

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Grundlagen und Organisation

<b>1</b>	<b>Die Rückenschule</b> .....	<b>3</b>
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.1	Den Rücken neu entdecken – Neue Rückenschule .....	5
1.2	Geschichte und Entwicklung der Rückenschule .....	5
1.2.1	Die erste Rückenschule .....	5
1.2.2	Rückenschulen – national und international .....	5
1.2.3	Von der klassischen Rückenschule zur Neuen Rückenschule .....	6
1.2.4	Die Karlsruher Rückenschule – Grundlagenmodell der Präventiven Rückenschule .....	6
1.3	Leitziele der Neuen Rückenschule .....	7
1.3.1	Auftreten und finanzielle Kosten von Rückenschmerzen .....	7
1.3.2	ICF-Modell .....	8
1.3.3	Salutogenesemodell .....	9
1.3.4	Biopsychosoziales Modell chronischer Rückenschmerzen .....	9
1.4	Ziele der Neuen Rückenschule .....	10
1.4.1	Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen – Hintergrund .....	11
1.4.2	Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – Hintergrund .....	11
1.4.3	Verminderung der Risikofaktoren für Rückenschmerzen – Hintergrund .....	12
1.4.4	Förderung einer gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität – Hintergrund .....	12
1.4.5	Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Hintergrund .....	14
1.5	Die Zielgruppenbestimmung .....	15
1.5.1	Zielgruppe der Neuen Rückenschule .....	15
1.5.2	Zugangswege zur Zielgruppe .....	16
1.5.3	Kontraindikationen, Einstiegsfragebögen und Abgrenzung .....	17
1.5.4	Analyse der Ziele, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer .....	17
1.5.5	Analyse der Erfahrungen der Teilnehmer – Reflexion des Kurses – Erfolg der Rückenschule .....	24
1.6	Die Inhalte der Rückenschule – ein multimodales Konzept zur Prävention von Rückenschmerzen .....	25
1.7	Struktur der Neuen Rückenschule – Vernetzung von Zielen und Inhalten .....	27
1.7.1	Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen .....	29
1.7.2	Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen .....	30
1.7.3	Förderung einer gesundheitsorientierten körperlichen Aktivität – Grobziele und Maßnahmen .....	32
1.7.4	Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Grobziele und Maßnahmen .....	35
1.8	Die Kennzeichen der Neuen Rückenschule .....	36
1.9	Wirksamkeit von Rückenschulen .....	36
	Literatur .....	38
<b>2</b>	<b>Aufbau, Organisation und Finanzierung eines Rückenschulkurses</b> .....	<b>47</b>
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
2.1	Dauer eines Rückenschulkurses bzw. einer Rückenschulstunde .....	48
2.2	Teilnehmerzahl und Räumlichkeiten .....	48
2.3	Einsatz von Medien und Handgeräten .....	48
2.4	Kosten des Rückenschulkurses .....	49
2.5	Übernahme der Kursgebühren durch die Krankenkassen .....	49
2.6	Versicherungs- und steuerrechtliche Aspekte .....	50
2.7	Marketing und Kursberatung – Nutzen herausstellen .....	50
	Literatur .....	51

