



Präventives Muskelaufbautraining©P&S Fobis 2017 (AP Barbell)

Konzept-ID: 20170821-V5614 (Zentrale PrüfstellePrävention)

Fortbildung zur Durchführung von Gruppen nach dem Leitfaden Prävention § 20 SGB V

Dieser Fortbildungskurs kann weiterhin zur Verlängerung der Lizenz des Rückenschullehrers (nach KddR) und der Rehasportlizenz des RSD e.V. genutzt werden.

Termin:	19.06. – 20.06.2021
Kurs - Nr.:	21.PS.01
Referenten:	Andreas Plaul und Kolja Schweins, P&S Dozenten
Zielgruppe:	Physiotherapeuten
Unterrichtseinheiten:	15
Fortbildungspunkte:	15
Kursgebühr:	240,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript und Pausengetränke
Kurszeit:	1. Tag 09.00 – 18.00 Uhr / 2. Tag 09.00 – 15.30 Uhr



Information:

Wir haben ein standardisiertes Kurskonzept im Handlungsfeld Bewegung nach Leitfaden Prävention Primärprävention §20 Abs. SGB V entwickelt. Dieses ist von der Zentralen Prüfstelle zertifiziert. Nach Ihrer erfolgreichen Teilnahme an unserer Fortbildung mit Ihren entsprechenden Grundvoraussetzungen (Grund-/ Zusatzqualifikation & räumliche Voraussetzungen), verfügen Sie über die gültige Einweisung und können Ihren neuen Kurs vereinfacht eintragen. Alle Eingaben des neuen Konzeptes sind bei der ZPP gespeichert und werden automatisch übernommen.

Dazu zählen auch die Stundenverlaufspläne und die Teilnehmerunterlagen.

- Schritt 1: Als Anbieter registrieren
- Schritt 2: Kursangebot eintragen
- Schritt 3: Dokumente hochladen
- Schritt 4: Prüfungsantrag stellen

Präventionsprinzipien:

Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Beschreibung:

Präventives Muskelaufbautraining © P&S Fobis in der Gruppe bietet Ihnen gezielte Übungen mit und ohne Geräte zum Ausgleich bei einseitigen Belastungen im Beruf und Alltag nach den neusten Erkenntnissen der Trainingslehre und der Sportmedizin. Oft genutzt wird es zum gesundheitsbewussten Muskelaufbau, sowie zur Vorbeugung und Vermeidung von anderen chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat.

Zielgruppe des Präventionskurses:

geschlechtsunspezifisch ab dem Alter von 18 Jahren



Beschreibung der Zielgruppe:

- Versicherte mit Bewegungsmangel und Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparates ohne Behandlungsbedürftige Risiken und Erkrankungen
- Zur Vorbeugung und als spezifisches Ausgleichstraining bei einseitiger Belastung im Beruf, Alltag und in der Freizeit ohne Behandlungsbedürftige Risiken und Erkrankungen.
- Versicherte mit schwach ausgeprägter Muskulatur und Haltungsfehlern ohne Behandlungsbedürftige Risiken bzw. Erkrankungen

Ziele der Maßnahme:

- Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten
- Verminderung von Risikofaktoren
- Stärkung der körperlichen Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen wie Handlungs- und Effektwissen, positive Grundstimmung, soziale Unterstützung
- gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel
- Muskuläre Dysbalancen erkennen, beseitigen und vermeiden
- Aufbau einer längerfristigen Motivation für regelmäßige sportliche Aktivität und Bewegung
- Änderung des Lebensstils und der Lebensgewohnheiten
- Erlernen des rückengerechten Verhaltens im Alltag
- Erlernen von Eigenübungen
- Stärken, bzw. Verbessern der insuffizienten Muskelgruppen
- Funktionelles, alltagsbezogenes Bewegungstraining

Inhalte der Maßnahme:

Es werden Übungen mit und ohne Geräte und auf der Mattenfläche/Trainingsfläche in der Sporthalle/ Trainingsraum/ Gymnastikraum nach den neusten Gesichtspunkten der Trainingslehre und der Sportmedizin durchgeführt.

