LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Haltungs- und Bewegungssystem

Gelenke mobilisierenIn den kleinen und großen Gelenken in Bewegung bleiben

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 12–15 Personen im Alter von 35 – 60 Jahren, **Ort**: Gymnastikraum oder Turnhalle

Für ein aktives und bewegliches Leben ist, neben der Kraft- und Dehnfähigkeit der Muskulatur, der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Schulung der Körperwahrnehmung, vor allem die Beweglichkeit zu fördern. Durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining werden Bewegungen ökonomischer und die psychosoziale Gesundheit wird erhalten.
Oktober 2023

Übungen für das bewegte SitzenAusgleichsübungen für sitzende Personen

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Berufstätige Erwachsene (Frauen und Männer) sowie junge Menschen ab 16 Jahren, **Ort**: Sport- und Gymnastikhalle, zu Hause, Indoor- und Outdoor, im Büro

Stundenlanges Sitzen – während der Arbeitszeit im Büro, im Auto, im Zug oder während der Fernsehzeit am Abend – gehört leider zum Alltag vieler Menschen. Dieses Stundenbeispiel vermittelt Personen, die viel sitzen müssen, welche Übungen am Arbeitsplatz durchgeführt werden können bzw. wie eine Stunde zur Förderung der Bewegung am Arbeitsplatz aussehen kann.
Oktober 2021

Zusammenhang zwischen innerer und äußerer HaltungWahrnehmung von innerem Befinden und äußerer Haltung

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischt-geschlechtliche Gruppe, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“, kann z. B. in der 10. Angebotseinheit das Thema „Zusammenhang zwischen innerer und äußerer Haltung“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Erkennen des Zusammenhangs von innerer und äußerer Haltung zur Förderung des Handlungs- und Effektwissens sowie die Wahrnehmung von Bewegungsmustern.
Oktober 2012

Schulter- und NackenverspannungenEntspannungsmöglichkeiten im Alltag

Zeit: 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischt-geschlechtliche Gruppe, **Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“, kann z. B. in der 7. Angebotseinheit das Thema „Schulter- und Nackenverspannungen“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training des Haltungs- und Bewegungssystems, die Auseinandersetzung mit Entspannungsmöglichkeiten im Alltag bei Schulter- und Nackenverspannungen sowie Förderung des Wohlbefindens.
Juni 2011

Haltung im Alltag"Gutes für den Rücken"

Zeit: 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Im Rahmen eines präventiven Angebotes für das Haltungs- und Bewegungssystem „GUTES FÜR DEN RÜCKEN“ kann z. B. in der 6. Angebotseinheit das Thema „Haltung im Alltag“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems und der Aufbau eines Handlungs- und Effektwissens für den Alltag, d. h., Muster des Verhaltens im Alltag zu erkennen und die der Wahrnehmung von Haltungssituationen im Alltag zu fördern.
März 2009

Lesen Sie zu diesen Stundenbeispielen auch den
Fachartikel "Neue Rückenschule"