<b>3</b>	<b>Prinzipien zur Konzeption und Durchführung eines Rückenschulkurses – Didaktisch-methodische Aspekte</b>	<b>53</b>
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
<b>3.1</b>	<b>Didaktisch-methodische Grundsätze</b>	<b>54</b>
3.1.1	Differenzierung	54
3.1.2	Anschaulichkeit	54
3.1.3	Bewusstheit	55
3.1.4	Selbsttätigkeit	56
3.1.5	Vielseitigkeit	57
3.1.6	Planmäßigkeit	58
3.1.7	Bedeutsamkeit	58
3.1.8	Machbarkeit	58
	<b>Literatur</b>	<b>59</b>
<b>4</b>	<b>Der Rückenschullehrer als kompetenter Berater, Moderator und Vorbild</b>	<b>61</b>
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
<b>4.1</b>	<b>Die Kompetenzen eines »guten« Rückenschullehrers</b>	<b>62</b>
<b>4.2</b>	<b>Der Rückenschullehrer in einer multifunktionalen Rolle</b>	<b>62</b>
<b>4.3</b>	<b>Der Rückenschullehrer als »bewegtes« und »begeisterndes« Vorbild</b>	<b>64</b>
<b>4.4</b>	<b>Checkliste zur Selbstreflexion</b>	<b>64</b>
	<b>Literatur</b>	<b>66</b>
<b>5</b>	<b>Die Rückenschule als mehrstufiges modulares Kursmodell – Inhaltliche Planung des Rückenschulkurses</b>	<b>67</b>
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
<b>5.1</b>	<b>Rückenschule als Gesamtprojekt – ein mehrstufiges Kursmodell</b>	<b>68</b>
<b>5.2</b>	<b>Neue Rückenschule – Angebotsprinzip mit Teilnehmerorientierung</b>	<b>68</b>
<b>5.3</b>	<b>Struktur einer Kurseinheit</b>	<b>69</b>
<b>5.4</b>	<b>Die Strukturelemente (Programmsequenzen) einer Kurseinheit</b>	<b>70</b>
<b>5.5</b>	<b>Programm des Grundkurses »Neue Rückenschule – den Rücken neu entdecken«</b>	<b>73</b>
5.5.1	1. Kurseinheit	73
5.5.2	2. Kurseinheit	74
5.5.3	3. Kurseinheit	75
5.5.4	4. Kurseinheit	76
5.5.5	5. Kurseinheit	77
5.5.6	6. Kurseinheit	78
5.5.7	7. Kurseinheit	79
5.5.8	8. Kurseinheit	79
5.5.9	9. Kurseinheit	80
5.5.10	10. Kurseinheit	81
	<b>Literatur</b>	<b>81</b>
<b>6</b>	<b>Evaluation der Neuen Rückenschule</b>	<b>83</b>
	<i>Hans-Christoph Scholle, Constanze Borys, Robin Tutzschke, Steffi Nodop, Bernhard Strauß, Olaf Rößler, Christoph Anders, Stephanie Hecht</i>	
<b>6.1</b>	<b>Evaluation von psychosozialen und physischen Gesundheitsressourcen</b>	<b>84</b>
6.1.1	Studie: Schmerzmerkmale und psychologische Variablen	85
6.1.2	Studie: Muskulär-physiologische Eigenschaften	89
6.1.3	Fazit: Evaluation der Neuen Rückenschule bzgl. der psychosozialen und physischen Gesundheitsressourcen der Teilnehmer	93
<b>6.2</b>	<b>Vermittlungsstrategien in der Neuen Rückenschule</b>	<b>93</b>
6.2.1	Fragestellung	93
6.2.2	Studie: Vor- und Nachteile einer kombinierten versus einer theoretischen Vermittlung	93
6.2.3	Empfehlungen für die Praxis der Neuen Rückenschule	96
	<b>Literatur</b>	<b>99</b>

