

TEILNEHMERUNTERLAGEN

<^Fit

Onlinerückenkurs

Willkommen zu unserem Onlinekurs KAFit Rückenkurs. Wir bedanken uns herzlich, dass Sie sich für unseren Kurs entschieden haben. Wir hoffen, dass wir Ihre Erwartungen mit diesem Kurs und unserer Unterstützung erfüllen werden. In diesem Dokument finden Sie alle wichtigen und nötigen Informationen über das Kurskonzept, den Kurs und auch über die Abläufe, die für Sie wichtig sind.

Beratung für Kursteilnehmenden

Unsere Kursleiterin bietet individuelle Beratung für jeden Teilnehmenden! Bei inhaltlichen, organisatorischen oder technischen Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir stehen Ihnen jeden Mittwoch zwischen 14:30 und 16:30 Uhr telefonisch zur Verfügung:

 + 49 (0) 6321 96386 25

Sie können uns jederzeit eine Mail schreiben, die unsere Kursleiterin innerhalb von maximal 48 Stunden beantworten:

 kafit@dr-kaf.com



Einleitung: Die Bedeutung gezielter Bewegung zur Reduzierung von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in der heutigen Gesellschaft und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Oft sind sie das Resultat von Bewegungsmangel, einseitigen Belastungen oder einer schwachen Muskulatur. Gezielte körperliche Aktivität spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Linderung dieser Beschwerden. Durch regelmäßige, spezifische Übungen werden die Rückenmuskulatur gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst. Zudem fördert Bewegung die Durchblutung und unterstützt die Regeneration des Gewebes. Ein individuell angepasstes Trainingsprogramm kann somit nicht nur bestehende Schmerzen reduzieren, sondern auch langfristig dazu beitragen, neuen Beschwerden vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in Deutschland und haben erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen. Laut einer Studie berichten 61,3 % der Befragten, innerhalb der letzten zwölf Monate Rückenschmerzen gehabt zu haben. 1

Diese Beschwerden führen häufig zu Arbeitsunfähigkeit: Im Jahr 2023 entfielen durchschnittlich 134 Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherungsjahre auf Rückenerkrankungen. Besonders alarmierend ist, dass Muskuloskelettale Erkrankungen, einschließlich Rückenschmerzen, 14,3 % aller Fehltage bei Erwerbstätigen ausmachten. 2&3

Angesichts dieser Zahlen wird die Bedeutung präventiver Maßnahmen deutlich. Regelmäßige körperliche Aktivität und gezieltes Rückentraining können dazu beitragen, die Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und somit Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

Programme wie der KAFit Online Rückenkurs bieten hierbei eine effektive Möglichkeit, durch strukturierte Übungen und fachkundige Anleitung die Rückengesundheit nachhaltig zu verbessern.

1

ResearchGate

Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in ...
March 10, 2021 – Es zeigt sich, dass 61,3% der
Befragten in den letzten zwölf Monaten von
Rückenschmerzen berichten. Schmerzen des unteren
Rückens sind etwa doppelt so häufig ...

2

Statista

AU-Tage aufgrund von Rückenbeschwerden bis 2023
| Statista Im Jahr 2023 wurden 134 AU-Tage je 100
Versicherungsjahre aufgrund von
Rückenerkrankungen insgesamt gezählt.

3

Die Techniker

Fehltage wegen „Rücken“ steigen leicht - Presse &
Politik March 13, 2024 – Jede bei der TK versicherte
Erwerbsperson war 2023 durchschnittlich 2,8
Tage aufgrund von Rückenschmerzen und Co. krank

Kursübersicht: Aufbau und Inhalte des KAFit Online Rückenurses

Der KAFit Online Rückenkurs ist ein strukturiertes Programm, das darauf abzielt, Ihre Rückengesundheit nachhaltig zu verbessern. Der Kurs umfasst insgesamt acht Einheiten, die jeweils 45 Minuten dauern. Jede Einheit ist sorgfältig konzipiert, um verschiedene Aspekte der Rückengesundheit zu adressieren:

