

# Ganzheitliches Gesundheits- und Präventionskonzept

Oh weh, oh weh, nun ist's vorbei,  
die Last bricht mir das Kreuz entzwei!

J.W. von Goethe

... ein zeitloses Problem, dem man vorbeugen kann!

Kursleiter: Thomas Wagner

Akademischer Grad: Diplom-Sportlehrer

Schwerpunkt Präventives Profil mit folgenden Qualifikationen:

Rückenschullehrer(dflv), Osteoporoselehrer(dflv), Inline-Instruktor, Lehrer für Walking- und Nordic-Walking sowie Wassergymnastik und Aquajogging, MBT Instruktor, Masai Walking Trainer; Trainingsleiter A-Lizenz der DEUTSCHEN FITNESSLEHRER VEREINIGUNG, Segel- und Catamaranlehrer

## Gliederung

1. Vorwort
2. Konzept "Bewegung ist Nahrung für die Wirbelsäule"
  - 2.1 Ziel der neuen Rückenschule
  - 2.2 Inhalt des neuen Rückenschulkurses
3. Gesundheitsorientierte Leistungsdiagnostik
4. Walking- und Nordic Walking Kurse
  - 4.1 Ziel der Walking- u. Nordic Walking Kurse
  - 4.2 Inhalt der Walking- u. Nordic Walking Kurse
5. Entspannungsprogramme
6. MBT-Schulung
7. Schlusswort

## 1. Vorwort

**„Gesundheitsförderung zählt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Umwelt zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“**

Ottawa-Charta von 1987

Gesundheit ist der Zustand des sich im Fließgleichgewicht befindlichen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen.

**Darauf aufbauend setzt sich die Gesundheit aus drei Säulen zusammen:**

1. **physische Säule = Kondition, Koordination, Körperwahrnehmung**
2. **psychische Säule = Stressabbau, Anerkennung, Kenntnisse**
3. **soziale Säule = Kommunikation, Geselligkeit, Interaktion**

Daraus ableitend ergeben sich die Aktivitäten des Public-Health = Gesundheitsförderung (also die Theorie u. Praxis der Verhütung von Krankheiten, Verlängerung von Leben u. Gesundheitsförderung durch organisiertes Handeln.

In unserem Leistungsangebot spiegeln sich diese Anforderungen in Bezug auf die Umsetzung in Theorie und Praxis wieder. Dabei beinhaltet der theoretische Teil eines Kurses ca. 30% und der praktische Teil ca. 70% der Kurszeit.

## 2. Konzept "Bewegung ist Nahrung für die WS"

Was ist Rückenschule?

Die Rückenschule ist eine Einrichtung der vorbeugenden Gesundheitspflege zur Prävention und Rehabilitation von Wirbelsäulenschäden.

### 2.1 Ziel der neuen Rückenschule

Im Gruppenunterricht werden wichtige Informationen über Anatomie der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates gegeben. Rückenfreundliches Verhalten wird demonstriert und praktisch von jedem Teilnehmer erlernt. Die systematische Einübung rückenfreundlicher Bewegungen, Körperhaltungen und Verhaltensweisen wird durch ständiges Austauschen von Erfahrungen innerhalb der Gruppe und gegenseitigem Motivieren gefördert. Die angestrebte rückenfreundliche Lebenseinstellung kann nur durch ein verändertes Körperbewusstsein erzielt werden.

Diese Ziele kann man nur mit einer verbesserten Sensibilität für den eigenen Körper erreichen, aus diesem Grund steht die Verbesserung der Körperwahrnehmung an oberster Stelle.

Im Münchner Manual (Leitfaden für Rückenschullehrer) heißt es:

- ⇒ **man muss die eigenen Sinne schärfen,**
- ⇒ **Wirbelsäulen-feindliches Verhalten muss zunächst erkannt und dann**
- ⇒ **durch Wirbelsäulen-freundliches Verhalten ersetzt werden.**

Ziel der Rückenschule ist es, eine Lebensstil - Änderung bei den Teilnehmern zu bewirken.

Die Lernziele sind aufgegliedert in:

- Affektiv - emotionale Ziele (freudbetontes Bewegen)
- Kognitive Ziele (rückenspezifische Kenntnisse)
- Motorische und psychomotorische Ziele (motorische Handlungsfähigkeit)
- Soziale Ziele (soziale Kompetenz)

## **Zielgruppe für die neue Rückenschule**

### **Im Rahmen der primären Prävention nach § 20 SGB**

Ziele: Gesunderhaltung

Für Teilnehmer mit keinen oder sehr geringen WS-Beschwerden. So gehört die Rückenschule auch unbedingt in die Vorschulerziehung und in die Schule, damit erst gar keine vermeidbaren Rückenschäden entstehen können

## Im Rahmen der sekundären Prävention nach § 43 SGB

Ziele: Abbau von Risikofaktoren gegen erste Beschwerden im Bewegungsapparat wird angegangen.

