



# MoveSmart

## Ein funktionelles Beweglichkeits- und Kräftigungstraining von Fuß bis Kopf

*Kursleiter – „Spickzettel“*

<b>Begrüßung</b>	5 min	Vorstellung Stundenthema und Anwesenheitskontrolle
<b>Informationsphase</b>	5 min	Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen Körperabschnitt...in Haltung und Bewegung verstehen
<b>Einstimmung / Aufwärmen</b>	5 min	Vorbereitung des Körpers auf folgende Übungen (von körperl. Ruhe auf Aktivität) Anregung Herz- Kreislauf- System
<b>Schwerpunkt / Hauptteil</b>	30 min	15 min Beweglichkeit 15 min Kraft
<b>Abschluss</b>	5 min	
<b>Ausklang</b>	5 min	
<b>Verabschiedung</b>	5 min	Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

**FBL-  
Grundlagen**

**Therapeutische  
Übungen aus der  
FBL**



**= 60 min**

**Begrüßung** Teilnehmer / Kursleiter lernen sich kennen (Sitzkreis *Hocker*)

Anwesenheitsliste führen

**Info** Module 1-10 in Kurzfassung vorstellen

Zusammenhang mit den Kernzielen der Präventionsmaßnahme und den Nutzen für die Teilnehmer

Hintergrund sind die sechs Kernziele:

- Stärkung psychischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung Psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von gesundheitsschädigenden Risikofaktoren
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden
- Aufbau von gesundheitssportlichen Aktivitäten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Handout-Infos - Austeilen der Handouts / zu jeder Stunde mitbringen / selbst ergänzen

**Einstimmung** TN lernen Begriffe und Richtungsbezeichnungen spielerisch kennen (Körperwahrnehmung)

TN gehen im Raum; Kursleiter gibt verbal Richtung vor, in die beim Gehen der Zeigefinger der rechten Hand zeigen soll. Bsp: nach oben, nach hinten, nach unten, zur Seite, deckenwärts, zum Boden...

**Hauptteil** THÜ „Türmchenbauer“

THÜ „Klötzchenspiel“

**Abschluss** Alltagstransfer: „Klötzchenspiel im Alltag“ (in den beruflichen und privaten Alltag übertragen und einbauen können. (z.B. Vorneige beim Zähneputzen über Waschbecken, ...))

Transferieren der Übung aus dem Sitz in den Stand; z.B. Hantieren in der Küche oder am Schreibtisch

**Ausklang** Fragen /Hinweise

Beobachtbare Distanzpunkte erklären

**Verabschiedung** Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** Funktion Körperabschnitt Beine in Haltung und Bewegung verstehen

- Die Beine bilden den Unterbau für den Körper
- stellen Kontakt zum Boden her in aufrechter Haltung und in der Fortbewegung
- im aufrechten Stand ist die Unterstützungsfläche sehr klein
- für eine ökonomische Belastung der unteren Extremität ist eine korrekte Einstellung der Beinachsen wichtig
- Körperabschnitt Beine:- hat die Fähigkeit der Gewichtsübernahme
  - kann bei plötzlichen Belastungen Stabilität gewährleisten
  - kann am Becken verankert werden
  - kann sich selektiv bewegen
  - weist eine differenzierte kontrollierte Stützaktivität auf
  - Kann mit Gleichgewichtsreaktionen reagieren

Hinweis: Die TN müssen darauf hingewiesen werden, dass die Einstellung einer optimalen Beinachse bei jedem unterschiedlich erscheinen kann. (Abweichungen in Torsionswinkeln des US)

## 2 „Mobilisation, Stabilisation und Entlastung der Beine“

**Einstimmung** Wahrnehmung Gangbild; Gehen im Raum (kleine Schritte; große Schritte; Seitwärtsschritte Kreuzschritte; Schrittkombinationen) → **Musik** / Taktvorgabe mgl.