- 1 **Einstieg in die Bewegung (des Rückens):** Grundlagen der Anatomie und erste Mobilisationsübungen.
- 2 **Körperhaltung und Körperwahrnehmung:** Schulung einer gesunden Haltung und Verbesserung der Eigenwahrnehmung.
- 3 **Mein Alltag: Nacken-Schulter Programm:** Spezifische Übungen zur Lösung von Verspannungen im oberen Rückenbereich.
- 4 **Mein Alltag: Heben und Tragen:** Techniken zur Vermeidung von Fehlbelastungen bei alltäglichen Bewegungen.
- 5 **Koordination (und Gleichgewicht):** Förderung der Stabilität und Vermeidung von Stürzen.
- 6 **Training mit Kleingeräten:** Einsatz von Hilfsmitteln zur Intensivierung des Trainings.
- 7 **Krafttraining:** Aufbau von Muskelkraft zur Unterstützung der Wirbelsäule.
- 8 **Zirkeltraining:** Ganzheitliches Training zur Steigerung der Ausdauer und Kraft.

Dieses Programm ermöglicht es Ihnen, flexibel von zu Hause aus zu trainieren und dabei von der Expertise des KAF-Teams zu profitieren.

Das Programm umfasst sowohl verpflichtende Inhalte als auch optionale Übungen. Es wird erwartet, dass Sie alle verpflichtenden Inhalte erfolgreich absolvieren. Bei den optionalen Übungen wird stets ausdrücklich darauf hingewiesen, dass diese Inhalte freiwillig sind; Sie können sie durchführen, sind jedoch nicht dazu verpflichtet. Alle Inhalte sind so gestaltet, dass sie auf verschiedenen Leistungsniveaus gut umsetzbar sind, sodass jeder Teilnehmer in der Lage ist, daran teilzunehmen. Bitte achten Sie daher sowohl auf die mündlichen Hinweise als auch auf das, was schriftlich festgehalten ist.

Welche Materialien benötigen Sie, um den Kurs reibungslos durchzuführen?

Dieses Kursprogramm kann überwiegend ohne zusätzliche Materialien durchgeführt werden, oder viele der benötigten Gegenstände sind bereits in Ihrem Haushalt vorhanden. Zum Beispiel:

ein Stuhl



ein Handtuch/
ein Kissen



Es gibt jedoch einige Übungen und wenige Einheiten, in denen zusätzliche Materialien erforderlich sind. Zum Beispiel:

ein Latexband



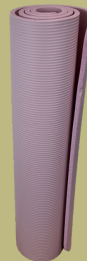
ein Loopband*



ein Softball



eine Matte**



*Ein Loopband lässt sich ganz einfach aus einem Latexband machen, sodass Sie kein separates Loopband benötigen, falls Sie nicht bereits über ein solches Band verfügen.

Unter einer Matte sollten Sie eine bequeme Unterlage verstehen, da viele Übungen auf einem harten Boden im Laufe der Zeit sehr unangenehm werden können. Falls Sie bereits im Besitz einer Yogamatte oder einer ähnlichen Unterlage sind, wäre dies von Vorteil.

Über KAF: Ihre Experten für ganzheitliche Rückengesundheit

Die KAF Praxisinstitute steht für ein ganzheitliches Konzept in der Behandlung und Prävention von Rückenbeschwerden. Unser interdisziplinäres Team aus Fachärzten, Sportwissenschaftler und Therapeuten sowie Gesundheitsexperten kombiniert modernste medizinische Erkenntnisse mit bewährten Therapieansätzen. Unser Ziel ist es, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern die Ursachen von Beschwerden zu identifizieren und individuelle Lösungen zu entwickeln. Dabei legen wir besonderen Wert auf Prävention und die aktive Einbindung unserer Patienten in den Genesungsprozess.

