

## NETZWERK

# deinRückenfit

**Ziel des Programms ist die Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur unter Berücksichtigung von Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie der umgebenden Verhältnisse.**

## Zielsetzung

Das Ziel des Programms ist die Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur unter Berücksichtigung von Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie der umgebenden Verhältnisse. Die Teilnehmenden lernen, welche Bewegungen rückschonend oder rückenbelastend sind. Sie erfahren in alltäglichen Settings, wie sie ihren Rücken stärken und schützen können.

### Physische Aspekte:

- Das Trainingskonzept beinhaltet ein Programm aus muskulärer Kräftigung, Förderung der Beweglichkeit, Koordinationsschulung und Förderung der Entspannungsfähigkeit sowie der Aktivität im Alltag.
- Die Übungsauswahl verhilft zu einem Ausgleich von Asymmetrien sowie neuromuskulären Dysbalancen und Minderung von Fehlbelastungen.
- Die Rekonditionierung der Muskulatur erfolgt, um Beschwerden vorzubeugen. Der Fokus liegt hier auf der gezielten Reduktion der funktionellen und strukturellen Atrophie als Kernursache des unspezifischen Rückenschmerzes.
- Mobilitäts- und Dehnübungen sorgen dafür, dass der Verkürzung bestimmter Muskelgruppen entgegengewirkt wird.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen. Durch gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung wird die Steuerung von Bewegungsabläufen verbessert.
- Weiterhin trägt ein ausgewogenes regelmäßiges Training dazu bei, Zivilisationskrankheiten wie z.B. Arteriosklerose, Diabetes, Krampfadern etc. vorzubeugen sowie das Immunsystem zu stärken.

 deinpraeventionskurs.de



Bild:  
deinpraeventionskurs  
.de GmbH

---

## KONTAKT

deinpraeventionskurs  
.de GmbH  
Carlswerk  
Schanzenstraße 6-20  
51063 Köln

**Ansprechpartner:**  
Daniel Wigan  
Telefon:  
0221-88825822  
E-Mail:  
[daniel.wigan@deinpraeventionskurs.de](mailto:daniel.wigan@deinpraeventionskurs.de)

---

## LINKS

<https://deinpraeventionskurs.de/>

## Psychische und Psychosoziale Aspekte:

- Der Kurs hilft, Spaß an der Bewegung zu erleben und Motivation zu regelmäßigen Bewegungsaktivitäten zu schaffen.
- Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wird vermittelt, dass ein aktiver Lebensstil eine gezielte Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation bedingt, verbunden mit einer erhöhten Belastbarkeit im Alltag und im Beruf.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Informationen über die Grundlagen des Krafttrainings, der Körperwahrnehmung und der Anatomie des menschlichen Rückens und Rumpfes. Weiterhin erlernen sie Basistechniken zum funktionellen Sitzen, Stehen, Bücken, Heben und Tragen.
- Das abwechslungsreich gestaltete Training vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine positive Einstellung zum Sporttreiben und hilft darüber hinaus, Barrieren abzubauen.
- Das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird gefördert, verbunden mit einer individuellen gesundheitsorientierten Bewusstseinsänderung.

## Umsetzung

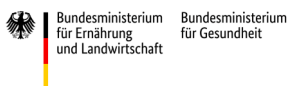
Der Online Präventionskurs beinhaltet 10 Kurseinheiten á 50 Minuten und kann zeit- und ortsunabhängig absolviert werden. Zudem wird dieser zertifizierte Online Präventionskurs nach §20 SGB V von jeder gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst. Dank des Präventions-Pass wird die gesamte Abwicklung des Rückerstattungsprozesses von der deinpraeventionskurs.de GmbH übernommen.

Der Kurs ist in folgende Phasen aufgebaut: Informationsvermittlung, Aufwärmen, Hauptteil, Abschluss, Ausklang und Lernstandskontrolle. Alle Phasen folgen der Theorie-Praxis-Verknüpfung sowie dem Bezug zur Lebenswirklichkeit und dem Alltag im Hinblick auf nachhaltige Zielerreichung. Das Aufwärmen erfolgt in der Regel durch Gymnastikübungen, der Hauptteil fokussiert die funktionelle Kräftigung im heimischen Umfeld, gefolgt durch Mobilisation und Dehnung. Der Abschluss bietet Möglichkeiten zum Feedback und sichert den Alltagstransfer und die Nachhaltigkeit durch weitere Verknüpfung und Vertiefung, wie z.B. die Hausaufgaben/ Rückentagebücher, die konsequent in den Folgestunden aufgegriffen werden.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter  
**Jetzt IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

**<https://in-form.de/netzwerk/projekte/deinrueckenfit/>**