## II Die Praxismodule der Neuen Rückenschule

<b>7</b>	<b>Umsetzung der Neuen Rückenschule – Praxisbeispiele</b>	103
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
<b>7.1</b>	<b>Verbesserung der rückenpezifischen und allgemeinen Fitness (Phys 1)</b>	106
7.1.1	Verbesserung der Kraft (Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule, Rumpf- und Extremitätenmuskulatur)	108
7.1.2	Förderung von Bewegungskoordination und einzelnen koordinativen Fähigkeiten	111
7.1.3	Verbesserung bzw. Erhalt einer altersgerechten Beweglichkeit	112
7.1.4	Verbesserung der Ausdauer	114
<b>7.2</b>	<b>Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Alltag (Phys 2)</b>	114
7.2.1	Aufrechte Haltung	116
7.2.2	Förderung des dynamischen Sitzens	121
7.2.3	Förderung des dynamischen Stehens	125
7.2.4	Förderung eines rückenfreundlichen Hebens	127
<b>7.3</b>	<b>Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers (Aktiv 1)</b>	130
7.3.1	Wahrnehmen des Körperraums	130
7.3.2	Wahrnehmung von Tasten/Fühlen (taktile Wahrnehmung)	135
7.3.3	Verbesserung des Bewegungsempfindens (kinästhetische Wahrnehmung)	138
7.3.4	Wahrnehmen des Gleichgewichts (vestibuläre Wahrnehmung)	140
<b>7.4</b>	<b>Erleben von Bewegungsfreude (Aktiv 2)</b>	144
7.4.1	Kennenlernen und Aufbau von Vertrauen	144
7.4.2	Wahrnehmen des eigenen Körpers	146
7.4.3	Aufwärmen und Förderung der Koordination	146
7.4.4	Verbesserung des Wohlbefindens	148
<b>7.5</b>	<b>Aufbau von bewegungsbezogenen Selbststeuerungskompetenzen (Aktiv 3)</b>	148
7.5.1	Aufbau von Handlungswissen im Sinne einer Bewegungskompetenz	149
7.5.2	Aufbau von Effektwissen im Sinne einer Entscheidungskompetenz	151
7.5.3	Handlungswissen im Sinne einer Steuerungskompetenz	153
<b>7.6</b>	<b>Aufbau von Selbstmanagement/Verhaltensmodifikation (Aktiv 4)</b>	153
7.6.1	Herausarbeiten von Erwartungen und Zielen	155
7.6.2	Ausführungsplanung	155
7.6.3	Unterstützung der Verhaltensänderung	157
7.6.4	Verbesserung im Umgang mit Barrieren und Hindernissen	158
7.6.5	Wahrnehmen des eigenen Körpers	159
<b>7.7</b>	<b>Aufbau von aktiven Schmerzbewältigungsstrategien (Psych 1)</b>	159
7.7.1	Schmerzwahrnehmung und Schmerzbewertung (Modifikation von katastrophisierenden und depressiven Kognitionen)	160
7.7.2	Abbau von Angstvermeidungsverhalten	163
7.7.3	Erlernen von Entspannung und Stressmanagement	165
7.7.4	Aktivierungsstrategien (Optimierung des Aktivitätsniveaus) und Aufbau eines positiven Umgangs mit Rückenschmerzen	168
<b>7.8</b>	<b>Verbesserung der (mentalen) Entspannungsfähigkeit (Psych 2)</b>	171
7.8.1	Erlernen von einfachen Entspannungsmöglichkeiten	172
7.8.2	Erlernen von Entspannungsverfahren	172
7.8.3	Wissen: Rückenschmerz und Stress	172
<b>7.9</b>	<b>Erleben von positiven Haltungs- und Bewegungserfahrungen (Psych 3)</b>	174
7.9.1	Erleben von differenzierten Haltungs- und Bewegungserfahrungen	174
7.9.2	Erleben von Bewegungsfreude	176
7.9.3	Erleben von positiven Gruppenerfahrungen	176
7.9.4	Fördern einer realistischen Selbsteinschätzung	178
<b>7.10</b>	<b>Aufbau von Wissen zum Thema »Rückenschmerz« (Psych 4)</b>	180
7.10.1	Rückenschmerzen: Verbreitung, Ursachen und Risikofaktoren, Verlauf, Therapie	180
7.10.2	Aufbau und Funktion der Wirbelsäule/des Rückens	183

