

Pro Sling - Ganzkörperkräftigungstraining

Konzept-ID: 20191111-S11931

Beschreibung	<p>PRO SLING nutzt die Anforderungen, die aus dem Einsatz der Seile entstehen, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu aktivieren. Die Kombination der Einheiten baut die gelenknahe Muskulatur (den Körper) auf und fördert die Stabilität der Gelenke und die Wahrnehmung durch die Eigenschaften des Trainings in Seilschlingen. Vom Grundlagentraining bis zum spezifischen Training werden den Teilnehmern effektive Übungen gezeigt, welche sich direkt in den Alltag integrieren lassen, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Der Kurs beginnt mit dem Aufbau eines stabilen Fundaments durch die Fokussierung auf Übungen ohne Seile, die der Vorbereitung dienen. Durch immer komplexere Übungen im Kursverlauf werden die Muskeln um alle großen Gelenke gekräftigt. Koordination und Beweglichkeit werden in diesem Kurs zusätzlich gezielt gefördert und trainiert. Durch die Informationsphase in jeder Kurseinheit sammeln die Teilnehmer fundiertes Wissen, um Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.</p>
Handlungsfeld	Bewegung
Präventionsprinzip	Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
Gruppengröße	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 12 Teilnehmer
Erfolgskontrolle durch Anbieter	<p>Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.</p> <p>Details: Fragebogen und Auswertung</p>
Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	18 bis 69 Jahre
Beschreibung der Zielgruppe	<p>Kurs richtet sich an Versicherte ab 18 bis 55, die Ihre Gelenkstabilität und Beweglichkeit erhalten und verbessern wollen. Das Kurskonzept ist ein Ganzkörpertraining es fördert die Wahrnehmung und Koordination und zeigt effektive Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Sowohl gesunde Bewegungseinsteiger als auch Personen mit Erfahrung im Bereich des Trainings werden gefordert. Versicherte mit speziellen Risiken im Muskel-Skelettsystem (z.B. durch überwiegend sitzende Tätigkeit),</p>

	<p>jedoch ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates zählen zur Zielgruppe. Durch den hohen Spaßfaktor und Aufforderungscharakter des Sling-Trainings ist die Motivation die neu erlernten Übungen fortzuführen besonders hoch.</p>
<p>Ziele der Maßnahme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> ○ Verbesserung der Ausdauer zu Beginn jeder Stunde (Fokus in Stunde 7) ○ Stärkung der Muskulatur in allen Stunden unterteilt nach Muskelgruppen ○ Dehnfähigkeit zum Ende jeder Stunde je nach beanspruchter Muskulatur ○ Entspannungsfähigkeit zum Ausklang jeder Stunde ○ Koordinationsfähigkeit insbesondere in Stunde 3-5 • Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufbau von Handlungswissen durch Theorie Einheiten zu den Themen: Physiologie der Muskelarbeit, Erlernen der motorischen Grundeigenschaften, Haltungs- und Bewegungsschulung, Stressmanagement ○ Partner und Gruppenübungen zur positiven Bewegungserfahrung, Stärkung der sozialen Kompetenz ○ Erlernen eines Heimübungsprogramm zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit und der Einbindung in den Alltag • Verminderung von Risikofaktoren <ul style="list-style-type: none"> ○ Verminderung von Risikofaktoren insbesondere durch gezielte Aufklärung in den einzelnen Stunden ○ Steigerung der körperlichen Aktivität (Ausdauer und Muskelaufbau) zur Verminderung von Risikofaktoren zur Entstehung von Rückenschmerzen ○ Erlernen von motorischen Grundlagen in den Stunden 2-4 ○ gezielte Förderung des Herz-Kreislaufsystems in Stunde 7 • Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindungszustände <ul style="list-style-type: none"> ○ Stunden 6 speziell ausgerichtet auf das Thema Stressmanagement, Bildung von Ressourcen ○ Empowerment durch neues Wissen (Umsetzung Kernziel 2), Eigeninitiative der TN stärken

	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Bindung an gesundheitssportlicher Aktivität <ul style="list-style-type: none"> ◦ Umsetzung durch Erläuterung verschiedener Sport- und Trainingsvarianten für die TN (Stunde 8) • Verbesserung der Bewegungsverhältnisse <ul style="list-style-type: none"> ◦ Erlernen von motorischen Grundlagen ◦ Übungen für zu Hause in Stunde 8
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Informationsteil: spezifische Informationen für Zielgruppe → Aufbau von Handlungswissen zum Thema Ganzkörpertraining, motorische Grundeigenschaften und Trainingssteuerung • Einstimmung: Aufwärmvariationen mit dem Seil • Hauptteil: je nach Stundenthema Training der motorischen Grundlagen mit und ohne Sling Trainer; Vermittlung von Ausgleichsübungen und Übungen für zu Hause • Abschluss: Entspannung; Verbesserung der Beweglichkeit; Übertragung der Übungen in den Alltag
Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens • Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung • Aufbau von Handlungswissen zum Empowerment der TN • Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung über die Anatomie • Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Einüben eines Bewegungsverhaltens • Verbindung von körperlicher Aktivität mit positiven Bewegungserleben • Strategien zur Bindung an körperlicher Aktivität • Vernetzung des Angebots zum erleichterten Einstieg nach Abschluss des Kurses • Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperlicher Aktivität • Training zum Einüben eines Bewegungsverhaltens; Verbesserung der muskulären Koordination • Erkennen von Risikofaktoren in Bezug auf muskuläre Dysbalancen • Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalem Erleben durch das Einbinden des Sling Trainers • Kompetenzsicherung durch Wiederholung

	<ul style="list-style-type: none">• Wahrnehmung schulen durch kleine Veränderungen des Bewegungsablaufs
Umfang und Dauer	Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 45 Minuten Dauer.
Kursgebühr	129,- €

Aktueller Stand: 01/2021