



Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch

Springer

Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch Springer

 [Download Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch ...pdf](#)

 [Online lesen Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch Springer

433 Seiten

Kurzbeschreibung

Praxisorientiertes Manual für Rückenschul-Kursleiter/-Lehrer zur sog. „Neuen Rückenschule“, d.h. neuen Leitlinien, 2006 gemeinsam von der „Konföderation der deutschen Rückenschulen“ verabschiedet (KdDR, Mitglieder sind die 7 wichtigsten Rückenschulverbände sowie ZVK und IFK - Physiotherapeuten). Die neu formulierten Ziele und Inhalte der Rückenschule werden ausführlich, sehr praxisbezogen und mit dem relevanten theoretischen Hintergrundwissen verknüpft aufbereitet. Neu im Vergleich zu den bisherigen Rückenschul-Büchern: Detaillierte Vorstellung der acht Praxismodule der Neuen Rückenschule, anhand vieler konkreter praktischer Beispiele; Neuer Schwerpunkt: intensive Kompetenzförderung der Kursleiter in „Handlungs- Wirkungs- und Transferwissen“; Konkrete Vorschläge für Spiele, Übungen, Vorgehensweisen; Vorlagen für visualisierende Unterrichtsmittel (Folien, Karten u.ä.); In der Darstellung der Inhalte Synthese aus praktischer Anleitung für die Kursdurchführung („Rezepte“ für Stundenbilder usw.), eng verzahnt mit verständlich erklärten theoretischen Hintergründen (Schmerzphysiologie/-management, Salutogenese-Modell, bio-psycho-sozialer Ansatz u.ä.); „Zielorientiertes Verhalten“ bei Rückenbeschwerden als neuer methodischer Ansatz der Kursangebote (die Lernprogramme gehen nicht mehr von Beschwerden/Symptomen, sondern von selbst formulierten „Lernzielen“ der Rückenschulteilnehmer aus) Neu in der 2. Auflage Die 2. Auflage wurde ergänzt um- Life-Time-Entspannungsübungen und Sportarten: Yoga, Qi Gong und Pilates- Haltungsschulung und Bewegungslernen- die „Neue Rückenschule“ im Einsatz: am Arbeitsplatz/Betrieb- Praxisanleitungen zu Körperwahrnehmung und -erfahrung sowie zu Entspannung und Stressmanagement Zusätzlich wurden- alle Grundlagen zur „Neuen Rückenschule“ nach neuestem Studienstand aktualisiert- Daten zur Evaluation der „Neuen Rückenschule“ aufgenommen Buchrückseite Das Praxisbuch zur „Neuen Rückenschule“ enthält alle Informationen, die Sie zur professionellen Vorbereitung und Durchführung von Rückenschulkursen brauchen: Organisation, Aufbau und Gestaltung von Kursen und Kurseinheiten – so hilft Ihnen dieses Buch, die Qualität Ihrer Arbeit zu verbessern. Im Vordergrund steht die präventiv ausgerichtete Rückenschule mit einem multimodalen Programm zur Prävention von Rückenschmerzen. Diese Inhalte eignen sich ebenso hervorragend für Zielgruppen mit vorhandenen Problemen am Bewegungssystem. Stellen Sie aus den „Praxismodulen“ (Themenschwerpunkten) der Neuen Rückenschule Ihre auf die Teilnehmer abgestimmten Kursprogramme zusammen. Praxisnahe Beschreibungen, Anregungen und komplette „Stundenbilder“ ermöglichen es Ihnen, die vorgeschlagenen Aktivitäten, Übungen, Spiele usw. direkt in Ihren Kursen einzusetzen. Verständlich geschriebene theoretische Informationen zu den Themenschwerpunkten machen Sie fit und kompetent im Vermitteln des rückenrelevanten Hintergrundwissens. Das besondere "Plus" für alle Kursleiter! Das in diesem Buch vorgestellte Kurskonzept „Neue Rückenschule – den Rücken neu entdecken“ wurde bundesweit geprüft vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen und der Knappschaft durch das Team Gesundheit (25.05.2009), der Deutschen Angestelltenkrankenkasse (DAK) für die Ersatzkassen durch das Zentrum für Gesundheit (ZfG) an der Deutschen Sporthochschule Köln (29.07.2009) und der Innungskrankenkasse Baden-Württemberg und Hessen (IKK) (22.07.2009). Das Kurskonzept „Neue Rückenschule – den Rücken neu entdecken“ entspricht damit den Vorgaben der "Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGB V". Es kann von jedem Rückenschullehrer mit aktueller Lizenz bundesweit eingesetzt werden. Alle dazu benötigten Informationen und Unterlagen finden Sie im Buch und auf der Begleit-CD. Ihr zusätzlicher Vorteil: die CD mit Hilfen zur Organisation: Von der „Ausschreibung“ Ihres Kurses über „Eingangsfragebogen“ bis zu exemplarischen „Stundenbildern“: zum Ausdrucken insgesamt 16 gebrauchsfertige Vorlagen für Formulare, Checklisten und Übungsanleitungen Teilnehmermaterialien: Testübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Mobilisation, Aktivierung und Entspannung (Putz u. Herbsleb) (37 Seiten) Ausgleichsprogramm Bildschirmarbeit (5 Seiten) Ausgleichsprogramm Bildschirmarbeit (5 Seiten) Stabilisationsprogramm Halswirbelsäule (4 Seiten) Kräftigungsprogramm Rumpfmuskulatur (4 Seiten) Programm Gleichgewichtsfähigkeit: Sensomotorisches

