird er. Er ist so schön – so unbeschreiblich schön. Zart bewegen sich die Flügel ... Ein leichtes Zittern geht durch den schlanken Leib ... und er beginnt zu fliegen, zunächst noch zögernd, aber dann in großen Bögen immer höher ... langsam entschwebt er in das Blau der Luft und des Himmels, welch ein Zauber ... Du bist ganz still ... du bist ganz ruhig und gelöst ... du fühlst dich wohl ... Du bist ganz ruhig und vollkommen entspannt. Strand in Tunesien (mod. nach Müller 2006, S. 65/66) Ein Strand liegt vor dir, in weitem Bogen geschwungen. Der Sand schimmert im gleißenden Sonnenlicht ... fast bist du geblendet von dieser Helligkeit. Sie ähnelt frisch gefallenem Schnee, doch der Sand ist warm, ganz warm ... Du spürst mit deinen nackten Füßen diese Wärme und das Weiche des Sandes ... ein schönes Gefühl ... Du läufst den Strand entlang ... die Menschen hast du weit hinter dir gelassen ... Du bist allein und freust dich über die Ruhe ... du fühlst dich ruhig ... der Strand gehört jetzt dir allein ... Du gehst weiter, dem Bogen nach, neben dir plätschern die Wellen an den Strand ... Braune, schmale, Blätter liegen zu kleinen Hügeln gehäuft ... sie gleichen Dünen – Dünen aus weichen, modrigen Blättern... Du bückst dich manchmal nach kleinen Muscheln, Steinen ... Vor dir siehst du die Sonne – eine riesige Kugel aus geschmolzenem Gold ... Du setzt dich in den warmen Sand ... du schaust zu der Sonne – die Abenddämmerung beginnt ... Die Sonne senkt sich langsam dem Meer entgegen. Sie verändert ihre Farbe ... du siehst viele Schattierungen ... es ist, als ob sie von einer unsichtbaren Schnur gezogen wird ... wie ein Ballon, von Kinderhand gezogen. Sie nähert sich dem Schnittpunkt von Meer und Himmel ... Du bleibst sitzen bis sie verschwunden ist, bis das Meer sie aufgenommen hat ... die Wärme des Tages vergeht langsam. In dir ist eine große Ruhe ... du bist ruhig und warm ... dein Atem geht ruhig und gleichmäßig ... Du bist ganz ruhig, gelöst und entspannt.
Schwedische Entspannungsübung	Die Schwedische Entspannungsübung (mod. nach Pflingsten et al. 2002, S.10) - Versuchen Sie sich nicht, „mit Gewalt“ zu entspannen, bleiben Sie locker.

	- Nehmen Sie eine Körperposition ein, die Ihnen angenehm ist – das kann z.B. sitzend oder liegend sein, wie Sie gern möchten – vor allem ruhig sollte es sein. - Atmen Sie langsam tief und gleichmäßig ein. Machen Sie nach dem Einatmen eine kurze Pause von ca. 15-20 Sekunden und atmen Sie anschließend wieder aus. - Konzentrieren Sie sich dabei auf etwas, was Sie beruhigt. - Lassen Sie beim Ausatmen alle Spannung von sich abfallen. Konzentrieren Sie sich stets auf Ihre Atmung, nicht auf die Entspannung. Es kann sein, dass Sie sich während dieser Übung bereits sehr schnell gelöst und entspannt fühlen. Um aber richtig tief entspannen zu können, sind regelmäßige Übungen von 10-15min Dauer erforderlich.
Igelballmassage	- Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. - Die Übenden setzen oder legen sich im Trainingsanzug auf eine Gymnastikmatte - Die Arme hängen oder liegen entspannt neben dem Körper, die Beine nebeneinander (Alternativ: „Droschkenkutschersitz“). - Das Licht wird gedämpft, im Hintergrund läuft Entspannungsmusik (Vorschlag: Kitaro, „Silk Road“). - TN lassen den Igelball über Schulter, Nacken, Rücken, Oberarme des jeweiligen Vordermanns kreisen. - Intensität der Massage richtet sich nach dem Empfinden des Vordermanns - Der Übungsleiter ermuntert die Vordermänner dazu, Rückmeldung an die „Masseur“ zu geben.
Dehnen, Räkeln, Schütteln	Achtung: Diese Übung wird im Stand durchgeführt! Dehnen, Räkeln, Schütteln (mod. nach Olschewski 1996, S.214) Dehnen und räkeln Sie sich wie eine Katze nach dem ersten und vor dem zweiten Mittagsschlaf....Kneifen Sie die Augen zusammen, blinzeln Sie, und schneiden Sie Grimassen...Stellen Sie sich vor, Sie haben sich gerade die Hände gewaschen und kein Handtuch zur Verfügung....Schütteln Sie nun die Hände aus, so als würden Sie Wasser abschütteln (in verschiedene Richtungen, auch auf einen gedachten Spiegel, der vor Ihnen hängt – den muss hinterher derjenige putzen, der die Handtücher weggenommen hat)... Stellen Sie sich weiterhin vor, Sie sind eben in eine Matschpfütze getreten und wollen den Matsch von den Schuhen abschütteln... Schütteln Sie kräftig, erst links dann rechts, damit Sie den ganzen Matsch loswerden können.... Stehen Sie nun noch einige Zeit mit geschlossenen Augen, möglichst entspannt und gleichzeitig aufgerichtet, so dass die Wirbel der Wirbelsäule von selbst locker übereinanderstehen, ohne das Sie sich geradehalten müssen, und der Kopf wie ein Ball auf einer Stange auf der Wirbelsäule balanciert. ...Spüren Sie nach, ob Sie noch eine Dehn- und