7.10.3	Körperliche Aktivität und Rückenschmerz . . . . .	185
7.10.4	Wissen zu aktiven Selbsthilfemaßnahmen bei Rückenschmerzen . . . . .	185
<b>7.11</b>	<b>Verbesserung des Wohlbefindens (Psych 5)</b> . . . . .	186
7.11.1	Psychisches Befinden – Verbesserung des Stimmungsmanagements . . . . .	186
7.11.2	Physisches Befinden – Sich fit fühlen, im Körper gut fühlen, beschwerdefrei fühlen . . . . .	188
7.11.3	Soziales Befinden – sich gemocht und gebraucht fühlen . . . . .	189
<b>7.12</b>	<b>Erleben der Wirksamkeit von optimierten ergonomischen Bedingungen und Haltungs- und Bewegungsformen (Ergon)</b> . . . . .	189
7.12.1	Erarbeiten individueller Haltungs- und Bewegungsmuster . . . . .	190
7.12.2	Umsetzung der Haltungs- und Bewegungsformen am Arbeitsplatz, in der Freizeit . . . . .	192
7.12.3	Förderung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz . . . . .	192
7.12.4	Optimierung der ergonomischen Bedingungen . . . . .	197
	<b>Literatur</b> . . . . .	198
<b>8</b>	<b>Körperwahrnehmung und Körpererfahrung</b> . . . . .	205
	<i>Petra Mommert-Jauch</i>	
<b>8.1</b>	<b>Bewusstwerdung von Bewegungshandlungen</b> . . . . .	206
8.1.1	Sensomotorik . . . . .	206
8.1.2	Körperwahrnehmung – ein Weg zu mehr Handlungskompetenz . . . . .	207
8.1.3	Kennzeichen von Körperwahrnehmungsübungen . . . . .	207
<b>8.2</b>	<b>Alltagsbezogene Körperwahrnehmungsübungen</b> . . . . .	207
8.2.1	Körperwahrnehmung und Körpererfahrung . . . . .	208
	<b>Literatur</b> . . . . .	215
<b>9</b>	<b>Training der motorischen Grundeigenschaften</b> . . . . .	217
	<i>Christian Puta, Marco Herbsleb</i>	
<b>9.1</b>	<b>Einführung – Wer behält Rückenschmerzen?</b> . . . . .	218
<b>9.2</b>	<b>Körperwahrnehmung, Bewegungswahrnehmung und Bewegungsvorstellung</b> . . . . .	218
9.2.1	Körperwahrnehmung, Salienz, visuelle Wahrnehmung, zentrale Sensitivierung und Schmerz . . . . .	218
9.2.2	Die Bedeutung der Spiegelneurone . . . . .	221
9.2.3	Wahrnehmung und motorisches Üben . . . . .	222
<b>9.3</b>	<b>Automobilisation der Wirbelsäule</b> . . . . .	224
<b>9.4</b>	<b>Dehnung, Entspannung, Inhibition – Beweglichkeit</b> . . . . .	226
9.4.1	Halswirbelsäule . . . . .	227
<b>9.5</b>	<b>Segmentale Stabilität der Wirbelsäule</b> . . . . .	228
9.5.1	Komponenten der segmentalen Stabilität . . . . .	228
9.5.2	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Halswirbelsäule . . . . .	231
9.5.3	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Lendenwirbelsäule . . . . .	231
9.5.4	Aktivierung des Zwerchfells (Diaphragma) . . . . .	233
9.5.5	Beckenboden . . . . .	235
<b>9.6</b>	<b>Segmentale Stabilität der peripheren Gelenke</b> . . . . .	236
9.6.1	Ausgangsstellung: Aufrechter Stand . . . . .	236
<b>9.7</b>	<b>Globale Stabilität und Gleichgewichtsregulation</b> . . . . .	237
9.7.1	Segmentale und globale Wirbelsäulenstabilität . . . . .	237
<b>9.8</b>	<b>Spezielles Krafttraining</b> . . . . .	239
9.8.1	Allgemeine Trainingsprinzipien . . . . .	239
9.8.2	Spezielle Prinzipien eines differenzierten Rückentrainings . . . . .	240
<b>9.9</b>	<b>Anhang: Verzeichnis der Test- und Übungsblätter</b> . . . . .	240
	<b>Literatur</b> . . . . .	241