*Ausprobieren* der Bewegungsmöglichkeiten

- a) HGL Flex / Ext / Abd / Add / IR / AR
- b) KGL Flex / Ext / IR / AR
- c) SPGL DE / PF / Inv / Ever

**Hauptteil** THÜ „Fersenschaukel“  
„wechelseitige Ausfallschritte mit Kniebeuge“

THÜ „Pinguin“

**Dehnung HGL- Flexoren (Stand)**

**Dehnung M. Gastrocnemius (Schrittstellung)**

**Abschluss** **Entlastungsstellungen** (Einnehmen der SL mit **Lagerungsmaterialien** – *Demo an TN- Modell*)  
Reduzieren der muskulären Spannung der LWS und der Beine

Mit Hilfe von Selbstmanagementstrategien lernt der Teilnehmer aktive und passive Strukturen des Körpers zu entlasten, Schmerzen zu reduzieren und einer Chronifizierung vorzubeugen.

**Ausklang**      Wie können die Übungen in den Alltag integriert werden ? (*Diskussion*)

- Entlastungsstellung im Liegen (Seitenlage nachts einnehmbar)
- Fersenroller als Mobilisationsübung im Büro / vorm TV (in Werbepausen); etc.
- Pinguin als spielerische Übung mit Kindern zu Hause
- zu Hause auch beim Aufstehen Absitzen auf Einstellung der Beinlängsachse achten; sowie beim Bücken

**Verabschiedung**      Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** Funktion des Beckens und der Lendenwirbelsäule in Haltung und Bewegung verstehen

Anatomie und Lage des Beckens

Abgrenzung zu den angrenzenden Gelenken Hüfte, Lendenwirbelsäule

Funktion: Übertragung der Beinbewegung beim Gehen auf die Wirbelsäule bei gleichzeitiger hoher Reaktionsbereitschaft der Muskulatur im Bereich von der Lendenwirbelsäule und der Hüfte (potentielle Beweglichkeit)... *Schaubilder / ggf. Wirbelsäulenmodell*

**Einstimmung** „**Cha-Cha-Cha**“ zu passender lateinamerikanischer **Musik** wird der Cha-Cha- Cha - Grundschrift getanzt und dabei das Becken mit der Hüfte in entsprechender Weise rhythmisch bewegt  
Lockerung; Wahrnehmung; Mobi der HGL und des Beckens

Ausprobieren der Bewegungsmöglichkeiten des Beckens im Sitz (*Hocker*)

- Beckenkipfung und -aufrichtung im Sinne einer Flex / Ext der LWS und der Hüfte  
(siehe Türmchenbauer Kurseinheit 1 – Teil Becken)

- Einseitig und wechselseitiges Verschieben einer Beckenseite im Sinne einer Rotation der Wirbelsäule und einer transversalen Abd der Hüfte im Sitz

- Seitliches Anheben einer Beckenseite im Sinne einer Latflex der WS und einer Rotation im Hüftgelenk



**Hauptteil Erlernen der verschiedenen Beckenbewegungen unter Berücksichtigung verschiedener Schwerkrafteinflüsse im Sitz**

ASTE Sitz (*Hocker*): Angeleitetes Bewegten des Beckens in Kippung und Aufrichtung, seitlichem Verschieben und seitlichem Anheben unter besonderer Berücksichtigung eventueller Fehlerquellen

Alternative: Seitliches Abstützen (auf seitlich positionierten Hockern) zur Wahrnehmung unterschiedlicher Krafteinflüsse möglich

„Klassischer Vierfüßlerstand“ (*Matten*) (Alternative: Unterarmstütz)

„+Trippelphase“

Dehnung LWS- Extensoren (aus Vierfüßlerstand -> in Päckchenhaltung)

**Abschluss Entlastungsstellungen** (Mobilisation des Beckens ohne Belastung) – *Demo an TN- Modell*  
Becken wird in der Seitlage ohne Schwerkrafteinwirkung gekippt und wieder aufgerichtet  
**(hubfreie Mobi LWS in Flex Ext)**

**Ausklang** Erlernen einer alltagstauglichen Mobilisation der Lendenwirbelsäule und des Beckens  
Alltagsbezug: Die Übung ist zur hubfreien Mobilisation der LWS bei Schmerzen geeignet;  
morgens vorm Aufstehen; nach langem Sitzen etc.

