

Rundum gesund mit ganzheitlichem Bewegungstraining

Das Modul „Ganzheitliches Bewegungstraining“ ist Teil der Wellnesstrainer-Ausbildung an den Paracelsus Gesundheitsakademien. Freude an der Bewegung bildet die Basis dieses Trainings. Als weitere Zutaten sind ein guter ergonomischer Stand, eine lotrechte Aufrichtung, eine anpassungsfähige Stärke in der Wirbelsäule und im ganzen Körper zu nennen; außerdem elastische Diaphragmen, eine gesunde Fußstellung und, als wichtigstes Element, der Atem. Je nach Schulstandort und Ausbilder werden die Schwerpunkte unterschiedlich gewichtet. In diesem Artikel stelle ich Ihnen die Inhalte des Moduls „Ganzheitliches Rücken-, Beckenboden- und Faszien-training“ vor.

Biopsychosoziale Gesundheit

Gesundheit ist etwas sehr Individuelles. In diesem Zusammenhang definiert die WHO, dass Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist, sondern psychisches, physisches und soziales Gleichgewicht umfasst. Dennoch wird Gesundheit hier immer noch als ein „Zustand“ angesehen. Dabei betonen neuere Studien, v.a. im Wellnessbereich (Travis), den Prozesscharakter von Gesundheit. Das bedeutet: Wir sind als Individuen auch nicht jeden Tag gleich „gesund“.

Allen Modellen ist jedoch gemein, dass es vier Säulen der Gesundheit gibt: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Berührung. Diesen Basis-Elementen wird auch im ganzheitlichen Bewegungstraining Bedeutung gegeben. So sind alle vier Säulen auch in der Wellnesstrainer- sowie in der Wellness- und Gesundheitspraktiker-Ausbildung als Module enthalten: Bewegungstrainer/in, Ernährungsberater/in, Entspannungstrainer/in, Massagepraktiker/in.

Präventionsleitfaden: Handlungsfeld Bewegung

Im aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen wird Bewegungsmangel als wesentlicher Risikofaktor für die Gesundheit angeführt. „Bewegung, die zielgerichtet, regelmäßig, mit moderater Intensität und einem Mindestumfang von zweieinhalb Stunden pro Woche durchgeführt wird, stellt gesichert einen zentralen Schutzfaktor für Gesundheit

dar. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der umfassendste gesundheitliche Nutzen dann zu erwarten ist, wenn Aktivitäten zu allen motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination) durchgeführt werden. Mit Blick auf den demografischen Wandel gewinnt der Zusammenhang zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität, selbstständiger Lebensführung, Verrichtung der Aktivitäten des täglichen Lebens und Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter zunehmend an Bedeutung. Nur ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland erreicht eine Minimalbeanspruchung durch körperlich-sportliche Aktivität von ca. zweieinhalb Stunden wöchentlich mit mäßig anstrengender Intensität.“ (aus dem Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000, Fassung vom 27. März 2023)

Ganzkörpertraining

Hier wird das Augenmerk auf körperliche, seelische, geistige und energetische Komponenten gelegt und die ideale Ganzkörperstatik erfühlt und erklärt.

Fachwissen

Für die ganzheitliche Arbeit als Bewegungs-, Rücken-, Entspannungs- und Wellnesstrainer benötigen Sie fundierte Kenntnisse über das Vegetative Nervensystem (inkl. Vagustraining), das Hormonsystem, das biopsychosoziale Modell, verschiedene Stress-, Gesundheits- und Wellnessmodelle, Saluto- und Pathogenese, Prävention, Resilienz, Burnout und Rehabilitation, Embodiment, Tensegrity-Modell, Propriozeption, Homöostase u.v.m. Dieses Fachwissen wird Ihnen vermittelt.

Wirbelsäule

Hier geht es um Anatomie und Pathologie (Wirbelsäule als „Wirbelschlange“), den Aufbau der WS, Nacken-, Hals-, Rücken- und Bauchmuskeln als wichtige Antagonisten, angeborene und erworbene Rückenprobleme sowie energetische Sichtweisen auf die Wirbelsäule. In der Praxis widmen wir uns Wirbelsäulen- und Rücken- sowie Atemübungen (Verbindung Atmung und WS).



Schultergürtel, Arme, Hände

Die Schwerpunkte liegen auf Anatomie und Pathologie der knöchernen und muskulären Strukturen. Es gibt Übungen für den Schultergürtel (Mobilisation, Stabilisation, Propriozeption) und psychische Aspekte (z.B. M. trapezius als „seelischer Kleiderbügel“).

Becken(boden), Füße, Beine

Knöcherne und muskuläre Strukturen des Beckens, der Beine und Füße stehen im Vordergrund. Mit Spaß und Freude gehen wir auf die Entdeckungsreise in unser „Kraftzentrum Mitte“, wo wir erleben und erlernen, wie gut sich ein vitaler Beckenboden anfühlt. Dieser hat anatomisch sehr wichtige Funktionen. Spannungen und Fehlstellungen können zu Fehlhaltungen der Wirbelsäule, Beinlängendifferenzen und zu Themen mit Kontinenz von Blase und Darm führen. Becken und Beckenboden als Fundament für unsere Wirbelsäule können aber nur so ausbalanciert sein, wie das unsere Füße und Beine erlauben.

Geschmeidige Faszien

Faszien durchziehen als faseriges Gewebenetz unseren gesamten Körper und umgeben Muskeln, Organe und Bänder. Sie können durch dauerhaften Stress, zu wenig Bewegung, schlechte Ernährung oder zu starke sowie ungünstige körperliche Belastung verkleben. Faszientraining möchte diese Verklebungen lösen. Häufig liegt die Ursache von Rückenschmerzen hier und nicht in der Muskulatur oder den Bandscheiben. Das Training setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen: elastischen, federnden Bewegungen, langkettigem Dehnen, spielerischen fließenden Be-



wegungen, Training mit der Faszienrolle und anderen Faszientools, natürlich Entspannen und Spüren.

Gute Ernährung für Rücken und Faszien

Knochen, Gelenke, Sehnen und Bandscheiben profitieren von ganz bestimmten Vitalstoffen. Die richtige Ernährung ist also wichtig für einen gesunden Körper und ein schmerzfreies Leben. Wir gehen gezielt auf rücken-, gelenk- und faszienfreundliche Ernährung ein.

Entspannungsmethoden/-spiele

Freude an Bewegung ist eine der Grundlagen für Rücken- und Ganzkörpergesundheit. Fan-

tasierereisen, tänzerische und spielerische Elemente sind wichtig. Wir kommen zusammen in den Flow und erfahren uns in entspannter Bewegung und bewegter Entspannung.

Tragen Sie als engagierte und begeisterte Bewegungstrainer dazu bei, dass die Menschen in Ihrem Ort oder Landkreis gesünder bleiben und in Bewegung kommen!



Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V., Dozentin an den Paracelsus Gesundheitsakademien
vondendriesch@wellness-fachverband.de

Seminar-Tipps

Dozentin: Barbara von den Driesch

Start Ort

Ganzheitliches Rückentraining

24.02. München

11.05. München

Ganzheitliches Bewegungstraining

15.06. Augsburg

Ganzheitliches Beckenbodentraining

08.06. München

13.07. Augsburg

Alle Termine und Informationen auf

www.paracelsus.de

Das Übungsvideo dazu gibt's hier – einfach den QR-Code scannen

