

BGM-Kurskonzept: Rückentraining & Beweglichkeit mit zpp-lizenziertem Trainer

Kursbezeichnung: Rückentraining und Beweglichkeitsförderung – inspiriert von Qigong

Kurzbeschreibung

Dieser Kurs ist ein präventives Bewegungsangebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Er kombiniert funktionelles Rückentraining mit fließenden, achtsamen Bewegungen, inspiriert von Qigong. Die Durchführung erfolgt durch einen **zpp-lizenzierten Trainer**, der auf Basis eines strukturierten, qualitätsgesicherten Kurskonzepts arbeitet.

Zielgruppe

Mitarbeitende mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder einseitigen körperlichen Belastungen, die ihre Rückengesundheit fördern, Beweglichkeit verbessern und stressbedingten Belastungen vorbeugen möchten. Der Kurs ist für Anfänger geeignet; sportliche Vorerfahrung ist nicht erforderlich.

Ziele des Kurses

- Präventive Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur
 - Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule
 - Förderung von Körperwahrnehmung und Haltung
 - Unterstützung der Stressregulation durch achtsame Bewegung
 - Vermittlung alltagstauglicher Übungen für den Arbeitsplatz und zu Hause
-

Kursformat und Rahmenbedingungen

- Präsenzkurs im Unternehmen oder Studio
- 8 Einheiten à 60 Minuten
- Gruppengröße: maximal 6 Teilnehmende
- Durchführung durch einen zpp-lizenzierten Trainer

Die kleine Gruppengröße ermöglicht eine sichere Übungsausführung, individuelle Korrekturen und eine persönliche Betreuung.

Methodik und Inhalte

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut und umfasst:

- Funktionelles Rückentraining und Mobilisationsübungen
- Fließende Bewegungssequenzen inspiriert von Qigong
- Atem- und Wahrnehmungsübungen zur Entlastung
- Kurze theoretische Impulse zu Rückengesundheit, Bewegung und Stressprävention
- Anleitung zur eigenständigen Durchführung der Übungen

Die Übungen sind niedrigschwellig, progressiv aufgebaut und an unterschiedliche Leistungsniveaus anpassbar.

Inhalte der Kurseinheiten (Überblick)

1. Grundlagen der Rückengesundheit und Einführung in achtsame Bewegung
2. Mobilisation der Wirbelsäule und Beweglichkeitsförderung
3. Rückenstärkigung und Rumpfstabilität
4. Dehnung und Entlastung für Rücken, Schulter und Nacken
5. Fließende Bewegungsabläufe zur Koordination und Körperwahrnehmung
6. Haltung, Atmung und Bewegungsökonomie
7. Stressprävention und Integration in den Arbeitsalltag
8. Wiederholung, Vertiefung und Aufbau einer individuellen Übungsroutine

Transfer in den Arbeitsalltag

- Kurze Übungssequenzen für Pausen und Homeoffice
 - Empfehlungen für bewegungsförderndes Verhalten im Arbeitsalltag
 - Motivation zur langfristigen Integration regelmäßiger Bewegung
-

App-gestützte Ergänzung (optional)

Optional erhalten die Teilnehmenden Zugang zu einer begleitenden Fitness- und Gesundheits-App mit:

- Übungsbibliothek passend zu den Kursinhalten
- Trainingsplänen zur eigenständigen Vertiefung
- Gesundheitsinformationen und Präventionstipps

Die App unterstützt den nachhaltigen Transfer der Kursinhalte in den Alltag.

Kursleitung und Qualitätssicherung

Der Kurs wird von einem **zpp-lizenzierten Trainer** durchgeführt, der:

- für die Inhalte des Kurses geschult ist,
- nach einem qualitätsgesicherten Kurskonzept arbeitet,
- die Übungen sicher und zielgruppengerecht anleitet.
- studierter angewandter Sportwissenschaftler, medizinischer Trainingstherapeut und Leistungssportler ist.

Die fachliche Gesamtverantwortung und Qualitätssicherung liegen beim Kursanbieter.

Einordnung im BGM

Fight Yourself, Triftstr. 2, 80538 München, Coach: Arnold Sevillano Gomez

Der Kurs ist als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung konzipiert und kann in bestehende BGM-Strukturen integriert werden. Eine steuerliche Förderung gemäß **§ 3 Nr. 34 EStG** ist möglich, vorbehaltlich der individuellen steuerlichen Prüfung durch das Unternehmen.