

## **Kurs - Info**

### **Power-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 vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser ersten Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

### **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.

### **Unsere Ziele in diesem Kurs**

- Herz-Kreislauf-Training
- Vermittlung von Freude und positiver Lebenseinstellung durch Bewegung
- Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit durch geeignete schmerzfreie Übungen, die auch zu Hause angewendet werden können.
- Kräfteerhalt und -verbesserung der Rumpfmuskulatur und damit Entlastung für die Wirbelsäule.
- Gesundheitliche Wirkung von Entspannung und Bewegung für Rücken, Körper und Geist.
- Elemente aus der Rückenschule, Pilates, Krafttraining, Yoga, Entspannungstechniken und klassischer Gymnastik bewirken verbesserte Beweglichkeit, Ausdauer und Schmerzlinderung bzw. völlige Schmerzfreiheit
- Das Erlernen automatisierter Bewegungsabläufe ist Voraussetzung für einen schmerzfreien Alltag
- Spürbare Verbesserungen des Alltagsbefindens und damit auch der psychischen Verfassung der Teilnehmer/innen
- Motivation zur dauerhaften Integration von Sport und Bewegung in den Alltag zur Vermeidung bzw. Linderung von Herzkreislauf-Problemen und Rückenbeschwerden
- Weitere Themen: Optimales rückenfreundliches Verhalten im Alltag, gesunde Ernährung, positive Selbstwahrnehmung, Entspannungstechniken u. a.

## Programm

### Jede Stunde

Aufwärmprogramm, Herz-Kreislauf-Training, Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination, Stretching und Entspannung.

### 1. Stunde:

Begrüßung, Einführung, Vorstellung, Kursüberblick, erste Übungen (Praxis), individuelle Voraussetzungen, Kurserwartungshaltungsbogen

### 2.-11-Stunde

In jeder Stunde – mit unterschiedliche Schwerpunktsetzung:

- Training der Stabilität
- Muskelaufbau
- Ausdauer/Kardio
- Haltungsschulung
- Koordinationsschulung
- Gleichgewichtsschulung
- Beweglichkeitsschulung

Im Einzelnen:

- Übungen für die Entspannung von Schulter-, Nacken- und Halsmuskulatur (Kräftigung, Beweglichkeit, Dehnung)
- Anleitung für Kurzprogramm am Büroarbeitsplatz, Erlernen von Vermeidungsstrategien
- Übungen für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Beckenbodenübungen, Sensibilisierung für die eigenen körperlichen Schwächen (z.B. verkürzte Muskulatur) und Schaffen eines muskulären Gleichgewichts
- Spezielle Dehnübungen aus dem Yoga und von Liebscher & Bracht. Bewusstmachen der bestehenden Dysbalancen und gezieltes Krafttraining für Muskelaufbau im Stehen und auf der Matte
- Schulung der Körperhaltung (Gleichgewichts- und Balanceübungen im Stehen, auf der Matte und auf dem Gymnastikball, propriozeptives Training.
- Einsatz verschiedener Handgeräte wie Kurzhanteln, Medizinbälle, Therabänder, Seile, Igelbälle etc.
- Erlernen von Partnerübungen und alternative Übungen für zu Hause
- Erlernen von Entspannungstechniken (Reise durch den Körper, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemtechniken)

### Letzte (12.) Stunde

Zusammenfassung, Auswertung und Kursbeurteilung, Reflexion durch Teilnehmer, Praxis, Abschluss.

### **Infomaterial für die Teilnehmer/innen**

TK-Broschüren mit folgenden Titeln:

- Fitness
- Ernährung
- Rückentraining
- Muskeln entspannen
- Bewegung
- Der Rücken

### **Literatur**

- **Muskelentspannung nach Jacobson** von Anja Schwarz und Aljoscha Schwarz
- **Das neue Rücken-Akut-Training** von Ingo Froböse
- **Dein Gesunder Rücken** von Prof. Dr. Grönemeyer
- **Pilates: Die Trainingsmethode für mehr Balance und Beweglichkeit. 60 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene** von Alycea Ungaro von Dorling Kindersley

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