

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

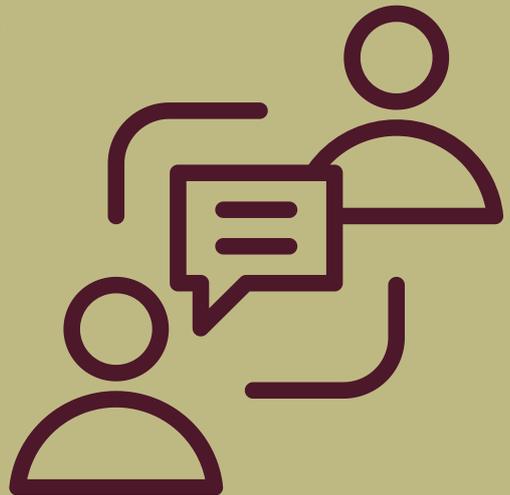
Unsere Kursleiterin bietet individuelle Beratung für jeden Teilnehmenden! Bei inhaltlichen, organisatorischen oder technischen Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

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.

Literaturempfehlung:

- 1 Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020
Journal of Health Monitoring · 2021 6(S3) DOI 10.25646/7854 Robert Koch-Institut, Berlin Elena von der Lippe, Laura Krause, Michael Porst, Annelene Wengler, Janko Leddin, Anja Müller, Marie-Luise Zeisler, Aline Anton, Alexander Rommel, BURDEN 2020 study group Robert Koch-Institut, Berlin Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring Eingereicht: 20.11.2020 Akzeptiert: 18.01.2021 Veröffentlicht: 10.03.2021
- 2 Statista Research Department. (2024, 13. März). Fehltage wegen „Rücken“ steigen leicht – AU-Tage aufgrund von Rückenbeschwerden bis 2023. Statista in Kooperation mit Die Techniker (TK). Abgerufen am 28. April 2025, von <https://de.statista.com/>
- 3 Die Techniker Krankenkasse (TK). (2024, 13. März). Fehltage wegen „Rücken“ steigen leicht – Pressemitteilung. Abgerufen am 28. April 2025, von <https://www.tk.de/>
- 4 Rückenschule – Haltung und Bewegung"
Autor: Dr. Dietrich Grönemeyer
Verlag: S. Fischer Verlag
„(Sehr gutes Grundlagenbuch zur Anatomie, Rückengesundheit und alltagstauglichen Übungen.) 1999
- 5 "Functional Training: Das große Handbuch"
Autoren: Michael Boyle
Verlag: riva Verlag
„(Perfekt, um Übungen rund um Kraft, Koordination und Stabilität vertieft zu erklären),2017
- 6 "Übungsbuch für den Rücken"
Autor: Dr. med. Reinhard Schneiderhan
Verlag: TRIAS Verlag
„(Ein praktisches Übungsbuch mit vielen bebilderten Anleitungen, ideal für Einsteiger.)2007

Die angegebene Literaturempfehlung steht Ihnen optional und auf freiwilliger Basis zur Verfügung. Sie können sie nutzen, um sich umfassender über die Inhalte des Kurses zu informieren; jedoch ist dies nicht verpflichtend.

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.

Sollten Sie über zusätzliche Materialien nicht verfügen, können Sie problemlos eine der verfügbaren Alternativen nutzen.

Ersatz für Softball (z. B. 20–25 cm Durchmesser):

- Kissen (z. B. Sofakissen, kleines Schlafkissen)
- Zusammengefaltetes Handtuch
- Gefüllter Stoffbeutel (z. B. mit weicher Kleidung)
- Schaumstoffrolle klein (falls vorhanden)

Ersatz für elastisches Fitnessband:

- Strumpfhose oder Nylonstrumpf (funktioniert erstaunlich gut!)
- Handtuch (für Übungen mit statischer Dehnung)
- Bademantelgürtel oder Yogagurt (für Mobilisation und leichte Zugübungen)
- elastischer Schal oder Stretch-Stoff (leicht dehnbarer Stoff)



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 vermittele. Darüber hinaus stehe ich Ihnen jederzeit für fachliche Fragen sowie technische Unterstützung zur Verfügung.



Wie sieht der Kurs aus? Worauf Sie achten sollten?



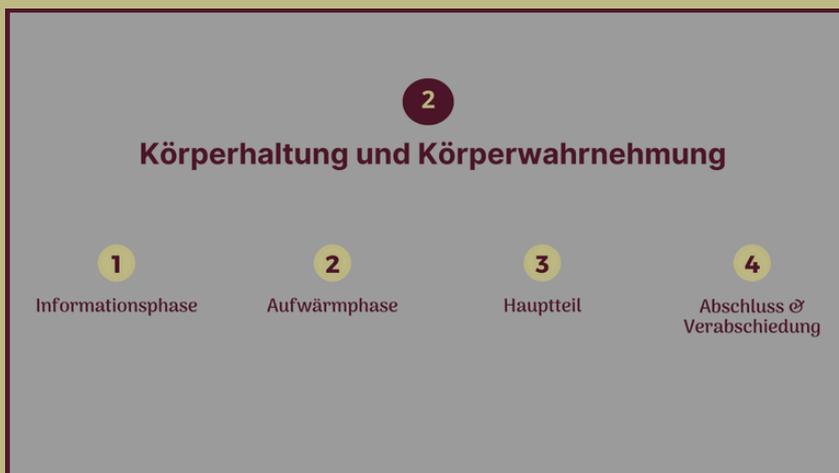
Auf den folgenden Seiten erläutern und illustrieren wir Ihnen schrittweise den Ablauf des gesamten Kurses. Sie erfahren, aus welchen Phasen jede Einheit besteht, wo sich die Materialien befinden, die Dauer der Trainingsphasen und viele weitere wichtige Informationen.

