

Präventionskurs durch ZPP-zertifizierten Trainer für die Bezuschussung durch die Krankenkasse (Präsenzkurs)

1. Kursbezeichnung

Rückentraining und Beweglichkeitsförderung inspiriert von Qigong

ZPP-zertifizierter Trainer führt Präventionskurs nach ZPP-Richtlinien

2. Handlungsfeld und Präventionsprinzip

- **Haupt-Handlungsfeld:** Förderung der Bewegungsgewohnheiten / Rückengesundheit
- **Ergänzendes Handlungsfeld:** Stressbewältigung / Entspannung

Der Kurs kombiniert klassische Rückentrainingselemente mit fließenden, achtsamen Bewegungen aus Qigong, um die Mobilität, Stabilität und Körperwahrnehmung nachhaltig zu fördern.

3. Zielgruppe

Erwachsene im Alter von ca. 30–65 Jahren, die:

- ihre Rückenmuskulatur stärken und die Wirbelsäulenbeweglichkeit verbessern möchten,
- Stress vorbeugen oder reduzieren wollen,
- überwiegend sitzende Tätigkeiten ausüben,

- keine akuten oder behandlungsbedürftigen Erkrankungen haben.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Vorkenntnisse in Fitness, Sport oder Qigong sind nicht erforderlich.

4. Gruppengröße und Setting

- **Kursform:** Präsenzkurs im Studio
- **Maximale Teilnehmendenzahl:** 6 Personen
- **Kursraum:** Gut belüfteter Raum mit ausreichend Platz für individuelle Übungsausführung

Kleine Gruppen ermöglichen individuelle Korrektur, sicheres Training und persönliche Betreuung.

5. Präventionsziel

Ziel des Kurses ist die **präventive Stärkung der Rückenmuskulatur**, Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, Förderung der Körperwahrnehmung sowie die Unterstützung der Stressbewältigung durch achtsame Bewegungspraktiken.

6. Kursziele (konkret und überprüfbar)

Die Teilnehmenden:

- erlernen gezielte Übungen zur Rückenstärkung,
- verbessern Beweglichkeit und Körperwahrnehmung,

- integrieren achtsame Bewegungsabläufe aus Qigong
 - entwickeln Strategien zur Prävention von Rückenbeschwerden,
 - können Übungssequenzen selbstständig im Alltag anwenden.
-

7. Kursformat und Umfang

- **Kursdauer:** 8 Wochen
 - **Einheiten:** 8 × 60 Minuten
 - **Teilnahmevoraussetzung:** regelmäßige Teilnahme (mind. 80 %)
 - **Durchführung:** Präsenzkurs im Studio
-

8. Methodik und Didaktik

Der Kurs ist praxisorientiert und kombiniert:

- Rückentraining und Mobilisationsübungen,
- fließende, achtsame Bewegungen inspiriert von Qigong
- Atem- und Wahrnehmungsübungen,
- kurze theoretische Impulse zur Rückengesundheit und Stressprävention,
- Feedback und individuelle Korrektur in der Kleingruppe.

Die Übungen werden an die individuellen Belastungsgrenzen angepasst und sicher angeleitet.

9. Transfer in den Alltag

Die Teilnehmenden erhalten:

- kurze Übungssequenzen für zu Hause,
 - Empfehlungen für Bewegungspausen im Alltag,
 - Motivation zur langfristigen Integration von Bewegungs- und Entspannungsübungen.
-

10. Qualitätssicherung und Evaluation

- Anwesenheitsdokumentation
 - Feedbackrunde am Kursende
 - Anpassung der Inhalte nach Evaluationsergebnissen
-

11. Abgrenzung

Der Kurs dient der **Gesundheitsförderung und Prävention**. Er ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

12. Qualifikation der Kursleitung

Die Kursleitung erfolgt durch einen **studierten angewandten Sportwissenschaftler (B. Sc.) und medizinischen Trainingstherapeuten mit den ZPP-anerkannten Kompetenzen „Bewegungsgewohnheiten 1 und 2“**. Zusätzlich ist der Kursleiter jahrelang in verschiedenen asiatischen Kampfkünsten geschult.

Die fachliche Qualifikation gewährleistet eine sichere, zielgruppenorientierte und gesundheitsfördernde Anleitung.

13. Bonus-Angebot

Fight Yourself kooperiert mit der Fitnessapp „Virtuagym“. Deswegen ist es jedem Teilnehmer durch eine einmalige Zuzahlung von 3€ möglich, während dem Kurs durch die App begleitet zu werden. Das umfasst passende Gesundheitstipps im Alltag, einen Trainingsplan für jeden Teilnehmer und Mobilitäts- und Stärkungsübungen für den Rücken und den gesamten Bewegungsapparat.