Für Leute, die häufig unter Kreuzschmerzen, Ischiasbeschwerden und Hexenschuss, etc. leiden oder für Patienten im Rahmen der AHB (Anschlussheilbehandlung) nach Bandscheiben- oder Rückenoperation.

## Im Rahmen der tertiären Prävention

Ziele: Behandlung bestehender Erkrankungen

Siehe sekundäre Prävention, wenn erhebliche Schmerzen vorliegen. Die Übungen sollen den Körper bewegen und stabilisieren, so dass die Schmerzen gelindert werden.

### Ziel für die Gruppe ist es:

rückenfreundliche und wirbelsäulenschonende  
Trainingsmöglichkeiten zu erlernen,

- damit die Rückenbeschwerden nicht mehr entstehen können
- um weitere Bandscheiben- und Rückenoperationen *vermeiden* zu können
- zur Schmerzvermeidung.

## **2.2 Inhalt des neuen Rückenschulkurses**

- Erlernen von rückenfreundlichen Alltagsbewegungen, rückschonende Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Entspannung und wertvolle Tipps, zum Aufbau und Erhaltung einer gesunden Wirbelsäule.
- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule (Modell)
- Aufbau und Funktion der Bandscheibe (Modell, Schwamm)
- Schäden und Krankheiten der WS (z.B. Prolaps, Osteoporose, Scheuermann)
- Bücken, Heben und Tragen
- Richtig liegen und aufstehen
- Autositz einstellen
- Rückenschule - Psychologie (Vermittlung über das Erklärungsmodell für chronischen Schmerz: Diarthese-Stress-Modell)

Unterlagen für den RüS-Teilnehmer:

- Anmeldeformular
- Richtlinien zur Durchführung
- Eingangsfragebogen
- Abschlussfragebogen
- Rückenschulkonzept
- Anschreiben Auffrischkurs

### Didaktisch-methodisches Modell:

Umgang mit der Erkrankung: Schmerzbewältigung (Gespräche),  
Verhaltenstraining (Schmerzvermeidung im Alltag)

Abbau von Ängsten:

Angstbewältigung (Wissen über die Krankheit),  
Bewegungssicherheit schaffen (Körperwahrnehmung,  
propriozeptives/koord. Training)

Bewegungsaktivität entwickeln:

Mobilisation /Dehnung, Muskeltraining  
(Kräftigung /Stabilisation), allgemeine Ausdauer

Gesundheitskompetenz entwickeln:

Bewegung als Teil des Lebens (Heimprogramme, Schwimmen etc.)

### **3. Gesundheitsorientierte Leistungsdiagnostik**

Eine individuelle Leistungsdiagnostik bildet die Grundlage um ein fundiertes TeilnehmergeRechtes Anforderungsprofil zu erstellen.

Im Mittelpunkt steht die motorische, ausdauerspezifische und koordinative Leistungsdiagnostik. Der überwiegende Anteil der Tests kann mobil durchgeführt werden und ist daher unabhängig vom gewählten Ort.

Art und Umfang der Leistungsdiagnostik sollte in Vorbereitung und Absprache mit dem Unternehmen Vattenfall erfolgen. In diesem Zusammenhang würde Sie die gute Zusammenarbeit mit dem medizinischen Dienst in den letzten Jahren anbieten.

Die individuelle Leistungsdiagnostik ist eine sinnvolle Voraussetzung für alle kontinuierlichen, qualitätssichernden und gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Eine Aufstellung verschiedener Test sollte in Zusammenarbeit mit dem Werksarzt (medizinischer Dienst) erfolgen.

### **4. Walking- und Nordic Walking Kurse**

Das ideale Kursprogramm für Herz, Kreislauf und Muskeln. Es gibt keine Alterbeschränkung für diesen Ganzkörpersport. Bis zu 90% unserer Muskelgruppen werden beim Nordic-Walking aktiv trainiert. Leider können diese positiven Effekte leicht ins Gegenteil umschlagen. Die falsche Technik oder die falsche Beratung beim Stockkauf lassen eher Frust als Lust aufkommen. Hier bietet sich ein Kurs mit einem professionellen Trainer an. Von der fachgerechten Anleitung bis hin zur Videoanalyse ist alles im Kurs enthalten, was der Teilnehmer braucht, um ein effektives Training ohne Schmerzen durchführen zu können.