Ein zentraler Bestandteil unseres Angebots sind digitale Angebote zur Prävention und Therapie (KAF App), die es ermöglichen, therapeutische Übungen und Trainingsprogramme digital bereitzustellen. Mit den digitalen Angeboten können Sie flexibel und ortsunabhängig an Ihrer Rückengesundheit arbeiten, unterstützt durch individuell angepasste Trainingspläne und regelmäßige Feedbackmöglichkeiten. Dieses innovative Tool ergänzt unser ganzheitliches Konzept und trägt dazu bei, Therapieerfolge langfristig zu sichern.



Über Kursleitung

Mein Name ist Dragica Kostić, und ich bin Sportwissenschaftlerin sowie Sporttherapeutin aus Serbien. Mit meiner langjährigen Erfahrung in den Bereichen Sport, Sporttherapie und Prävention begleite ich Sie in diesem Onlinekurs Schritt für Schritt.

Mein Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, eigenständig zu trainieren, indem ich Ihnen fundiertes Wissen und praxisnahe Übungen vermittle. Darüber hinaus stehe ich Ihnen jederzeit für fachliche Fragen sowie technische Unterstützung zur Verfügung.



Wie sieht der Kurs aus? Worauf Sie achten sollten?



Auf den folgenden Seiten erläutern und illustrieren wir Ihnen schrittweise den Ablauf des gesamten Kurses. Sie erfahren, aus welchen Phasen jede Einheit besteht, wo sich die Materialien befinden, die Dauer der Trainingsphasen und viele weitere wichtige Informationen.

Trainingseinheiten

Zu Beginn jeder Trainingseinheit erhalten Sie einen klaren Überblick über die verschiedenen Phasen, aus denen die Einheit besteht. Die erste Trainingseinheit besteht aus 5 Phasen, alle andere Trainingseinheiten aus 4 Phasen. Die einzige Phase die unterschiedlich ist, ist die Begrüßung- und Kennenlernen Phase.



Trainingseinheit 1, Phasen



Trainingseinheit 2, Phasen

Zu Beginn jeder Trainingseinheit erhalten Sie auch einen kurzen Überblick über alle Module, aus denen der gesamte KAF-Präventionskurs besteht.

- 1 Einstieg in die Bewegung (des Rückens)
- 2 Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- 3 Mein Alltag: Nacken-Schulter Programm
- 4 Mein Alltag: Heben und Tragen
- 5 Koordination (und Gleichgewicht)
- 6 Training mit Kleingeräten
- 7 Krafttraining
- 8 Zirkeltraining

Trainingseinheiten

In der Informationsphase erhalten Sie verschiedene Informationen zu dem Thema des aktuellen Trainings in Form eines Lehrvortrags, begleitet von Texten und in einigen Fällen auch Bildern. In dieser Phase besprechen wir zudem Ihre Hausaufgabe, die aus kleinen Aufgaben besteht, um das erlernte Thema zu vertiefen und das erworbene Wissen zu festigen. Diese Aufgaben sollten zwischen zwei Trainingseinheiten bearbeitet werden.