**Verabschiedung** Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** Funktion Körperabschnitts Brustkorb in Haltung und Bewegung verstehen

Anatomie des Brustkorbs (*ggf. Schaubilder*):

- Zum KA Brustkorb gehören die 12 Brustwirbel, die 12 Rippenpaare und das Brustbein.
- Funktion: Schutz der lebenswichtigen Organe Lunge und Herz.
- Bildet das Zentrum in Haltung und Fortbewegung.
- Bewegungsausschläge aus der Peripherie müssen hier koordiniert und auf einander abgestimmt werden.
- Der Brustkorb ist nicht starr sondern in sich elastisch. Bei jedem Atemzug finden Bewegungen der Rippen statt. Bauch- und Rückenmuskulatur reagieren mit einer Veränderung der Spannung.

**Einstimmung** Mobi der gesamten WS mit Bewegungsspiel „Wanderball“ (*2 kleine Bälle*)

- die TN stehen hintereinander
  - ein Ball wird zügig von TN A zu B; von B zu C etc. weitergegeben
  - der letzte in der Reihe läuft nach vorn und beginnt mit neuer Variation der Ballweitergabe
- z.B.:
- > Ball durch die Beine zum Hintermann
  - > Ball über Rechtsrotation nach hinten geben
  - > Ball über Armhebung / Streckung über Kopf weiterreichen; etc....

Bewegungsmöglichkeiten des Brustkorbs dreidimensional erfahren (*Hocker*)

*Ausprobieren* der Bewegungsmöglichkeiten des Brustkorbs in Flex / Ext / Rot / Latflex  
(siehe Kurseinheit 1 – Türmchenbauer Schwerpunkt BWS)

Wahrnehmung der Atembewegungen THÜ „**Ruheatmung**“

**Schwerpunkt** **Angeleitetes Bewegen des Brustkorbes / der BWS in Flex / Ext/ Rot / Latflex**

Hinweis: Übung kann mit der Atmung kombiniert werden: BWS Streckung mit AA / Lösen mit EA

**THÜ „Korkenzieher“**

Hinweis: Wenn Beine übereinanderschlagen nicht möglich ist, dann Übung im Stand mit hochgestelltem Bein auf einem Hocker (Übungsablauf wie im Sitz) oder im Sitz: Fuß erhöht auf einem Fußtritt abstellen

**Dehnung M.pectoralis major** (Türrahmendehnung)

**THÜ „Marionette“**

### **U- Halte aus BL**

Hinweis: Armpositionen können je nach Schwierigkeitsgrad variieren; Bauchspannung ! (*Matte*)

### **Abschluss Entlastungsstellung (*Hocker; Stuhl; Kissen; Wand*)**

(ASTE Sitz: angelehnter Oberkörper an der Rückenlehne oder Wand; Armgewicht auf Armlehnen, Kissen oder dem eigenen Körper abgelegt; Ausgangsstellung Rückenlage: Ellenbogen gleiche Höhe wie Schultergelenke; Hände auf Bauch („Paschasitz“; „Handtuchtrick“ etc.)

### **Ausklang THÜ „Alle Stunde wieder“**

### **Verabschiedung Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage**

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** Funktion der Körperabschnitte Schultergürtel und Arme in Haltung und Bewegung verstehen  
*(ggf. Schaubilder):*

- Zum Körperabschnitt Arme gehören: Schlüsselbein / Schulterblatt, Oberarm, Unterarm, Hand und Finger
- Aufgaben im Bewegungsverhalten:
  - Herstellen des Kontaktes mit der Umwelt / Gegenständen
  - Spielfunktion / Stützfunktion
  - Feinmotorische Fähigkeiten
  - Hohe Kontrolle der großen Freiheitsgrade der Gelenke
  - Zielgerichtetes Bewegen
  - Reagieren bei Gleichgewichtsreaktionen
  - Übernahme von Körpergewichten im geschlossenen System
  - hohe Reaktionsbereitschaft der Schultergürtelmuskulatur