	Räkelbewegung brauchen, die Ihnen jetzt guttun würde... Wenn ja, führen Sie sie aus... Genießen Sie den entspannten Zustand noch ein wenig.... Kommen Sie dann allmählich zurück, indem Sie sich dehnen, räkeln und strecken,...Gähnen zulassen, wenn es von selbst entsteht, die Augen zusammenkneifen und blinzeln und alle Bewegungen ausführen, die Sie benötigen, um sich wieder wach und entspannt zu fühlen...
Verknüpfungen	

Ko1.1 Übungen im Einbeinstand



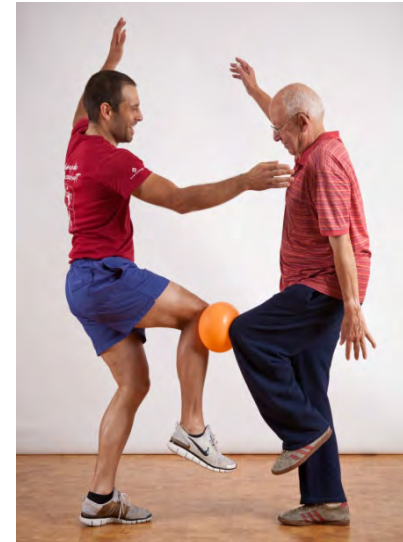
Durchführung:

- Einbeinstand
- Standbein leicht gebeugt

Variation:

- Verwendung verschiedener Untergründe: Therapiekreisel, Medizinball, Gymnastikmatte, (auch gefaltet, gerollt), Airex-Kissen, Weichbodenmatte, Mini-Trampolin, Wackelbrett, Aero-Step, Posturomed
- Hände in die Hüften stemmen

Ko1.2 Partnerübungen



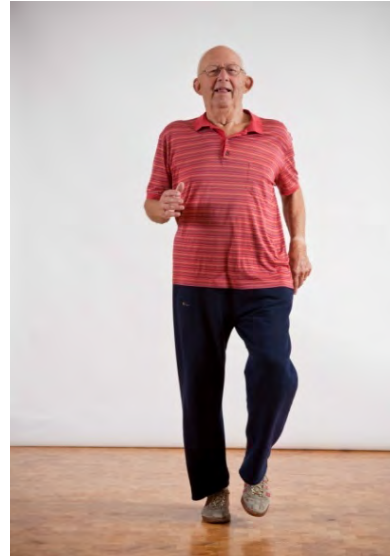
Durchführung:

- Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt

Variation:

- Taktiler Impuls
- Zug mit dem Theraband
- Ball mit dem jeweiligen Spielbein „festhalten“
- Ball gegenseitig zuwerfen und fangen
- Kopfrechnen, Gegenstände merken, Unterhaltung führen

Ko2.1 Einbeinstand und Gehen auf der Stelle



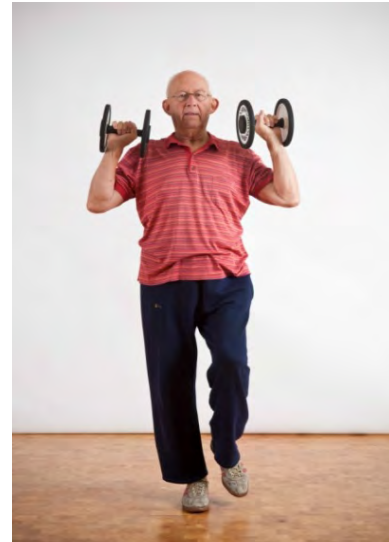
Durchführung:

- Gehen auf der Stelle, Einbeinstand links, Gehen auf der Stelle, Einbeinstand rechts

Variation:

- Standbeinwahl auf ein Kommando oder Signal hin
- Gehen und / oder Einbeinstand mit geschlossenen Augen

