

Kurs - Info

HWS-Gymnastik

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau (exemplarisch für einen 15 Wochen-Kurs) vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, einen Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Unsere Ziele in diesem Kurs/Workshop

- Förderung der körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- Förderung der Körperwahrnehmung
- Förderung der individuellen Ressourcen zur Vermeidung und zum Abbau von Risikofaktoren und -verhalten
- Stärkung von individuellen Ressourcen zur Beschwerdenbewältigung
- Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen
- Förderung von wirbelsäulen- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten im Alltag
- Vermittlung von Übungen für das individuelle Training
- Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstmotivation

Programm

Jede Stunde

Aufwärmprogramm, Rückenschulelemente, Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Entspannungstraining.

1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung, Kursüberblick, Erste Übungen (Praxis), Individuelle Voraussetzungen, Kurserwartungshaltungsbogen.

Letzte (12.) Stunde

Praxis, Auswertung und Kundenfragebogen, Zusammenfassung Abschluss.

Themen-Schwerpunkte 2.-12. Stunde

2.-3. Vermittlung von Kenntnissen zu HWS und HWS-Problemen, Ursachen und Entstehung von HWS-Schmerzen. Praktischer Schwerpunkt: Körperwahrnehmung

4.-5. Vermittlung von Kenntnissen über die gesundheitliche Wirkung von Kraftverbesserung und Krafttraining. Praktischer Schwerpunkt: Übungen zur Kräftigung.

6.-7. Vermittlung von Kenntnissen über die gesundheitliche Wirkung von Mobilisation/Dehnung/ Entspannung. Praktischer Schwerpunkt: Übungen zur Mobilisation und Dehnung.

8.-11. Elemente der Rückenschule: Stehen/Gehen, Sitzen, Hinlegen/Aufstehen, Bücken/Heben/Tragen, Selbstkontrolle/Selbsthilfe. Praktischer Schwerpunkt: Übungen zur Dehnung und Kräftigung (mit und ohne Geräte), Entspannung

12. Wiederholung und Vertiefung einzelner Elemente der Rückenschule nach Interesse der Teilnehmer, Alltagstransfer in Theorie und Praxis

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.