<b>10</b>	<b>Entspannungs- und Stressmanagement</b>	245
	<i>Bernhard Geue</i>	
10.1	Psychophysiologie von Entspannung und Stress	246
10.2	Funktion und Einsatz in der Neuen Rückenschule	246
10.3	Der Einsatz von Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken in der Rückenschule	246
10.3.1	Das Wirkungsspektrum von Entspannungstechniken	246
10.3.2	Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz der Methoden	248
10.3.3	Die Aufgaben des Rückenschullehrers	248
10.3.4	Der Umgang mit den Kursteilnehmern	249
10.4	Verschiedene Entspannungstechniken	249
10.4.1	»Aktive« und »passive« Entspannungstechniken und Erholungspraktiken	250
10.4.2	Einfache Entspannungsformen und Kurzzeittechniken	250
10.4.3	Entspannung über das Atmen	251
10.4.4	Die Progressive Relaxation (PR)	251
10.4.5	Das Autogene Training (AT)	253
10.4.6	Imaginative Techniken	254
	<b>Literatur</b>	255
<b>11</b>	<b>Kleine Spiele und Bewegungsspiele</b>	257
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
11.1	Spielformen	258
11.1.1	Kleine Spiele	258
11.1.2	Kleine Spiele und Rückenschmerz	258
11.1.3	Didaktisch-methodische Hinweise	258
11.2	Kennenlernspiele	259
11.3	Laufspiele – Aufwärmen und Ausdauer Schulung	260
11.4	Wahrnehmungsspiele und Spiele zum Thema »Haltung«	263
11.5	Kooperativspiele	265
11.6	Staffel- und Gruppenspiele	265
11.7	Spiel- und Bewegungsformen mit Handgeräten	266
11.7.1	Spiel- und Bewegungsformen mit Luftballon	266
11.7.2	Spiel- und Bewegungsformen mit Stäben	270
11.7.3	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Bierdeckel	272
11.7.4	Spiel- und Bewegungsformen mit Zeitungen	273
11.7.5	Spiel- und Bewegungsformen mit Reifen	274
11.7.6	Spiel- und Bewegungsformen mit Seilen	274
11.7.7	Spiel- und Bewegungsformen mit Bällen	275
	<b>Literatur</b>	277
<b>12</b>	<b>Strategien der Schmerzbewältigung aus medizinischer und psychologischer Perspektive</b>	279
	<i>Frank Hänsel, Marco Gassen</i>	
12.1	Medizinische Perspektive	280
12.1.1	Evidence Based Medicine und Expertenwissen	280
12.1.2	Bedeutung für die Therapie von Rückenschmerzen	280
12.1.3	Konkrete Anleitungen und Hilfen zum Umgang mit Rückenschmerzen	283
12.1.4	Praxisbeispiele	283
12.2	Psychologische Perspektive	289
12.2.1	Kognitionen und Schmerzerleben	289
12.2.2	Psychosoziale Risikofaktoren	290
12.2.3	Psychologisch orientierte Maßnahmen der Schmerzbewältigung	292
12.2.4	Praxisbeispiele	292
	<b>Literatur</b>	296

