

## DAS BUCH

Die Gesundheitsorientierung und damit die Nachfrage nach qualifizierten Bewegungsangeboten steigt stetig. In diesem Buch werden grundlegende Aussagen zur Praxisvielfalt der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik zusammengestellt.

Die einzelnen Stundenelemente, wie Erwärmung, Rückenschule, Koordinations-training, Funktionsgymnastik, Bewegungsspiele und Entspannung, werden ausführlich beschrieben. Ein 10-Stunden-Konzept gibt Orientierungshilfe für ein Kursprogramm. Darüber hinaus werden auch methodische Hinweise für Übungsleiter und Übungsleiterinnen sowie wertvolle Tipps für eine Gruppengründung gegeben.

Die nun vorliegende dritte Auflage greift die aktuelle Entwicklung im Bereich der funktionellen Gymnastik und der Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen auf.

## DIE AUTOREN

*Corinne Ferié*, Diplomgesundheits- und Sportlehrerin, arbeitet als Beraterin für Prävention bei der Techniker Krankenkasse. Sie ist Lehrbeauftragte im Fach Sport der Universität Osnabrück und als Gesundheitssportreferentin im Niedersächsischen Turner-Bund e. V. tätig.

*Dieter Koschel*, Studienrat für Biologie und Sport, ist Gesundheitssportreferent im Niedersächsischen Turner-Bund e. V. Er leitete zahlreiche Rehabilitationssportausbildungen an der Landesturnschule in Melle und betreute hauptamtlich die Studie „Gesundheitssport in Vereinen und Verbänden“ der Universität Osnabrück.



ISBN-13: 978-3-89899-115-5  
ISBN-10: 3-89899-115-6



9 783898 991155

[www.m-m-sports.com](http://www.m-m-sports.com)

Koschel/Ferié

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

WO SPORT SPASS MACHT



Wo Sport  
Spaß macht  
DTB



Koschel/Ferié



# VORBEUGENDE WIRBELSÄULEN GYMNASTIK

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## **Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik**



**Hinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde durchgehend die männliche Anredeform gewählt, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Wo Sport Spaß macht

Dieter Koschel & Corinne Ferié

# Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

Handreichungen für Übungsleiter und Mitarbeiter im Gesundheitssport



Meyer & Meyer Verlag

Originalausgabe:  
Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik –  
Handreichungen für Übungsleiter und Mitarbeiter  
Dieter Koschel/Corinne Ferié  
Hrsg.: Niedersächsischer Turner-Bund e. V.  
1996, TSF-Turn- und Sportfördergesellschaft mbH, Hannover

### **Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik**

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

3., überarb. Aufl. 2005  
© 1997 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,  
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World  
Sportpublishers' Association (WSPA)  
Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
ISBN-13: 978-3-89899-115-5  
ISBN-10: 3-89899-115-6  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

# Inhalt

	<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
1.1	Verändertes Bewegungsbedürfnis .....	9
1.2	Funktionelle Bewegung zum Wohlfühlen .....	10
<b>2</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik – was für wen?</b> .....	<b>12</b>
2.1	Was ist vorbeugende Wirbelsäulengymnastik? .....	12
2.2	Für wen ist vorbeugende Wirbelsäulengymnastik geeignet? .....	13
2.3	Was ist bei der Durchführung besonders zu beachten? .....	14
2.4	Wer kann vorbeugende Wirbelsäulengymnastik unterrichten? .....	16
2.5	Ziele der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik .....	16
2.6	Inhalte der vorbeugenden Wirbelsäulengymnastik .....	17
2.6.1	Allgemeine funktionelle Gymnastik .....	17
2.6.2	Spezielle Wirbelsäulengymnastik .....	18
2.6.3	Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung .....	21
2.6.4	Allgemeine Haltungs- und Bewegungsschulung .....	22
<b>3</b>	<b>Wissenswertes zur Methodik</b> .....	<b>25</b>
3.1	Ausgewählte Aspekte der Planung und Durchführung von Übungsstunden .....	25
3.1.1	Körperliche Belastung der Teilnehmer .....	25
3.1.2	Tipps zur Durchführung der funktionellen Gymnastik .....	26
3.1.3	Übungsauswahl .....	27
3.1.4	Einsatz von Musik und Musikauswahl .....	28
3.1.5	Übungsleiterselbstbeobachtung .....	29
<b>4</b>	<b>Wissenswertes zur Anatomie</b> .....	<b>31</b>
4.1	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule .....	31
4.1.1	Hohe Wirbelsäulenbelastung beim Beugen .....	32
4.1.2	Wirbelsäule und Muskulatur im Gleichgewicht .....	34
<b>5</b>	<b>Das Wirbelsäulengymnastikprogramm</b> .....	<b>37</b>
5.1	Strukturierung der einzelnen Kursstunden .....	38
5.2	Das Kursprogramm im Überblick .....	40
5.3	Der Kursbeginn .....	42