**Einstimmung** „**Sportartenlauf**“ Gruppe bekommt im Wechsel eine andere Fortbewegungsart zugewiesen: Gehen mit unterschiedlichen Armbewegungen (Rudern / Kraulen; Brustschwimmen/ Boxen / Paddeln / Radfahren)

**THÜ „Mobile“**

**Schwerpunkt** Widerlagernde Mobilisation / Ausweichbewegungen

THÜ „Gegenbewegung von Arm und Schultergürtel Abd / Add ( Abspreizen und Heranführen der Arme)“

Dehnung des M.trapezius (Sitz oder Stand)

THÜ „Schildkröte“

THÜ „Vierfüßler – Trippelphase“

**Abschluss** Entlastungsstellungen

- Armgewichte auf Stuhllehne oder Tisch abgeben
- im Stehen: Hände in die Hosentasche; Arme auf Einkaufswagen parkieren,...
- „Hirtenbübli- Stellung“
- „Handtuchtrick“ (Gewicht der Arme wird mit Hilfe eines Handtuchs an den Kopf gehängt)

**Ausklang** **Alltagstransfer** (TN überlegen, in welchen Situationen im Alltag / Beruf die Inhalte dieser Kurseinheit zu integrieren sind) *Diskussion in der Gruppe*

**Verabschiedung**

Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:



**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** Funktion des Körperabschnitts HWS und Kopf in Haltung und Bewegung verstehen  
*(ggf. Schaubilder / anatomische Modelle)*

- zum KA Kopf gehören die HWS mit den 7 Wirbelkörpern, der Oberkiefer, der Unterkiefer und das Zungenbein
- Bei richtiger Einordnung von Becken, Brustkorb und Kopf hat der Kopf eine potentielle Beweglichkeit, die Kiefergelenke und das Zungenbein sind in einer optimalen Position und unsere Sinnesorgane können optimal genutzt werden

**Einstimmung** „Schattenlaufen“

Die TN bewegen sich frei durch den Raum. Zeitgleich: TN A geht hinter TN B her und macht als „Schatten“ alle Bewegungen von Kopf / Hals / Gesicht/ Nacken von TN B nach. Nach einer bestimmten Zeit tauschen TN A und TN B die Rollen.

- > Grimassen schneiden
- > Schulternkreisen
- > Kopfnicken
- > ...

Die TN probieren die Bewegungsmöglichkeiten in den drei Bewegungsebenen aus:

„Ja-Sagen“ in der Sagittalebene

„Nein-Sagen“ in der Transversalebene

„Vielleicht-Sagen“ in der Frontalebene

Wahrnehmung der Kieferstellung anhand des Zahnkontaktes der Schneidezähne

### **Schwerpunkt Kräftigung vordere Halsmuskulatur**

RL, Nacken lang machen, dann Kopf anheben / leicht ins Schweben bringen

### **THÜ „Dickschädel“**

**Der Korken** Stabi der oberen HWS trotz intensiver Zungenbewegungen, Training der Zungenbeinmuskulatur

Aufrechter Sitz, ein Korken wird zwischen die Zähne geklemmt (*Korken*)

1. Die Zunge bewegt nun mit dem Korken im Mund in verschiedenen Richtungen
2. Es werden verschiedene Laute, wie a, ä, e... gebildet
3. Es werden kurze Texte gesprochen

