

Rückencoaching

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erstellung eines digitalen Trainingsplans auf Basis der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele des Teilnehmers. Stärkung der Trainingsmotivation und nachhaltige Förderung eines gesundheitsbewussten Bewegungsverhaltens mithilfe des Trainingsportals.

INHALTE:

- Ermittlung der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele durch den Gesundheitscoach im persönlichen Beratungsgespräch
- Konfiguration eines motivierenden, individuellen Trainingsplans zur Förderung der Rückengesundheit
- Vermittlung allgemeiner Trainingsprinzipien und nützlicher Tipps zur Umsetzung eines effektiven Bewegungsausgleichs im Homeoffice und am Arbeitsplatz (Ergodynamik)
- Trainingsplan digital verfügbar, Zugang zum Trainingsportal mit über 100 Übungen (Videsequenzen)

HYGIENESCHUTZKONZEPT:

Mindestabstand 1,5 m, Mund-Nasenschutz, Hygieneschutzscheibe, Haut- und Flächendesinfektion, Fiebermessung (optional)

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person, entsprechend 3 Teilnehmer pro Stunde

ORGA:

Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$

Bitte bereitstellen: 2 Tische und 2 Stühle

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken



Rückencoaching

HINTERGRUND:

Der Alltag des Menschen wird zunehmend digitaler, so auch seine Arbeitsbedingungen. Dadurch wachsen die Möglichkeiten und das Verlangen, seine Arbeitszeit und den [Arbeitsplatz flexibel](#) zu gestalten und an die individuellen Bedürfnisse anzupassen (Homeoffice). Die Entwicklung zu mehr Flexibilität und digitalen Lösungen zeigt sich auch im Trainings- und Gesundheitsverhalten. Neben Wearables, die rund um die Uhr Gesundheitsdaten aufzeichnen und auswerten, werden auch qualitativ [hochwertige digitale Trainingsangebote](#) zunehmend nachgefragt.

ABLAUF:

In einem [persönlichen Beratungsgespräch](#) ermittelt der Gesundheitscoach zunächst die individuellen Voraussetzungen, Verhältnisse und Ziele des Teilnehmers. Anschließend erstellt er gemeinsam mit dem Teilnehmer einen [motivierenden Trainingsplan](#). Dieser kann den Bewegungsausgleich im [Homeoffice](#), die Entlastung verspannter Rückenmuskeln oder auch die Kräftigung stabilisierender Muskelpartien anvisieren. Sofern vorhanden, können auch Kleingeräte wie z.B. Theraband oder Kurzhanteln einbezogen werden.

ERGEBNISSE:

Die [fachlich fundierte Erläuterung](#) des Trainingsplans mit Videos und Kontrollfragen gibt dem Teilnehmer Sicherheit und Motivation zur korrekten Ausführung der Übungen. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlichen [Zugang zum Trainingsportal](#). Hier kann er seinen individuellen Trainingsplan abrufen und auch themenspezifische Ergänzungspläne nutzen oder eigene Pläne konfigurieren. Fazit: Mit dem digitalen Trainingsportal kann der Teilnehmer [jederzeit und überall gezielt trainieren](#).