<b>6</b>	<b>Bewegungstraining</b>	<b>43</b>
6.1	Einnehmen der Grundhaltung	43
6.1.1	Aktive Sitzhaltung	43
6.1.2	Beckenstellung	44
6.1.3	Brustkorb- und Kopfposition	44
6.1.4	Bewegungsvariationen	45
6.2	Körperwahrnehmung	48
6.2.1	Stellenwert der Körperwahrnehmung	48
6.2.2	Hinweise/Anweisungen zum Nachspüren und Wahrnehmen	49
6.2.3	Leitsätze eines rückengerechten Bewegungstrainings	53
6.2.4	Rückengerechtes Bewegungsverhalten – ein Kurzprogramm zum Wahrnehmen und Nachspüren	54
<b>7</b>	<b>Wirbelsäulentraining</b>	<b>56</b>
7.1	Grundstabilisationen	56
7.2	Komplexübungen	64
7.3	Mobilisationsübungen	66
7.4	Dehnübungen	67
7.5	Fußgymnastik	68
7.6	Hockergymnastik	70
7.7	Übungsprogramm Wirbelsäulentraining	72
7.8	Partnerübungen	80
7.9	Kurzprogramm für den Bereich Lendenwirbelsäule	82
<b>8</b>	<b>Bewegungsspiele</b>	<b>86</b>
8.1	Auswahl geeigneter Spielformen	86
8.2	Rückengerechte Bewegungsspiele	87
8.3	Wo liegen Gefahren bei den Bewegungsspielen?	88
8.4	Die Bewegungsspielideen	89
8.4.1	Themenbereich Kennenlernen, Kontaktaufnahme	90
8.4.2	Themenbereich aktives Sitzen, Aufstehen, Setzen	90
8.4.3	Bewegungsspiele im Stehen/Gehen	92
8.4.4	Bewegungsspiele mit dem Sitzball	98
<b>9</b>	<b>Entspannung</b>	<b>100</b>
9.1	Die Vorbereitung von Entspannungssituationen	100
9.2	Übungsdauer und Übungszyklus	101
9.3	Entspannungskontrollen	103
9.4	Störungen beim Üben	104
9.5	„Eine Reise durch den Körper“	105



9.6	Partnerübungen zur Entspannung	109
9.7	Igelball- oder Tennisballmassage	110
<b>10</b>	<b>Kursorganisation</b>	<b>112</b>
10.1	Räumlichkeit	112
10.2	Geräte	112
10.3	Eingangsbefragung/Teilnahmevoraussetzungen	114
10.4	Unterstützung der Gesundheitsförderung durch die Krankenkassen	116
10.5	Hinweise zur Programmdurchführung	118
10.6	Hinweise zur Struktur von Bewegungsangeboten im Verein	119
10.7	Werbung	121
10.8	Partner und Kooperation	123
10.9	Finanzierung und Kalkulation	123
10.10	Versicherungsfragen	124
10.11	Checkliste für Vereine	126
<b>11</b>	<b>Anhang</b>	<b>131</b>
1	Literatur	131
2	Ausgewählte Bezugsquellen	132
3	Bildnachweis	132
4	Mitglieds- und Landesturnverbände	133





## **Vorwort**

Der Gesundheits- und Fitnessmarkt boomt in Deutschland mit immer neuen Angeboten. Die Gesundheitspolitik hat die Effekte von Prävention durch Sport entdeckt. Die Menschen in Deutschland sind sensibilisiert durch öffentliche Medien und erfahren die Wirkung von Gesundheitssport am eigenen Leibe. Neben der inzwischen etablierten Wirbelsäulengymnastik liegt durch Nordic Walking derzeit das Herz-Kreislauf-Training im Trend.

Rückenbeschwerden und -erkrankungen sind nach wie vor die häufigsten Krankheitsbilder im täglichen Leben. Daher ist der Leidensdruck bei den Betroffenen groß, etwas für den eigenen Körper zu tun.

Dies haben Vereine und Verbände erkannt und bieten vielfältige Kurse an. Gesundheitsförderungskurse können von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden, wenn sie den festgeschriebenen Qualitätskriterien genügen. Dies ist beispielsweise bei dem bundesweit angebotenen Wirbelsäulengymnastik-Kurskonzept „Rücken-Fit“ gegeben, das auf der Basis dieses Buches entwickelt wurde und mit aus der Feder der Autoren stammt.

Die vorliegende Handreichung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter war ein Trendsetter in der 1. Auflage und ist in dieser 3. überarbeiteten Auflage auf Grund der oben beschriebenen Situation aktueller und wichtiger denn je für den Übungsleiter im Verein und andere Berufsgruppen, die sich dem Gesundheitssport verschrieben haben.

Die Autoren haben das Buch auf den neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse gebracht, inhaltliche Ergänzungen vorgenommen und nicht zuletzt die derzeit gültigen gesundheitspolitischen Informationen eingearbeitet.

*Dr. Hans Herbert Langer  
Vorsitzender Gesundheitssport  
Niedersächsischer Turner-Bund e. V.  
Hamburg, 2005*