

Lehrplan für das Bewegungs- und Verhaltens-Lernkonzept LifeBackBalance im Rahmen gesundheitsorientierter erziehender Kursprogramme

LifeBackBalance ist ein Bewegungs- und Verhaltens-Lernkonzept, das im Rahmen von Kursprogrammen in Vereinen und Hochschule vermittelt wird. Dabei wird die Balance fokussiert, die ein Mensch durch seine Verhaltensweisen im Rahmen der Kurse und in seinem täglichen Leben entwickeln und ansteuern kann, um sein zentrales Organsystem den Rücken zu unterstützen und gesund zu erhalten sowie sein Wohlbefinden insgesamt zu steigern.

Unterrichtende Kursleiterin: Stephanie Klein, M. A. Sportwissenschaftlerin, Kursleiterin für Gesundheitssport, Körperbildung und Präventionserziehung

Qualifikationen: Magister Artium (M. A.) Sportwissenschaften, DTB-Trainerin Beckenboden, DTB-Trainerin Pilates, DTB-Rückentrainerin, Rückenschulleiterin. Kursleiterin Autogenes Training, Kursleiterin Progressive Muskelrelaxation (s. anliegende Prüfungsurkunde und Zertifikate)

Bildungszweck:

Die Kurse dienen dem *allgemein- wie körperbildenden Zweck* der *Gesundheitsförderung* und *Gesundheitserziehung*, zur Steigerung des Wohlbefindens und zur besseren Bewältigung des Alltags- und Berufslebens. Die Zielgruppen werden für eine *Gesundheits- und Bewegungskultur* sensibilisiert und im Hinblick auf Körperbewusstsein und balancierende Verhaltensweisen gebildet. Die Kursprogramme werden im Rahmen von geschlossenen Premium-Kursprogrammen und Gesundheitskursen in Vereinen und Hochschulen durchgeführt und sind an Zielgruppen gerichtet, die für ihre Gesunderhaltung und -verbesserung an speziell angebotenen Gesundheits-Kursprogrammen teilnehmen. Inhaltlich werden dabei zentrale Prinzipien aus Pilates, Rückenfit/Rückenbalance und Entspannungsmethoden aufgegriffen und vermittelt.

Zielgruppen:

- a) Erwachsene mit funktionalen Einschränkungen des Haltungs- und Bewegungsapparats wie insbesondere Verspannungsschmerzen, Dysbalancen, Fehlhaltungen, Kraft- und Beweglichkeitsdefiziten
- b) Junge Mütter, die ihre Beckenbodenmuskulatur und ihre allgemeine körperliche Verfassung zur Alltagsbewältigung stärken müssen
- c) Schwangere, die ihre körperliche Belastungsfähigkeit in Alltag und Beruf erhalten und Rücken- wie Beckenbodenschwächen vorbeugen

Lernziele:

Alle Kursprogramme sollen ein *Bewusstsein für Bewegungs- und Einstellungsverhalten* der Teilnehmenden in Alltag und Beruf schaffen. Die Vermittlung von funktionalem wie anatomischem Wissen und die Durchführung praktischer funktionaler, Haltung schulender Übungen *fördern* das *Verständnis* und die *Einsicht* für die Notwendigkeit *balancierenden Bewegungsverhaltens* und einer *Spannungsregulation* im täglichen Leben. Die Teilnehmenden können bei regelmäßiger Teilnahme am Kursprogramm sowie eigener täglicher Übungspraxis von gelernten Inhalten ihren *Körper* für die alltäglichen Belastungen *stärken* und *flexibilisieren* sowie einseitiges wie monotones *Alltagsverhalten balancieren*. Darüber hinaus kann *Wohlspannung* erreicht und das allgemeine *Wohlbefinden* gesteigert werden.

Teilziele:

- Ganzkörperliche rhythmische tänzerische Bewegungsverbindungen bzw. kleine Bewegungsspiele am Stundenbeginn *steigern die Durchblutung, lockern Muskeln und Gewebe, bringen Spaß an der Bewegung, fördern das Miteinander in der Gruppe; die Teilnehmenden erweitern zudem ihr Bewegungserleben und verbessern ihre intermuskuläre Koordinationsfähigkeit und Bewegungsökonomie;*
- Wahrnehmungsübungen *erweitern das Körperbewusstsein und Körpergefühl;*
- Balanceübungen *verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit, die intramuskuläre Koordination und stärken die stabilisierende Tiefenmuskulatur;*
- Kräftigungs- und Flexibilisierungsübungen *gleichen Muskeldefizite und Dysbalancen aus, verbessern die Körperhaltung und funktionale, ökonomische Bewegungsausführungen*
- Entspannungsübungen am Kursende *fördern die Anspannungsregulation, verbessern den Muskelsinn, die Körperwahrnehmung und bringen Wohlspannung, innere Ruhe und Gelassenheit.*

Anzahl der Unterrichtseinheiten (UE) pro Woche (Stand ab 2016): 15

Dauer einer Kurs-UE pro Woche: 60-90 Minuten

Anzahl der Teilnehmenden: 6-12

Anzahl und Bezeichnung der Kurse (Stand ab 2016):

6 Kurse pro Woche im Rahmen des Premium-Kursprogramms für Schwangere und junge Mütter der Frankfurter Turnverein e. V.:

- Pilates für Schwangere 7 UE à 60 Min., 4x im Jahr
- Schwangerschaftsgymnastik 7 UE à 60 Min., 4x im Jahr
- Mamit Fit (2 Kurse) 2x 7 UE à 60 Min., 4x im Jahr
- Mini Fit – Junge Mütter mit Baby (2 Kurse) 2x 7 UE à 60 Min., 4x im Jahr

2 Kurse pro Woche im Rahmen des Premium-Kursprogramms für Erwachsene bei der Frankfurter Turngemeinschaft e. V.:

- Pilates Basics 12 UE à 75 Min., 2x im Jahr
- Autogenes Training/PMR 12 UE à 75 Min., 2x im Jahr

5 Kurse pro Woche im Rahmen des Kursprogramms für Schwangere und junge Mütter des Geburtshaus' Frankfurt e. V.:

- 2 Kurse Pilates für Mütter 8 UE à 75 Min., 5x im Jahr
- 3 Kurse Pilates für Schwangere 8 UE à 75 Min., 5x im Jahr

1 Kurs pro Woche am CampusSport der Frankfurt University of Applied Sciences:
Rückenbalance 12 UE à 90 Min., 2x im Jahr

1 Kurs pro Woche Universitätsklinikum, Personalberatung, Kursprogramm für Mitarbeiter:
Pilates 8 UE à 60 Min., 2x im Jahr