Ko2.2 Einbeinstand und Kräftigungsübungen



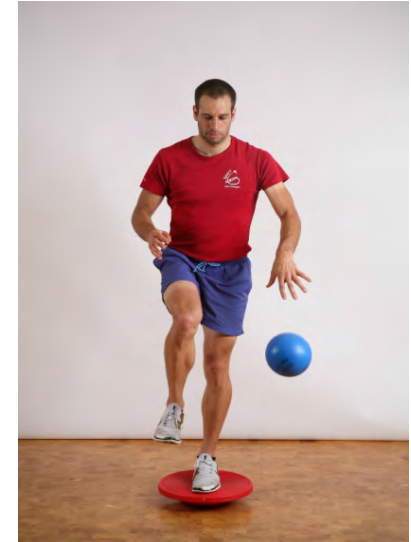
Durchführung:

- Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt
- Kräftigungsübungen mit Zusatzgeräten, z.B. Seilzug, elastisches Gummiband, Hanteln

Variation:

- Verwendung verschiedener Untergründe

Ko2.3 Zusatzaufgabe Oberkörper



Durchführung:

- Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt

Variation:

- Stock auf der Handfläche balancieren
- Ball prellen oder um den Oberkörper kreisen lassen
- Armbewegungen ausführen (kreisen, Name in die Luft schreiben, etc.)
- Verwendung verschiedener Untergründe

Ko2.4 Zusatzaufgabe Spielbein



Durchführung:

- Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt

Variation:

- Schwingen des Spielbeins (vor – zurück, links - rechts)
- Achterkreisen um zwei Keulen / Hütchen
- Mit dem Spielbein auf bestimmte Gegenstände im Raum zeigen

Literaturübersicht

Referenzen
Roland, M., Waddell, G., Klüber Moffett, J. (2012). The Back Book: the Best Way to Deal with Back Pain; Get Back Active. Norwich: TSO.
Boeckh-Behrens, W.U . & Buskies, W. (2006). Kraftfähigkeit. In: Bös, K. & Brehm, W. (Hrsg.): <i>Handbuch Gesundheitssport</i> (S. 255-264). Schorndorf.
Bös, K. (2004). Walking und mehr: Schritt für Schritt zur Fitness. Aachen: Meyer & Meyer.
Bös, K.; Mommert-Jauch, P.; Oppen, E. (2004). Walking. Aachen: Meyer & Meyer.
Bös, K. (1994). Handbuch Walking. Aachen: Meyer & Meyer.
Flipchart 3 Bild Muskelkater http://www.birma-vonharmonieisland.de/graphics/wissenswert/anatomie/aktbeweg.jpg (Zugriff am 06.11.08)
Geidl, W., Hendrich, S., Hofmann, J., Schöne, D., Zopf, E. & Pfeifer, K. (2009). Entwicklung evidenzgesicherter Konzepte für die Bewegungstherapie in der Rehabilitation. Zugriff am 15.01.2013. Verfügbar unter http://forschung.deutsche-rentenversicherung.de/ForschPortalWeb/contentAction.do?key=main_reha_ep_bewegung .
Geidl, W.; Hofmann, J.; Göhner, W.; Sudeck, G.; Pfeifer, K. (2012): Verhaltensbezogene Bewegungstherapie - Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil. In: Rehabilitation 51 (04), S. 259–268.
Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Göttingen: Hogrefe.
Haskell W, Lee IH, Pate RR, Powell KE et al. (2007) Physical activity and public health – updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 116:1094–1105
Hildebrandt, J.; Pfingsten, M.; Lüder, S.; Lucan, S.; Seeger, D.; Strube, J.; v. Westernhagen, S. & Wendt, A. (Hrsg.) (2003). Göttinger Rücken-Intensiv-Programm (GRIP). Das Manual. Berlin: Congress Compact Verlag.
Jungnitsch, G. (1992). Schmerz- und Krankheitsbewältigung bei rheumatischen Erkrankungen. Psychologische Hilfen im Einzel- und Gruppentraining. Quintessenz, München.
Kolb (2004). Spiele für den Herz- und Alterssport: Perspektive und Praxis einer spielorientierten Bewegungstherapie. Aachen: Meyer & Meyer.

Löhr, R. & Zwirner, P. (1992). Kleine Spiele im Breiten- und Freizeitsport. Karlsruhe: motio GmbH
Müller, E. (2006). Du spürst das Gras unter deinen Füßen. Frankfurt: Fischer Verlag.
Nilges, P. (2000). „Das Rückenbuch“ – Mainz, DRK-Schmerzzentrum, ISBN 3-98071322-9
Olschewski, A. (1996). Progressive Muskelentspannung: Stressbewältigung und Gesundheitsprävention mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson. Heidelberg: Haug Verlag.
Pfeifer, K. (2007). Rückengesundheit. Grundlagen und Module zur Planung von Kursen. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
Rheker, U. (1993). Spiel und Sport für Alle. Aachen: Meyer & Meyer.
Sudeck, G. (2006). Motivation und Volition in der Sport- und Bewegungstherapie – Konzeptualisierung und Evaluierung eines Interventionskonzepts zur Förderung sportlicher Aktivitäten im Alltag (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 163). Hamburg: Czwalina.
The Community Guide – Physical Activity (2006). Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA (http://www.thecommunityguide.org/pa/index.html) (Zugriff am 09.04.09)