

Kurs - Info

Wirbelsäulenfreundliches Rückenschwimmen und Wassergymnastik

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 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Wirksamkeit

Dieses Fitnessstraining nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Das gelenkschonende Ganzkörpertraining macht nicht nur Spaß, ist hocheffektiv und gelenkschonend, sondern fördert auch die Gesundheit. Aquafitness trainiert Kraft, Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit und verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Das Training eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Aquafitness ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Ziele

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Stärkung der oberen und unteren Rückenmuskulatur
- Kräftigung der vorderen und seitlichen Rumpfmuskulatur
- Erhalt und Verbesserung vorhandener individueller Bewegungskompetenzen und Ökonomisierung von Bewegungsabläufen im Wasser
- Erhalt und Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit
- Vorbeugung von Rückenproblemen, auch wenn bereits ein Prolaps bzw. eine Protusion erlitten wurde

Inhalte

Die Übungseinheiten werden durch passende rhythmische Musik begleitet, um die Teilnehmer/in zu motivieren und die Schnelligkeit der Übungen zum Teil vorzugeben.

→Aufwärmen

Hierdurch wird der Kreislauf in Schwung gebracht und der Körper auf das anstehende Übungsprogramm vorbereitet.

→Üben und Belasten

Durch den Einsatz abwechslungsreicher Übungen wird der Körper gekräftigt sowie die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit erhalten und verbessert.

In diesem Abschnitt werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in einem systematischen Wechsel von Anspannung und Entlastung und unter Verwendung auch spielerischer Elemente intensiv geschult.

→ Ausklingen und Entspannen

Die Stunde wird durch Dehnübungen und Entspannung beendet.

Aus physiologischer Sicht ist ein ruhiger Ausklang zum Lockern und Entspannen der Muskulatur und zum Dämpfen der Kreislaufbelastung sinnvoll.

Programm/Methodik

→ Jede Stunde

- | | | |
|-------------------|---|---|
| <u>Aufwärmen:</u> | • | ca.10 - 15 Minuten, um den Körper auf die Stunde vorzubereiten |
| <u>Hauptteil:</u> | • | ca. 30 Minuten mit Einsatz von Geräten, Intensive Schulung verschiedenster Muskelgruppen durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung |
| <u>Abschluss:</u> | • | Cool-down, statische und dynamische Dehnung und Entspannung |

→ 1. Stunde

- Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches und Kursübersicht (Infoblatt an die Teilnehmer verteilen)
- Vertraut machen mit dem Element Wasser, Wunderwirkungen des Wassers erläutern, kurze Theorie
- „Sportlicher Anfang“ durch leichte Übungen

→ letzte Stunde

- Auf Wunsch beliebte Übungen wiederholen
- Resümee
- Bekanntgabe des neuen Kursbeginns
- Teilnahmebestätigungen verteilen

Themen – Schwerpunkte des Kurses

- Ganzheitliches Körpertraining
- Muskelkräftigung
- Erhöhung der Beweglichkeit
- Verbesserung der Koordination
- Gleichgewichtsschulung
- Herz-Kreislauftraining
- Reduzierung von Bewegungsmangel
- Vorbeugung / Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Literatur

-

Infomaterial für die Teilnehmer/innen:

- Infobroschüren Themen Bewegung, Rücken, Ernährung, Stressmanagement, Diabetes, Richtig Trainieren

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.