Training (3 Seiten) Übungsprogramm Stabilisation der Wirbelsäule (3 Seiten) Rückentraining mit dem Thera-Band (7 Seiten) Rückentraining mit dem Gymstick (7 Seiten) Rückentraining mit dem Fitnessball (7 Seiten) Stabilisationsprogramm mit dem Propriomed (4 Seiten) Funktionstraining bei Wirbelsäulenerkrankungen (Späth) (5 Seiten) Arbeitsmaterialien und Foliensätze für Kursleiter: Plus: Zahlreiche Fachartikel (Aus „Die Säule“ bzw. von Vertretern des Forums Rückengesundheit) Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hans-Dieter Kempf Gründer der Karlsruher Rückenschule 1986, Mitbegründer/Vorstandsmitglied des „Forums Gesunder Rücken – besser Leben e.V.“ 1988; seit 1993 selbständig tätig als Trainer, Projektleiter, Berater und Buchautor (ca. 20 Publikationen: sehr erfolgreich Ratgeber, auch Fachbücher rund um die Themen „Rücken“ und „Fitness“), bekannt als Referent und Lehrbeauftragter für Universitäten (Heidelberg, Darmstadt, Köln, Karlsruhe), Sport- und Sportfachverbände (BTB, DTB, BSB, BSV, DSV, DRB, VTF), Institutionen (Arbeitsgemeinschaft Sportpsychologie, SRH Gruppe Fachhochschule Heidelberg, Kneipp-Akademie, Akademie für med. Fortbildung GmbH, SHR, Arbeitskreis Südtiroler Mittel, Berufs- und Oberschullehrer, Akademie für Fitness- und Gesundheitssport), Krankenkassen (IKK, DAK, AOK, SEK), Ärzte- und Physiotherapieverbände, Volkshochschulverband, Schulbehörden, Firmen etc und bei zahlreichen Symposien und Kongressen (Sportwissenschaft, Medizin, Physiotherapie).

Download and Read Online Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch Springer #WC26T3NQ10E

Lesen Sie Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch von Springer für online ebookDie Neue Rückenschule:
Das Praxisbuch von Springer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen,
billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online,
Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu
lesen Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch von Springer Bücher online zu lesen.Online Die Neue
Rückenschule: Das Praxisbuch von Springer ebook PDF herunterladenDie Neue Rückenschule: Das
Praxisbuch von Springer DocDie Neue Rückenschule: Das Praxisbuch von Springer MobipocketDie Neue
Rückenschule: Das Praxisbuch von Springer EPub