Durch die Eingangsanalyse von Sport-, Beruf-, Alltag- und Freizeitverhalten werden Informationen gesammelt um ein gezieltes individuelles Ausgleichstraining für die Versicherten zu entwickeln um dadurch ein rückenfreundliches bedarfsgerechtes Bewegungsverhalten zu vermitteln, sensibilisieren und trainieren.

Wichtige Verbindungen zwischen zentralen Zusammenhängen, körperlichem Training und physischen sowie psychischen Vorgängen und Veränderungen werden vermittelt. Es werden Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit durchgeführt, zur Förderung

- der Körperwahrnehmung,
- der individuellen Ressourcen
- zur Vermeidung und zum Abbau von Risikofaktoren und des Risikoverhaltens

Grundlage dafür ist eine ausdauerorientierte Schulung, eine Veränderung der Körperwahrnehmung und Training des Bewegungsverhaltens und der Bewegungsabläufe. In Gesprächen werden zentrale Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und physischen sowie psychischen Vorgängen und Veränderungen vermittelt. Zusätzlich werden die individuellen Ressourcen zur Beschwerdebewältigung aufgezeigt, verdeutlicht und verstärkt. Spezielle Übungen zur langfristigen Veränderung des Verhaltens und Förderung der Motivation zu regelmäßigem wirbelsäulen- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten in Sport, Beruf, Alltag und Freizeit werden eingeübt.



Während der Maßnahme wird der Versicherte sensibilisiert und motiviert sein individuelles Trainingsprogramm nach den Gesichtspunkten der Trainingslehre weiter durchzuführen.

- Ausdauertraining und Schulung des neuen Bewegungsverhaltens
- Vermittlung zentraler Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und physischen sowie psychischen Vorgängen und Veränderungen
- Übungen zur langfristigen Verhaltensänderung und Förderung der Motivation zu regelmäßiger Bewegung in Beruf, Alltag und Freizeit

Methoden der Umsetzung

Es wird verhaltens- und verhältnisorientierte Gruppenberatung und -training mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungs- und Trainingsverhaltens nach den Grundprinzipien der Sportwissenschaft und der Trainingslehre durchgeführt.

Es wird die Verbindung von theoretischen Grundkenntnissen mit der praktischen Umsetzung und dem eigenen Erfahrungsaufbau und dem Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern geknüpft, ausgewertet und in das Trainingsprogramm integriert.

Problemfelder des sozialen Umfeldes sowie des Alltages des Versicherten werden ebenfalls mit berücksichtigt.

Angefangen wird mit einer individuellen Problemanalyse bezogen auf die Bedürfnisse des Teilnehmers. Daraus folgt ein spezifischer Trainingsplan mit Übungen zur Verbesserung

- ✓ der Beweglichkeit,
- ✓ der Ausdauer,
- ✓ der Kraft,
- ✓ der Dehnfähigkeit / Mobilität,
- ✓ Koordinationsfähigkeit
- ✓ Entspannungsfähigkeit

... mit der Möglichkeit spezielle Problembereiche als Eigentrainingsprogramm weiter zu Hause zu trainieren.

Zentrale Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und physischen sowie psychischen Vorgängen und Veränderungen werden vertieft, aufgezeigt und erläutert.

Erwärmungsphase --> Trainingsphase --> Erholungsphase

Spezielle Übungen und die Schulung

- ✓ der Körperwahrnehmung,
- ✓ des Bewegungsverhaltens,
- ✓ der Bewegungsumstellung und zur langfristigen Verhaltensänderung werden eingeübt.

Bei der Aufgabenstellung wird die motorische Reihe,

- ✓ vom Einfachen zum Schweren
- ✓ vom Bekannten zum Unbekannten
- ✓ etc.

immer mit berücksichtigt

Die Motivation zur wirbelsäulen- und gelenkfreundlichen Bewegung in Beruf, Sport, Alltag und Freizeit wird gefördert, sodass neben der Erarbeitung eines Übungsprogramms der Versicherte sensibilisiert und motiviert wird, sein individuelles Training nach den Gesichtspunkten der Trainingslehre in einem Sportverein, Sportplatz oder geprüften Sportstudio weiter durchzuführen.