

## Rückenschule / Rückengerechtes Verhalten / Wirbelsäulengymnastik

[Haltungsschulung mit dem Stab](#) Rückenfitness mit dem guten alten Gymnastikstab

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Bewegungsraum

Der gute alte Gymnastikstab (Stab) steht auch in weniger gut ausgestatteten Sporthallen zur Verfügung und ermöglicht ein vielfältiges und effektives Training. Das folgende Programm enthält Übungen zum Training des Gleichgewichts, der Koordination und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Juli 2011

---

### [Zum Fachartikel "Neue Rückenschule"](#)

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

---

[Präventive Wirbelsäulenschonung](#) Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Sportler/innen einer Präventionssportgruppe, **Ort:** Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage

Präventionssport für den Rücken beinhaltet neben rückengerechter Gymnastik vor allem viel Bewegung. In diesem Stundenbeispiel soll die dynamische Einbindung von modernen Handgeräten (Tubes, Therabändern) und traditionellen Kleingeräten (Stäben, Medizinbällen) aufgezeigt werden. Juni 2003

---

[Rückengerechtes Alltagsverhalten](#) Wahrnehmen von rückenfreundlichen/-unfreundlichen Alltagsgewohnheiten

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12 – 24 Erwachsene, **Ort:** Sport- oder Gymnastikhalle, großer Bewegungsraum

Durch bewusstes Wahrnehmen dieser „alltäglichen“ Bewegungen sollen falsche Verhaltensmuster erkannt und durch rückengerechtes Alltagsverhalten ersetzt werden. Juli 2004

---

[Wirbelsäulengymnastik mit der Pilates-Rolle](#) Gutes für den Rücken

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sport- oder Gymnastikhalle

Es gibt zahlreiche Kleingeräte, die sehr gut in der Wirbelsäulengymnastik eingesetzt werden können. Auch der eigentlich aus der Trendsportart Pilates kommende Pilates-Roller, der mittlerweile immer mehr Vereinen zur Verfügung steht, kann sehr gut zum Training der Rumpfmuskulatur, Rumpfstabilität und –koordination eingesetzt werden.

August 2009

---