2 Informationsphase

Skelettstrukturen

Wirbelsäule



7 HWS
12 BWS
5 LWS
Kreuzbein
Steißbein



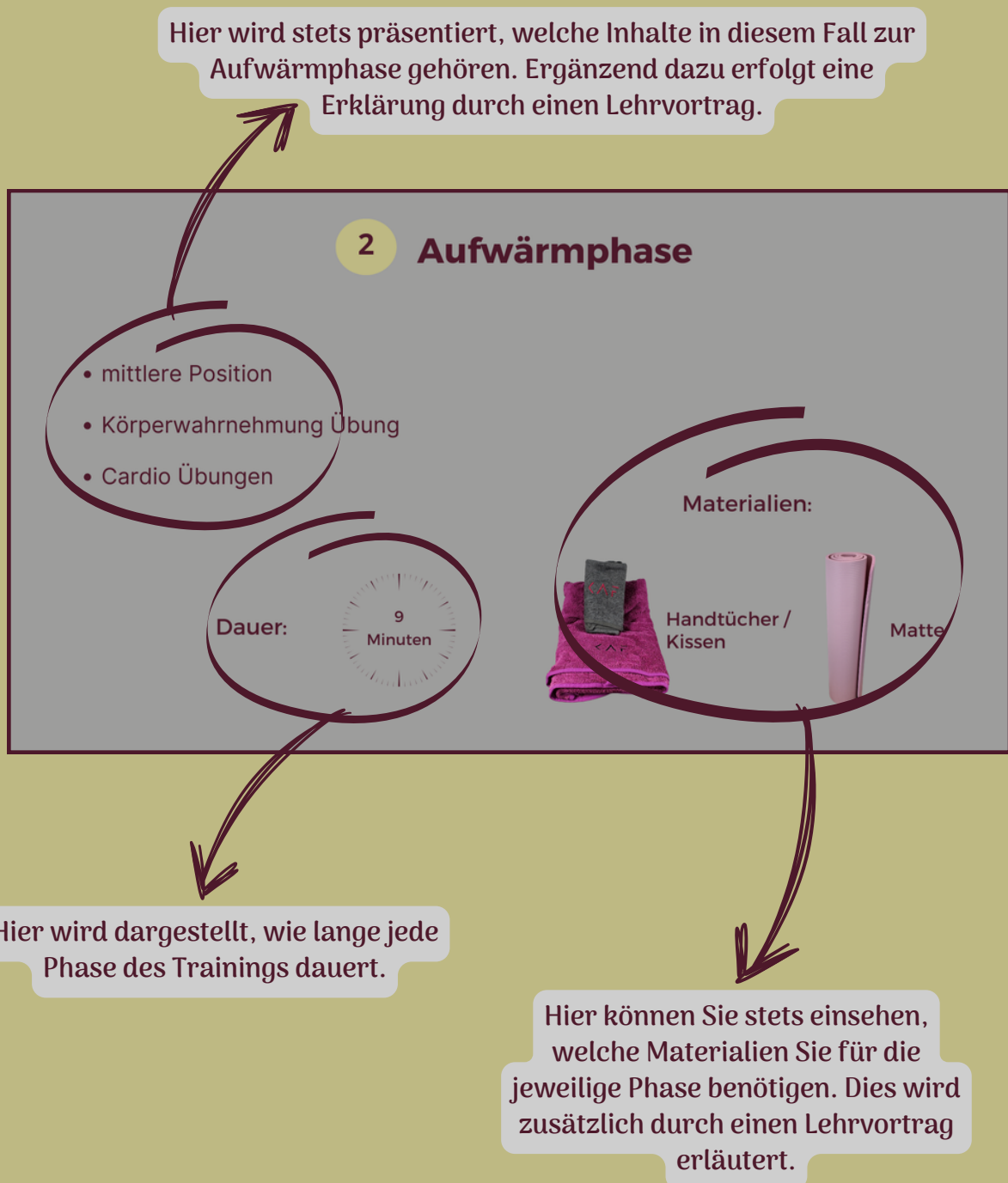
Segment

Rippen

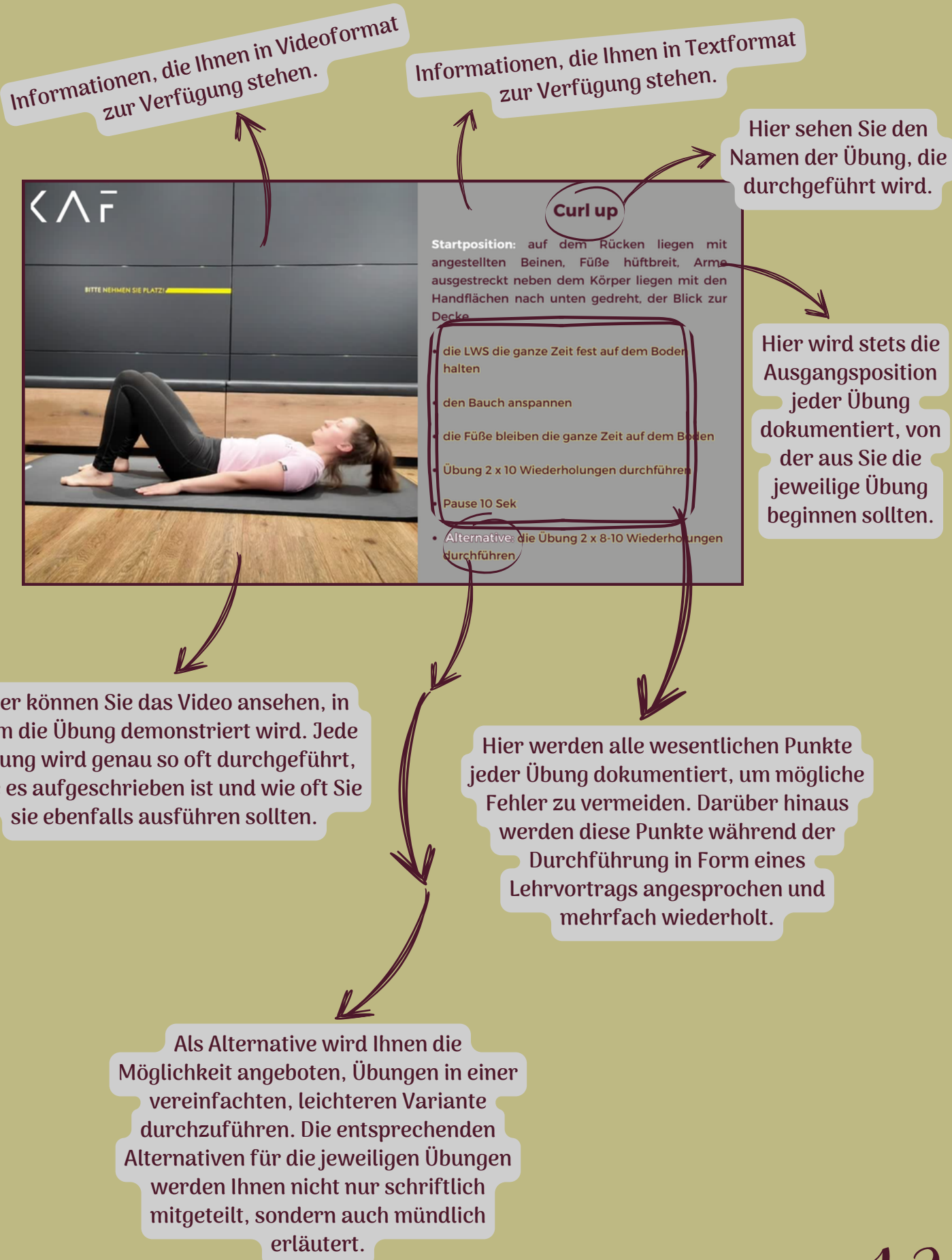


Beispiel für eine Informationsphase

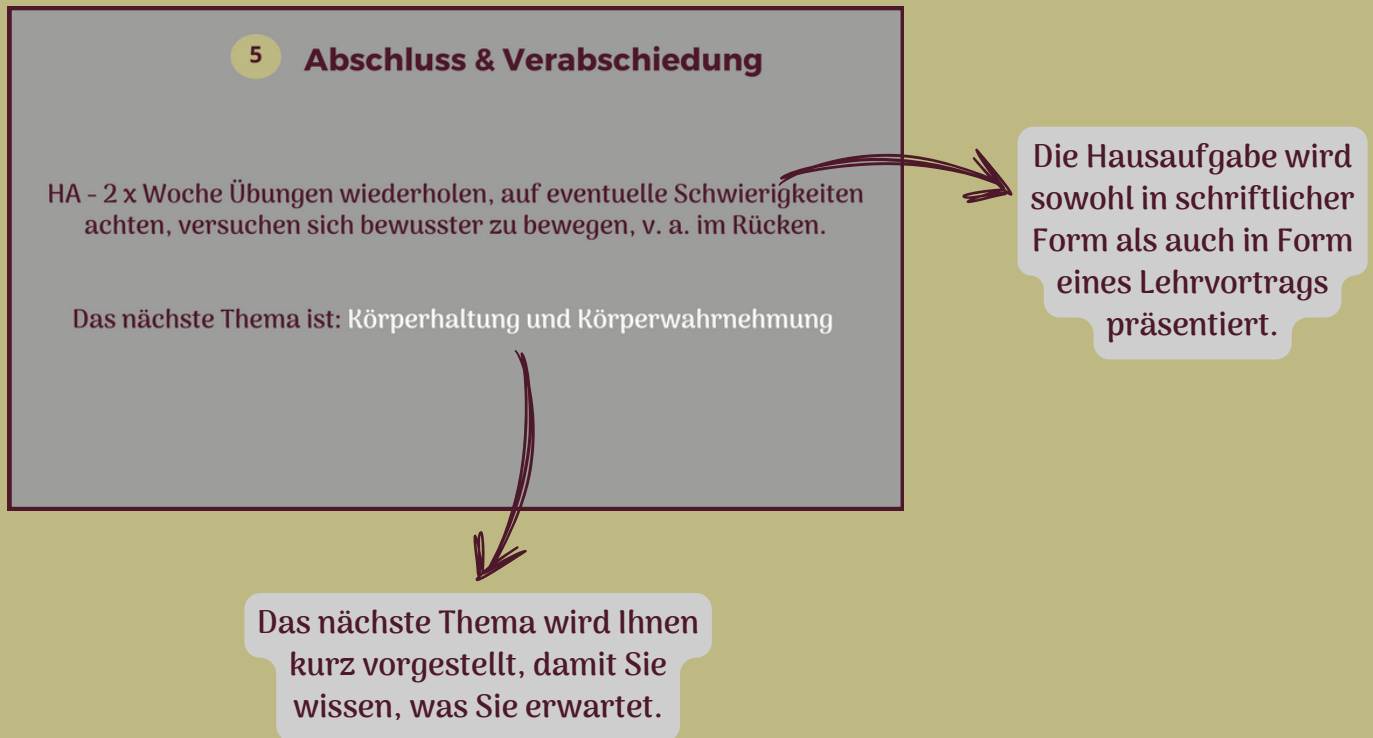
Die ersten Phasen, in denen die Übungen beginnen, sind die Aufwärmphasen. Anhand dieses Beispiels möchten wir Ihnen einige