<b>13</b>	<b>Haltungsschulung und Bewegungslernen</b>	299
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
<b>13.1</b>	<b>Aufrechte Haltung</b>	300
13.1.1	Körperbild: Motorik, Sensorik, Emotion und Kognition	300
13.1.2	Ziel der Schulung von Haltung und Bewegung	300
13.1.3	Die aufrechte Haltung hat Vorteile!	300
13.1.4	Es gibt nicht die »richtige« Haltung	300
13.1.5	Dauersitzer bleiben sitzen	301
13.1.6	Raus aus der Trägheitsfalle!	302
13.1.7	Haltungswechsel und Bewegung sind das Rezept für Gesundheit	302
<b>13.2</b>	<b>Didaktisch-methodische Hinweise zur Haltungsschulung</b>	303
13.2.1	Aufrechte Haltung	303
<b>13.3</b>	<b>Dynamisches Stehen, Gehen und Laufen – Haltungsschulung zum Funktionskreis »Stehen«</b>	304
13.3.1	Dynamisches Stehen	304
13.3.2	Gehen und Laufen	307
<b>13.4</b>	<b>Dynamisches Sitzen, Aufstehen und Hinsetzen – Haltungsschulung zum Funktionskreis »Sitzen«</b>	308
13.4.1	Sitzen	309
13.4.2	Aufstehen und Hinsetzen	311
<b>13.5</b>	<b>Bücken, Heben, Tragen, Absetzen, Schieben und Ziehen von Lasten – Haltungsschulung zum Funktionskreis »Heben und Tragen«</b>	312
13.5.1	Heben und Tragen	312
<b>13.6</b>	<b>Hinlegen, Liegen, Aufstehen und Wechseln von Ausgangsstellungen</b>	318
13.6.1	Aufstehen	318
	<b>Literatur</b>	319
<b>14</b>	<b>Life-Time-Sportarten in der Neuen Rückenschule</b>	323
	<i>Petra Mommert-Jauch, Hans-Dieter Kempf, Tilo Späth, Olaf Rößler, Werner Hölling, Uschi Moriabadi, Oliver Tomic, Wilhelm Mertens</i>	
<b>14.1</b>	<b>Walking und Nordic Walking</b>	325
14.1.1	Die Vorteile von Walking/Nordic Walking für den Rückenschuleteilnehmer	325
14.1.2	Die wichtigsten allgemeinen Tipps auf einen Blick	325
14.1.3	Die wichtigsten 10 (Nordic) Walking-Technik-Tipps für den Rückenschuleteilnehmer	326
14.1.4	Übungen zum Walking für den Rückenschulkurs	326
<b>14.2</b>	<b>Laufen/Joggen</b>	327
14.2.1	Laufen/Joggen in der Rückenschule	327
14.2.2	Vorteile von Laufen/Joggen	328
14.2.3	Übungen zur Lauftechnik	328
14.2.4	Kursbegleitender Trainingsplan zum Joggen/Walken	329
<b>14.3</b>	<b>Rhythmische Aktivitäten zur Musik – (Step) Aerobic in der Rückenschule</b>	329
14.3.1	Integration des Aerobic-/Step Aerobic-Moduls in die Rückenschule	330
14.3.2	Technik, Belastungssteuerung und Musikeinsatz bei Aerobic	331
<b>14.4</b>	<b>Gerätegestütztes Rückenkrafttraining</b>	332
14.4.1	Die Vorteile eines gerätegestützten Rückenkrafttrainings	332
14.4.2	Die wichtigsten Hinweise zum begleitenden Training für Rückenschuleteilnehmer	333
14.4.3	Die wichtigsten Übungen für ein ganzheitliches gerätegestütztes Rückenkrafttraining	333
<b>14.5</b>	<b>Sturzprävention und Sturzprophylaxe – Möglichkeiten der Integration in den Rückenschulkurs</b>	336
14.5.1	Sturzprophylaxe	336
14.5.2	Säulen der Sturzprophylaxe: Prävention (vor dem Sturz)	336
14.5.3	Säulen der Sturzprophylaxe: Der Sturz	340
14.5.4	Säulen der Sturzprophylaxe: Rehabilitation (nach dem Sturz)	340
14.5.5	Einfache Testübungen zur Einschätzung des Sturzrisikos	341

<b>14.6</b>	<b>Yoga</b>	341
14.6.1	Klassische Bestandteile des Yoga	342
14.6.2	Die Vorteile der Yogaübungen für den Rückenschulteilnehmer	342
14.6.3	Wichtige Übungstipps	342
14.6.4	Yogaübungen für einen stabilen Rücken	343
<b>14.7</b>	<b>Pilates</b>	347
14.7.1	Die Pilates-Methode	347
14.7.2	Stand der Wissenschaft	347
14.7.3	Pilates-Übungen für den Rücken	348
<b>14.8</b>	<b>Qigong</b>	351
14.8.1	Qigong und die Körperstruktur	351
14.8.2	Atemharmonisierung – Lernen durch Erleben	352
14.8.3	Verfeinerung der strukturellen Gegebenheiten	353
14.8.4	Ablauf einer Übungssequenz	357
14.8.5	Zusammenfassung	358
<b>14.9</b>	<b>Faszienarbeit in der Neuen Rückenschule – Myofasziale Leitbahnen und fernöstliche Bewegungsarbeit</b>	358
14.9.1	Faszien	358
14.9.2	Die Bedeutung der (Myo-)Faszien und myofaszialen Leitbahnen im Rückenschulkurs	358
14.9.3	Prinzipien für eine effiziente Faszienarbeit in der Rückenschule	359
14.9.4	Exemplarische Übungen für ein ganzheitliches Bewegungskonzept auf Grundlage der myofaszialen Leitbahnen nach Thomas W. Myers und der Bewegungslehre der japanischen Ninjas	359
	<b>Literatur</b>	362
<b>15</b>	<b>Gruppen- und Einzelgespräche – Kommunikation</b>	365
	<i>Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner</i>	
15.1	Gespräche	366
15.2	Grundprinzipien der Gesprächsführung	366
15.3	Reflexion eigener Gesprächshaltungen	368
15.4	Gesprächsanlässe	371
15.4.1	Kennenlernen	371
15.4.2	Wissensvermittlung	371
15.4.3	Informations- und Erfahrungsaustausch	373
15.4.4	Fragen- und Problemlösung	373
15.4.5	Kursreflexion	374
15.5	Fazit	375
	<b>Literatur</b>	375
<b>16</b>	<b>Qualitätssicherung und Evaluation</b>	377
	<i>Frank Hänsel, Sören D. Baumgärtner</i>	
16.1	Evaluation als Bestandteil von Qualitätssicherung	378
16.2	Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität	378
16.3	Evaluation und Evaluationsforschung	379
16.4	Funktionen der Evaluation in der Rückenschule	379
16.5	Methoden der teilnehmerorientierten Evaluation	380
16.6	Methoden der Evaluationsforschung	384
	<b>Literatur</b>	387
<b>17</b>	<b>Rückenschule am Arbeitsplatz – Verhältnisprävention und Verhaltensprävention im Setting</b>	389
	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
17.1	Betriebliche Gesundheitspolitik	391
17.2	Verhältnisprävention und Verhaltensprävention	392