#### **4.1 Ziel der Walking- u. Nordic Walking Kurse**

Durch regelmäßiges Training können Herz und Kreislauf auf Dauer ökonomischer arbeiten. Die Muskulatur wird beansprucht, wodurch dem kontinuierlichen Muskelabbau (beginnt ab 30. Lebensjahr) entgegengewirkt wird. Desweiteren bietet sich Nordic Walking als Gelenktraining an, da Hüft-, Knie- und Fußgelenke sanft belastet, aber nicht überlastet werden.

Nordic Walking kann dazu beitragen, Rückenprobleme vorzubeugen, unser Immunsystem zu stärken und die Bildung freier Radikale im Körper zu bekämpfen.

Im Osteoporosesport kann die Nordic Walking typische Druck- und Gewichtsbelastung, die Knochen bildenden Zellen anregen (Osteoblasten) und damit präventiv gegen Osteoporose wirken.

## **4.2 Inhalt der Walking- u. Nordic Walking Kurse**

- Geschichtliche Entwicklung des (Nordic)Walking
- Trainingsdidaktische und methodische Merkmale des (Nordic)Walking
- Geräte und Ausrüstung
- Gesundheitliche Werte von (Nordic)Walking
- Techniks Schulung des (Nordic)Walking mit Video-Auswertung
- Belastungsgestaltung beim (Nordic)Walking
- (Nordic)Walking in der Prävention und Rehabilitation im Sinne der Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

## **5. Entspannungsprogramme**

Ziel ist es das Spannungsniveau im Körper zu senken und die Muskulatur bewusst zu entspannen. Im weiteren lösen wir uns vom Alltagsstress durch gezielte Entspannungsverfahren wie die Wanderung durch den Körper, die PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen), Qigong u.a. Die Gewinnung größerer Übersicht durch mehr Ruhe in schwierigen Lebenssituationen und die Steigerung des Selbstbewußtseins, zielen in die Abbildung einer grundlegend positiven Grundeinstellung des einzelnen. In der die Förderung eines bewussten Ruhezustandes und der Konzentrationsfähigkeit erreicht werden soll.

Weitere Aspekte sind die Schaffung eines ausgeglichenen seelischen Gemütszustandes, eine Verlangsamung und Gleichmäßigkeit der Atmung, ein Absinken der HF und des Blutdrucks, Verminderung des Sauerstoffverbrauchs, Ermöglichung einer geistigen Ruhestellung und Entspannung, Erreichung einer zunehmenden Gelassenheit sowie letztendlich ein Beitrag zur allg. Gesundheitsprophylaxe zu leisten.

## **6. MBT-Schulung**

MBT steht für: **M**asai **B**arfuß **T**echnologie

Eine der komplexesten Aufgaben des menschlichen Körpers ist es, sich selbst beim Gehen und Stehen aufrecht und im Gleichgewicht zu halten. Dafür sind im ganzen Körper eine Vielzahl sogenannter Stütz- und Haltemuskeln vorhanden.

Herkömmliche Schuhe stützen und führen den Fuß, was den Körper auf unnatürliche Weise stabilisiert. Dadurch verlieren diese Muskeln ihre Funktion. Sie bilden sich wie jeder inaktive Muskel zurück, was z.B. Gelenk- und Rückenschmerzen verursachen kann.

Die MBT Schulung lässt die Teilnehmer praktisch das Gefühl der Wirkungsweise des MBT erleben. Eine große Palette unterschiedlicher Modelle vom Sport,- Freizeit,- Sommer- oder eleganten MBT bis hin zum Sicherheitsschuh mit Stahlkappe der alle Anforderungen nach DIN EN 345-1 S2 erfüllt.





Thomas Wagner • Hermannsdorfer Str. 41 • 02943 Weißwasser

## **7. Schlusswort**

Alle hier vorgestellten Kurse und Konzepte basieren auf dem aktuellen Stand des Präventiven Profils der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Die Kursinhalte sind so aufgebaut, dass Teile von Ihnen untereinander kombiniert werden z.B. der Einsatz von Nordic-Walking in der Osteoporosetherapie, Wassergymnastik in der Rückenschule und die Anwendung von Entspannungsverfahren im Stundenausklang. Ziel ist die ganzheitliche, vorbeugende Einflussnahme auf Alltags- u. Umwelteinflüsse und die systematische Erziehung der Teilnehmer zum mündigen, verantwortungsbewussten Individuum in Bezug auf die eigene Gesundheit.

Ein breites Leistungsspektrum zu fairen Konditionen bei höchster Ausbildungsqualifikation sind die Garantien für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

In diesem Sinne verbleibt

Mit sportlichem Gruß

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Wagner', written in a cursive style.

Thomas Wagner  
Diplom-Sportlehrer