wichtige Informationen näherbringen, die dabei zu beachten sind.



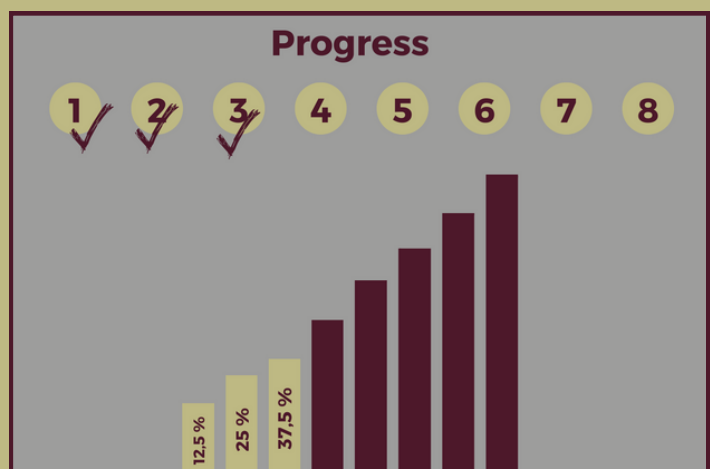
Anhand des folgenden Beispiels möchten wir Ihnen einige Informationen näherbringen und erläutern, wie die Abläufe mit Videos gestaltet sind und funktionieren.



Die letzte Phase jeder Trainingseinheit ist die Abschluss- und Verabschiedungsphase. In dieser Phase erhalten Sie zusätzliche Informationen zu einem bestimmten Thema sowie einige Übungen, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Am Ende der Einheit werden Ihnen auch eine oder mehrere Hausaufgaben mitgegeben, die Sie bis zur nächsten Woche und zur nächsten Trainingsstunde erledigen sollten. Diese Aufgaben sind im Grunde genommen freiwillig. Zudem wird das Thema für die kommende Woche und Einheit vorgestellt.



