

# Themenliste für Rückenschul-Refresher-Kurse

Stand vom 25.04.2015

## 1. Allgemeines und Organisatorisches zum Thema „Neue Rückenschule-KddR“

- Marketing und Öffentlichkeitsarbeit (Gestaltung von Flyern, Presseartikeln etc.)
- Coaching und Moderationstechniken
- Zeitmanagement
- Räume und Ausstattung (z. B. Geräte für RS)
- Versicherung und Absicherung
- Zusammenarbeit mit Ärzten, Krankenkassen, Firmen und Institutionen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Setting Ansatz)
- Grundlagen der Prävention i. d. BRD  
Die gemeinsamen Handlungsfelder der Spitzenverbände der Krankenkassen auf der Grundlagen des §20
- Übersicht und Erläuterungen zu Verfahren der Körperwahrnehmung (z. B. Alexandertechnik, Feldenkrais, Laban-Bartenieff Arbeit, Eutonie-Gerda Alexander, Klein – Vogelbach)
- Übersicht über Entspannungsverfahren (z. B. Jacobsen, Autogenes Training, Atemarbeit)
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Franklin Bewegungspädagogik ®

## 2. Gesundheitsmedizinische, gesundheitspädagogische und gesundheitspsychologische Themen, Methodik-Didaktik

- Medizinische Themen zu Bewegung und Ernährung, Atmung, Haltung, Muskelaufbau, Osteoporose
- Entstehung von Stress, Stressbewältigung bzw. –reduzierung
- Schmerzentstehung, Schmerzbewältigung bzw. –reduzierung
- Motivation zum Lebenslangen Bewegen – aber wie?
- Methodische Verfahren – Methodenvielfalt und ihre Zielrichtungen
- Stundenplanung, Kursplanung: Einstieg, Hauptthema, Ausklang,
- Gruppenentstehung, Gruppendynamik
- Wertschätzung der Teilnehmer und Korrektur
- Testverfahren
- Trainingslehre (Lockern, Dehnen, Kräftigen etc.)
- Einsatz von Musik in der RS
- NLP

### **3. Entspannungsverfahren**

- Autogenes Training
- Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Atemtherapeutische Ansätze, z. B. Middendorf
- Massagetechniken, die als Partnerübungen möglich sind (Sportmassage, Shiatsu etc.)
- Entspannung in der Bewegung (z. B. Tai Chi, Qi Gong, Meditativer Tanz, Schwungformen der Rhythmischen Gymnastik)
- Körperreisen, Phantasiereisen

### **4. Körperorientierte Verfahren**

- Feldenkrais
- Eutonie
- Laban-Bartenieff
- Pilates
- Spiraldynamik
- Yoga
- Alexandertechnik
- Dorn Methode
- Körperarbeit/Körperbildung und Haltungsarbeit der Rhythmischen Gymnastik
- Fünf Tibeter
- Beckenbodentraining
- bodyArt by Robert Steinbacher

### **5. Tanz in Verbindung mit Körperarbeit**

- Tanzimprovisation (z. B. nach Haselbach, Laban, Dore Jacobs, New Dance / Neuer Tanz)
- Moderner Tanz / Ausdruckstanz
- Afrikanischer Tanz
- Folklore
- Orientalischer Tanz
- Indischer Tanz
- HipHop
- Zeitgenössischer Tanz
- Meditativer Tanz
- Nia
- Dance Alive

## 6. Rhythmische Gymnastik und Rhythmik

- Alle Grundformen der Rhythmischen Gymnastik in Verbindung mit einer guten Körperarbeit / Körperbildung
- Rhythmik = Musik und Bewegung!  
Ebenfalls in Verbindung zur Körper- und Bewegungsbildung (Einsatz von rhythmischen Elementen und Material, z. B. Klangstäbe)

## 7. Einsatz von Geräten in Körper- und Bewegungsbildung in Beziehung zur RS

- Vorstellung des gesamten Ballmaterials (z. B. Tennisbälle, Redondobälle, Pezzibälle, Gymnastikbälle)
- Stäbe und Reifen
- Gewichte (Hanteln und Manschetten)
- Seile
- Therabänder
- Kirschkernsäckchen, Kastanienschläuche
- Trainingsgeräte
- Alltagsgegenstände (wie Handtücher)
- Leichtes Material (wie Luftballons, Tücher, Bänder)
- Weiches Material (wie Filzbälle, Tennisringe aus weichem Gummi, Luftkissen)

## 8. Aerobic und weitere Kombinationen, die unbedingt rückengerecht angewendet werden sollen

- Aerobic
- Step Aerobic

## 9. Spiele, Outdooraktivitäten, weitere Aktivitäten

- Kleine Spiele  
Lauf, Ball, Wahrnehmungs- und Reaktionsspiele
- Koordinative Spielformen (Geschicklichkeitsübungen und Partnerspielformen)
- Spiele mit Musik
- Wassergymnastik und Rückenschule
- Walking
- Nordic Walking
- Lauftraining
- Radfahren

## 10. Rückenschulangebote für ein spezielles Klientel

- Hocker- oder Sitzgymnastik für Ältere
- Venengymnastik und Ausgleichsübungen für sitzende Tätigkeiten
- Ausgleichs- und Haltungsarbeit für Berufe, die eine stehende Tätigkeit ausüben (z. B. Verkäuferinnen)
- Ausgleichsübungen für schwerarbeitende und über Kopf arbeitende Personen

## 11. Neue Osteoporoseschule ( nach: Kuratorium Knochengesundheit e. V. )