

TV Friedrichstein Altwildungen 1911 e.V.



Rahmenkonzept für qualifizierte Gesundheitssportangebote

Angebot: „Rückenfitness“

Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ / „Sport pro Gesundheit“

Titel des Angebotes: Rückenfitness – ganzheitliches Bewegungstraining

Übungsleiterin: Simone Jungermann

Allgemeine Zuordnung: Training des Muskel – Skelettsystem,
Allgemeiner Präventionssport

Übungsort: Bürgerhaus Altwildungen, Grüner Weg,
34537 Bad Wildungen

Übungszeit: Mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer des Angebotes: Kursangebot 10 x 60 Minuten

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt
Sportliche Aktive, Neu- und Wiedereinsteiger

Zielsetzung physisch: Ganzkörpertraining
Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit
Haltungs- und Bewegungsschulung
Rückengerechtes Verhalten im Alltag und beim Sport
bzw. bei Belastung (Arbeit, zu Hause)
Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Gerät
Vermeidung / Beseitigung muskulärer Dysbalancen
Kräftigung der Stützmuskulatur
Reduzierung von körperlichen Beschwerden durch
gezielten Muskelaufbau

Zielsetzung psychisch: Vermittlung von gesundheitsfördernden
Bewegungsmustern
Entwicklung und Förderung der Körperwahrnehmung
Training in der Gruppe zur Förderung der sozialen
Kontakte
Stressabbau
Steigerung des Wohlbefindens und des Selbstwertgefühls
Gezieltes Entspannungstraining nach Belastung
„Loslassen“ vom Alltag
Motivation durch Training in der Gruppe
Betreuung (Kontrolle und Korrektur der Übungs- und
Bewegungsausführung) der Kursteilnehmer bei der
Übungsausführung durch den Übungsleiter

Durchführung:	Vermittlung und Durchführung gezielter Gymnastikübungen
Stundeninhalt:	<p>Aufwärmen – leichtes Cardiotraining zur Musik durch einfache Aerobic – (auch mal Stepp Aerobic) Choreografien Vermittlung von Körperbewusstsein, Haltungsschulung (Aufrechter physiologischer Stand, entlastete Gelenke, aufgerichtete Wirbelsäule, korrekter Beckenstand,) Vordehnung zu kräftigender Körperpartien - Hauptmuskelgruppen Durchführung gezielter Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen mit ca. 10 – 20 Wiederholungen pro Übung à 2 – 3 Sätze (Kraftausdauertraining) Schwerpunktmäßige Zuordnung (Bauch, Rücken, Beine, Po, Schulter, oberer Rücken, usw.) bei den jeweiligen Kurstunden, jedoch immer Bewegung des gesamten Muskel- Skelettsystems Einsatz von Handgeräten wie Hanteln, Redondoball, Physioband, sowie Stepp zur Unterstützung der einzelnen Übungsschwerpunkte Entspannung, Dehnung</p>