### **THÜ „Kopfabreiber“**

**Schulter-Nacken-Massage (Igelbälle / Tennisbälle)**

- muskuläre Bearbeitung der seitlichen Schulter-Nacken-Muskulatur oder mit Ball
- a) entweder gegenseitig: 1. TN sitzt auf Hocker; 2. TN massiert mit Händen oder rollt Muskulatur mit Ball aus; dann Partnerwechsel
- b) oder individuell: mit der re Hand wird li Nackenmuskulatur massiert bzw. ausgerollt, Seitenwechsel
- Hinweis: TN sollen sich gegenseitig Rückmeldung geben bezüglich Intensität und Dosierung

**Abschluss****Entlastungsstellungen**

„Fauler Schüler“

(Sitz an einem Tisch, der Kopf wird in die Hände gestützt)

„Der Denker“

(Abstützen des Kopfes in die verschränkten Arme (Idee: auf die Hände / Ellenbogen sind auf Oberschenkel aufgestützt))

**Ausklang**

Wahrnehmung Kopfstellung und der potentiellen Beweglichkeit

Wiederholung „Ja-Nein-Vielleicht-Sager“, Hinweis auf Kieferstellung

**Verabschiedung**

Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** TN bekommen Infos über die Bewegungsabläufe in den einzelnen Gangphasen  
*(Schaubilder / Infotafeln)*

- Im initialen Kontakt hat der Fuß Fersenkontakt, rollt dann über die funktionelle Fußlängsachse ab, dabei spielt die Aufrichtung des Fußgewölbes eine entscheidende Rolle
- Wenn das Spielbein das Standbein überholt, werden im Sprunggelenk und Hüftgelenk große Extensionstoleranzen benötigt
- Die Wadenmuskulatur kontrolliert die die Neigung der Beinachse und die Hüftmuskulatur sorgt für eine gute Beckenstabilität
- In allen Gangphasen sind die Körperabschnitte in die vertikal stehende Körperlängsachse eingeordnet

Ergänzung:

**Einstimmung Selbstmassage der Fußsohle mit Tennisbällen** (*Tennisbälle; Stühle*)**Gehen im Raum** (*Musik mgl. / Taktvorgabe*)

- Spüren der Kontaktstellen des Fußes, der Abrollbewegungen, Spüren von Muskelaktivitäten
- Wahrnehmung der Veränderungen durch Variation des Tempos, Fußstellungen etc.
- Einfluss der Haltung auf das Gangbild
- Wechselwirkung des Armpendels und der Beckenbeinbewegungen
- z.B. laut-leise gehen, Fersen betont gehen, auf Vorfuss gehen usw.

**Schwerpunkt Dehnung Hüftflexoren** (einbeiniger Kniestand / Gewichtsverlagerung nach vorn)**Dehnung M. gastrocnemius** (Schrittstellung)**Selbstmassage** (Fußsohlen mit Igelball mit leichtem Druck ausrollen)  
(*Hocker; Igelbälle/ Tennisbälle*)**Bridging** (Steigerungsmöglichkeit: zusätzliche einseitige Beinaktivitäten)

*THÜ „Pinguin“  
THÜ „Eckengeher“*

**Brückenbauch / Unterarmstütz** (aus dem Kniestand mit Unterarmstütz am Boden wird Körper nach vorn verlagert bis er parallel zum Boden steht; Cave: gute Bauchspannung!, um Hyperlordose zu verhindern)

**Ausklang** TN sollen Wissen in Alltag umsetzen können  
Klärung von Fragen zu Schuhen; Einlagen; Sportschuhen

**Verabschiedung** Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** Stehen – Sitzen – Bücken im Alltag

Was versteht man unter Körperlängsachse (*ggf. Schaubilder*)

- Im Stand sind Becken, Brustkorb und Kopf in die vertikal stehende KLA eingeordnet
- das sichert eine hohe Aktivitätsbereitschaft des Beckens und des Kopfes
- ermöglicht, dass Beinbewegungen mühelos von den Beinen auf das Becken und die Lendenwirbelsäule übertragen werden können

**Einstimmung** „Stop and go“ - Zügiges Eingehen *mit Musik*

- Jedes Mal wenn die Musik angehalten wird, soll ein imaginärer Gegenstand vom Boden gehoben werden und nach Vorgabe „weggelegt“ werden
  - > z.B. Schlüssel aufheben und in Hosentasche stecken
  - > Kiste anheben und an Rand stellen
  - > li Hand hebt Buch auf und stellt dies ins hohe Regal

Unterschiedliche Stellungen der KLA im Raum mit Hilfsmitteln ausprobieren und Veränderungen beobachten und eigenständig wahrnehmen.