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.

Trainingseinheiten

- 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

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

Wirbelsäule



7 HWS
12 BWS
5 LWS
Kreuzbein
Steißbein

Skelettstrukturen



Wirbelkörper
Bandscheibe
Wirbelkörper

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.

Hier wird stets präsentiert, welche Inhalte in diesem Fall zur Aufwärmphase gehören. Ergänzend dazu erfolgt eine Erklärung durch einen Lehrvortrag.

2 Aufwärmphase

- mittlere Position
- Körperwahrnehmung Übung
- Cardio Übungen

Dauer: 9 Minuten

Materialien:

Handtücher /
Kissen

Matte

Hier wird dargestellt, wie lange jede Phase des Trainings dauert.

Hier können Sie stets einsehen, welche Materialien Sie für die jeweilige Phase benötigen. Dies wird zusätzlich durch einen Lehrvortrag erläutert.

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

Informationen, die Ihnen in VideofORMAT zur Verfügung stehen.

Informationen, die Ihnen in TextFORMAT zur Verfügung stehen.

Hier sehen Sie den Namen der Übung, die durchgeführt wird.

Curl up

Startposition: auf dem Rücken liegen mit angestellten Beinen, Füße hüftbreit, Arme ausgestreckt neben dem Körper liegen mit den Handflächen nach unten gedreht, der Blick zur Decke

- die LWS die ganze Zeit fest auf dem Boden halten
- den Bauch anspannen
- die Füße bleiben die ganze Zeit auf dem Boden
- Übung 2 x 10 Wiederholungen durchführen
- Pause 10 Sek
- Alternative: die Übung 2 x 8-10 Wiederholungen durchführen

Hier wird stets die Ausgangsposition jeder Übung dokumentiert, von der aus Sie die jeweilige Übung beginnen sollten.

Hier können Sie das Video ansehen, in dem die Übung demonstriert wird. Jede Übung wird genau so oft durchgeführt, wie es aufgeschrieben ist und wie oft Sie sie ebenfalls ausführen sollten.

Hier werden alle wesentlichen Punkte jeder Übung dokumentiert, um mögliche Fehler zu vermeiden. Darüber hinaus werden diese Punkte während der Durchführung in Form eines Lehrvortrags angesprochen und mehrfach wiederholt.

Als Alternative wird Ihnen die Möglichkeit angeboten, Übungen in einer vereinfachten, leichteren Variante durchzuführen. Die entsprechenden Alternativen für die jeweiligen Übungen werden Ihnen nicht nur schriftlich mitgeteilt, sondern auch mündlich erläutert.

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.

5 Abschluss & Verabschiedung

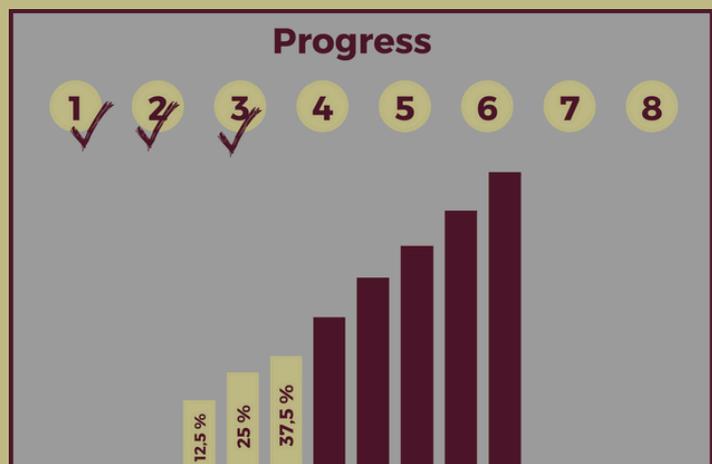
HA - 2 x Woche Übungen wiederholen, auf eventuelle Schwierigkeiten achten, versuchen sich bewusster zu bewegen, v. a. im Rücken.

Das nächste Thema ist: Körperhaltung und Körperwahrnehmung

Die Hausaufgabe wird sowohl in schriftlicher Form als auch in Form eines Lehrvortrags präsentiert.

Das nächste Thema wird Ihnen kurz vorgestellt, damit Sie wissen, was Sie erwartet.