<b>17.3 Technische, administrative und personelle Interventionen</b> . . . . .	393
17.3.1 Technische Interventionen . . . . .	393
17.3.2 Administrative Interventionen . . . . .	394
17.3.3 Personelle Interventionen . . . . .	395
<b>17.4 Allgemeine Anforderungen an die Verhältnisse und das Verhalten am Arbeitsplatz</b> . . . . .	396
17.4.1 Aufrechte Körperhaltung . . . . .	396
17.4.2 Körpernah arbeiten . . . . .	396
17.4.3 Körper oder Körperteile abstützen und entlasten . . . . .	397
17.4.4 Sich bewegen . . . . .	397
17.4.5 Alles im Blick haben . . . . .	397
<b>17.5 Verhältnisprävention in der Neuen Rückenschule – Didaktisch-methodische Hinweise</b> . . . . .	398
17.5.1 Einfache Regeln verwenden . . . . .	398
17.5.2 Möglichst einfache Lösungen anbieten . . . . .	398
17.5.3 Belastungen am Arbeitsplatz analysieren (Ist-Analyse) und Lösungsmöglichkeiten finden . . . . .	399
17.5.4 Teilnehmer einbeziehen und individuelle Bedingungen berücksichtigen . . . . .	399
<b>17.6 Verhältnisprävention am Arbeitsplatz</b> . . . . .	399
17.6.1 Stehende Arbeitsplätze . . . . .	399
17.6.2 Sitzende Arbeitsplätze . . . . .	400
17.6.3 Arbeitsplätze mit Heben und Tragen schwerer Lasten . . . . .	405
17.6.4 Verhältnisprävention – Liegen . . . . .	407
<b>17.7 Die Neue Rückenschule als arbeitsplatzorientierte Maßnahme – Rückenschule am Arbeitsplatz</b> . . . . .	408
17.7.1 Vorbereitungs- und Planungsphase . . . . .	408
17.7.2 Maßnahmen in der Präsentationsphase . . . . .	412
17.7.3 Übungs- und Trainingsphase . . . . .	412
17.7.4 Transfer-/Vertiefungs- und Reflexionsphase . . . . .	414
<b>17.8 Ausgleichsprogramme – Aktivpause am Arbeitsplatz</b> . . . . .	415
17.8.1 Ausgleichsprogramm bei Bildschirmarbeit . . . . .	415
17.8.2 Stabilisationsprogramm für die Halswirbelsäule . . . . .	418
<b>Literatur</b> . . . . .	420
<b>Serviceteil</b> . . . . .	425
Hinweis zum OnlineMaterial . . . . .	426
Stichwortverzeichnis . . . . .	427



Die Neue Rückenschule

Das Praxisbuch

Kempf, H.-D. (Hrsg.)

2014, XIX, 433 S. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-662-43688-2