Körperlängsachse beim Gehen / beim Stehen / beim Setzen / beim Bücken nach einem Taschentuch

Kursleiter: Hinweise geben wie sich KLA im Raum verändert und welche Bücktypen es gibt

**Schwerpunkt** THÜ „Schlange vor – rück“

THÜ „Schlange – seitwärts“

THÜ „Bück dich optimal“

THÜ „Flamingo“

**Abschluss** TN transferieren gelerntes Wissen über ökonomisches Bückverhalten in ihre persönliche Alltagssituation.

- Parcours mit unterschiedlich schweren und großen Gegenständen aufbauen und Durchnummerieren
- TN sitzen auf dem Hocker; auf ein vereinbartes Signal hin stehen die Teilnehmer auf und bewegen sich im Raum
- beim erneuten Signal suchen sich die Teilnehmer einen Gegenstand und heben diesen auf gehen mit diesem Gegenstand durch den Raum
- auf das Signal hin wird der Gegenstand wieder abgesetzt und jeder setzt sich wieder auf einen Hocker
- beim nächsten Durchlauf sucht sich jeder den Gegenstand mit der nächst höheren Zahl.(z.B. 1-10..... 4 sucht 5, 8 sucht 9, 10 sucht 1...usw.)



Unterschiedliche Gegenstände mit Zahlen durchnummerieren (entsprechend TN-Anzahl)  
*(z. B. Taschentuch, Ball, Hocker, Medizinball, Kugelschreiber, Stab, Keule, Seil, kleiner Kasten, Gymnastikbank....)*  
*Schwere Gegenstände (z. B. einen kleinen Kasten oder eine Gymnastikbank...) mit zwei fortlaufenden Zahlen nummerieren, da diese zu zweit transportiert werden sollen.*  
*1 Hocker pro Person*

Hinweis: Alltagsbezug herstellen!!; Hinweise auf die Atmung geben!; Körpernahes Tragen von schweren Gegenständen; Hinweise auf Arbeitssektor und Unterstützungsfläche

### Verabschiedung

Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** 6 Stationen des Alltagszirkels werden vorgestellt und deren Alltagsbezug kurz erklärt

*(Stühle; Matten; Gegenstände zum Heben mit untersch. Gewichten: leichte Bälle; Kisten...)*

**Einstimmung** „Zehnerlei“ (Bälle)

(10 Übungen, nacheinander von der ganzen Gruppe ausgeführt). Die Übungen sind mit der Wiederholungsanzahl auf einem Zettel notiert. Jede Gruppe beginnt bei einer anderen Zahl. --> z.B.

1x den Ball zwischen Wand und Rücken eingeklemmt hoch und runter rollen lassen (langsam bis 10 zählen)

2x den Ball an die Wand werfen, beidhändig den Boden berühren, in die Hände klatschen und den Ball mit beiden Händen fangen

3x rücklings stehend an der Wand den Ball mit beiden Händen langsam nach oben führen; Wand kurz berühren, dann nach unten führen und zwischen die Beine die Wand berühren

4x den Ball in die Luft werfen und fangen während Einbeinstand re gehalten wird / dann Seitenwechsel

5x Runden im Raum zügig gehen und Ball um Körper herum geben

6x Ausfallschritte nach vorn bei gehaltenem Ball zwischen den Händen

7x abwechselnd links und rechts den Ball unter dem angehobenen Bein durch an die Wand werfen und mit beiden Händen fangen

8x den Ball in der Kleingruppe zuwerfen während parallel quer durch Raum gegangen wird