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:

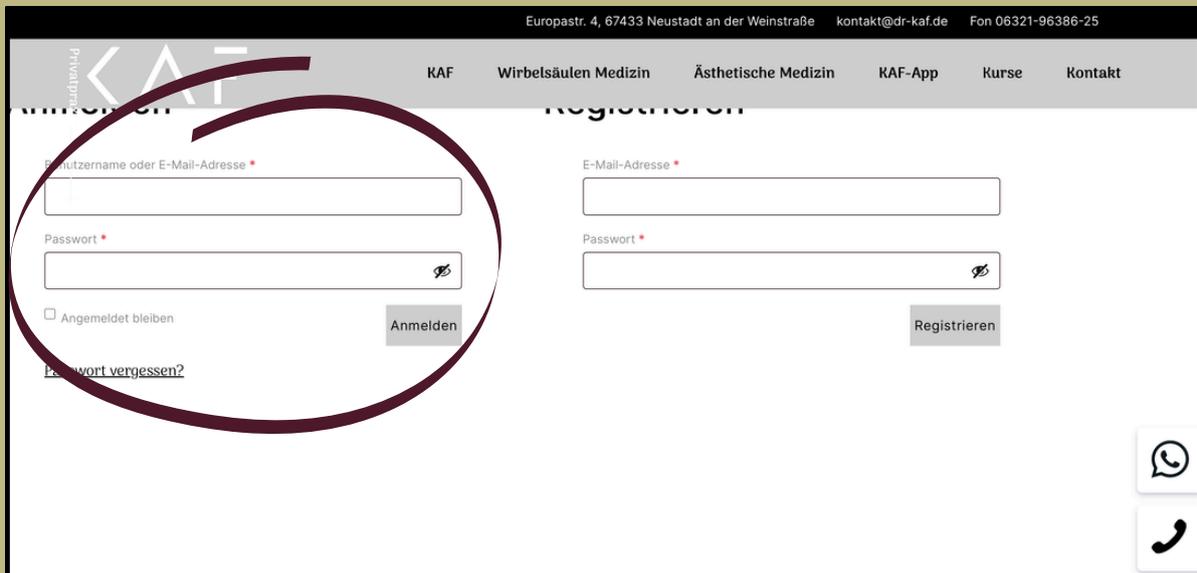
1. Aus welchen Regionen besteht der Rücken?
2. Welche Bewegungsrichtungen unterscheiden wir bei der HWS?
3. Wie haben wir die Rückenmuskulatur geteilt?

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, erhalten Sie eine E-Mail-Bestätigung Ihrer Buchung, die einen zusätzlichen Link zur Lernplattform enthält. Auf dieser Plattform finden Sie sämtliche Kurseinheiten. Für den Zugriff auf die Lernplattform ist es notwendig, dass Sie sich einloggen. Bitte bewahren Sie Ihre Anmeldedaten sorgfältig auf, da Sie diese bis zum Abschluss des Kurses benötigen werden.



Europastr. 4, 67433 Neustadt an der Weinstraße kontakt@dr-kaf.de Fon 06321-96386-25

Privatpraxis KAF

KAF Wirbelsäulen Medizin Ästhetische Medizin KAF-App Kurse Kontakt

registrieren

Benutzername oder E-Mail-Adresse *

Passwort *

Angemeldet bleiben

[Passwort vergessen?](#)

E-Mail-Adresse *

Passwort *




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

The screenshot shows the KAFit online course interface. At the top, there is a navigation bar with the KAF logo and menu items: KAF, Wirbelsäulen Medizin, Ästhetische Medizin, KAF-App, Kurse, and Kontakt. Below the navigation bar, there is a message: "Bei Fragen oder technischen Schwierigkeiten stehen wir Ihnen gerne per Mail unter kafit@dr-kaf.de zur Verfügung." and a welcome message: "Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit dem KAFit Online-Rückenkurs!". The main content area is titled "Kurs Content" and contains a list of course units: "KAFit Kurs 1. Einheit", "KAFit Kurs 2. Einheit", "KAFit Kurs 3. Einheit", "KAFit Kurs 4. Einheit", "KAFit Kurs 5. Einheit", "KAFit Kurs 6. Einheit", and "KAFit Kurs 8. Einheit". The first unit, "KAFit Kurs 1. Einheit", is highlighted with a red box and a red arrow pointing to a callout box that says: "Hier finden Sie die erste Einheit, die für Sie automatisch freigeschaltet ist." The remaining units are grouped in a larger box with a red arrow pointing to a callout box that says: "Hier sind die restlichen Einheiten, die Sie Schritt für Schritt, wie schon erklärt, freigeschaltet erhalten." On the right side of the interface, there are icons for WhatsApp and a phone call.

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.

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.



Wenn Sie auf diesen "Play"-Taster klicken, starten Sie das Video.



Wenn Sie auf diesen "Pause"-Taster klicken, pausieren Sie das Video.

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.



Sie können diese Schieberegler verwenden, um das Video vor- oder zurückzuspulen.

Mit all diesen Informationen sind Sie gut vorbereitet und können mit dem Kurs beginnen!

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit dem
KAFit Online-Rückenkurs Kraft, Beweglichkeit und Stabilität**