Um motiviert zu bleiben und einen klaren Überblick über Ihren Fortschritt im Kurs zu erhalten, haben wir für Sie ein Diagramm erstellt, das Ihren Erfolg veranschaulicht. Im folgenden Beispiel können Sie sehen, wie dieses Diagramm aussieht.



Das Erfolg-Diagramm nach der dritten Einheit zeigt den Fortschritt, der ebenfalls in Prozent dargestellt wird.

Um die nächste Trainingseinheit freizuschalten, müssen Sie am Ende einige Fragen korrekt beantworten. Bitte senden Sie Ihre Antworten an die E-Mail-Adresse: kafit@dr-kaf.com. Ein Beispiel für den Ablauf finden Sie im Folgenden.

 **Die nächste Einheit freischalten**

Um die nächste Trainingseinheit freischalten zu können, beantworten Sie bitte folgende Fragen per E-Mail:

1. Aus welchen Regionen besteht der Rücken?
2. Welche Bewegungsrichtungen unterscheiden wir bei der HWS?
3. Wie haben wir die Rückenmuskulatur geteilt?

Die Antwort senden Sie bitte auf die E-Mail Adresse: kafit@dr-kaf.com

Hier finden Sie die Fragen, die Sie korrekt beantworten sollten.

Wie gestalten sich die Abläufe für den Login und die Freischaltung der nächsten Trainingseinheit?

Nachdem Sie den Kurs gebucht haben, wurden Sie auf die Seite mit allen Kurseinheiten weitergeleitet. Für den Zugriff auf diese Lernplattform ist es erforderlich, dass Sie sich einloggen. Bitte bewahren Sie Ihre Anmeldedaten sorgfältig auf, da Sie diese bis zum Abschluss des Kurses benötigen werden.

HIER EIN SCREENSHOT VON LOGIN AUF DIE PLATFORM



Die erste Einheit wurde automatisch für Sie freigeschaltet. In den folgenden Seiten erläutern wir, wie Sie das Video starten und es fortlaufend nutzen können.

HIER EIN SCREENSHOT VON ALLEN EINHEITEN UND DIE ERSTE IST FREIGESCHALTET

Erklären was und wo ist, aussieht. . .

Nachdem Sie die erste Einheit erfolgreich abgeschlossen und die Fragen am Ende der Einheit korrekt beantwortet haben, wird Ihnen die nächste Trainingseinheit freigeschaltet. Sie erhalten eine Benachrichtigung per E-Mail. Bitte beachten Sie, dass der Zugriff auf die nächste Einheit erst nach einer Frist von 7 Tagen gewährt wird. Dieses Verfahren gilt auch für alle weiteren Einheiten.

HIER EIN SCREENSHOT VON ALLEN EINHEITEN UND DIE ERSTE und ZWEITE SIND FREIGESCHALTET

Wie funktioniert der Videoplayer?

Der Videoplayer, der auf der Lernplattform verwendet wird, ist relativ benutzerfreundlich. Im nachstehenden Beispiel sehen Sie, wie Sie das Video starten und pausieren können. Während des Kurses wird häufig darauf hingewiesen, wie Sie mit dieser Funktion den Kurs individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

HIER EIN SCREENSHOT VON dem VIDEOPLAYER UND
START TASTER

HIER EIN SCREENSHOT VON dem VIDEOPLAYER UND
PAUSE TASTER

Abschließend möchten wir Ihnen auch die „Schiebefunktion“ vorstellen, die Ihnen behilflich sein kann, falls Sie aus irgendeinem Grund bestimmte Informationen verpasst haben oder diese nicht vollständig verstanden haben. Dieses gilt ebenso für die Übungen, die im Videoformat präsentiert werden.

HIER 2 SCREENSHOTS wie man das machen kann, am
besten nebeneinander