9x den Ball in der Kleingruppe untereinander zurollen („zuschießen“)

10x den Ball gegen eine Wand werfen und zwischendurch klatschen

## **THÜ „Klötzchenspiel“**

<b>Schwerpunkt</b>	<b>Station 1</b>	<b>THÜ „Im Gleichgewicht“</b>
	<b>Station 2</b>	<b>THÜ „Der Zeitungsleser“</b>
	<b>Station 3</b>	<b>Heben von unterschiedlichen Gewichten</b> (Entsprechend der Übung „Bück dich optimal“ soll ein Gegenstand vom Boden angehoben und wieder abgesetzt werden.)
	<b>Station 4</b>	<b>Arbeitssektor</b> (Handhaben von Gewichten in verschiedenen Bewegungsradien entsprechend der individuellen Voraussetzungen. Abhängig von Belastbarkeit, Beweglichkeit der Wirbelsäule und Hüftgelenke werden Gewichte seitlich versetzt. Erweiterung des Sektors durch Veränderung der Beinstellung, Schritte.)
	<b>Station 5</b>	<b>Bewegungstransfer Rückenlage-Seitenlage-Vierfüßlerstand-Stand</b> (komplexer Bewegungsablauf; Kursleiter hier individuelle Betreuung!)
	<b>Station 6</b>	<b>Bewegen und Dehnen</b>

(beidseitiges Schulterkreisen nach hinten; anschließend: Sitz auf dem Hocker, Dehnung der seitlichen Schulternackermuskulatur (M.trapezius) über Kopfeigung und Schulterschub bodenwärts; Seitenwechsel

**Abschluss****Entspannung**

Igelballmassage in Partnerarbeit

*(Igelbälle; Tennisbälle; Faszienbälle; Entspannungsmusik)*

TN sitzen auf Stühlen, in Partnerarbeit wird der Rücken mit einem Igelball bearbeitet.

**Ausklang****Verabschiedung**

Hinweis auf die Übungen in Teilnehmerunterlagen und auf FBL- Homepage

Notizen:

**Begrüßung** Vorstellung des Stundenthemas

**Info** - Informationen über die Notwendigkeit des eigenständigen Fortführens der Übungen nach Beendigung des Kurses

- Hinweise auf Übungsblätter / Übungsvideos

**Einstimmung** „Der Würfel bestimmt“ (3 Würfel)

3er-, oder 4er-Gruppen werden mit je einem Würfel ausgerüstet. Die gewürfelte Zahl bestimmt, wie die nächste Runde gelaufen werden muss. Die jeweilige Aufgabe wird von allen ausgeführt. Vorher wird eine bestimmte Hallenlinie oder Laufrunde festgelegt, wo die Aufgaben ausgeführt werden.

Beispiele: 1er: Zügig Gehen

2er: Seitnachstellschritte

3er: Rückwärts laufen

4er: Zehengang

5er: lockerer Hopserlauf

6er: 1x gemeinsam hintereinander in Schulterfassung eine Runde laufen

**Schwerpunkt** Aus den bisher durchgeführten Übungen des gesamten Präventionskurses suchen sich die Teilnehmer max. **6 Übungen** aus

-> alle durchgeführten Übungen des gesamten Kurses sind jeweils auf 1 Moderationskarte geschrieben; an Wand hängen; aussuchen; erst Theorie – dann Praxis Wdhlg.

-> *Moderationskarten; Stuhl / Hocker; Matten; kleine Bälle; ...*

**Abschluss** Kleine Igelballmassage (Stand mit Rücken an der Wand; eingeklemmte *(Igel-)Ball* wird durch leichte Kniebeuge am Rücken hoch und runter bewegt; durch Druck des Rückens gegen die Wand kann Massageintensität dosiert werden)

**Verabschiedung** Hinweis auf die Übungen im Kursmanual und auf der Online-Plattform, Austeilen der Teilnahmebestätigungen und Infos zum Einreichen bei der Krankenkasse

