

Optiwell®

Kursmanual

Sabine Boesinger, Anke Haberlandt, Katharina Paffenholz und Gudrun Paul



Meyer & Meyer Verlag



Inhalt

1	Zum Buch	8
1.1	Vorwort	8
1.2	Geleitwort von Gudrun Obermaier	9
1.3	Einführung und Umgang mit dem Kursmanual.....	10
2	Hinweise zum Kursprogramm Optiwell®	12
2.1	Zielgruppe	12
2.2	Kernziele des Gesundheitssports im Optiwell®-Kursprogramm	13
2.3	Rahmenbedingungen	18
2.3.1	Allgemeine Rahmenbedingungen zur Kursdurchführung	18
2.3.2	Die Sequenzen der Kursstunde	19
2.3.3	Informationen zur Kursdurchführung	22
2.3.4	Informationen zum Aero-Step® XL	26
2.4	Einsatz von Musik im Optiwell®-Kurs	30
3	Die Kursstunden im Überblick.....	32
3.1	Die Grundstruktur der Optiwell®-Kursstunden 1, 3, 5, 7, 9 und 11	32
3.2	Die Grundstruktur der Optiwell®-Kursstunden 2, 4, 6, 8, 10 und 12	33
3.3	Die 12 Optiwell®-Kursstunden	34
4	Optiwell®-Wissensbausteine.....	46
4.1	Ausdauertraining sinnvoll gestalten.....	46
4.2	Krafttraining sinnvoll gestalten	48
4.3	Koordinationstraining sinnvoll gestalten.....	50
4.4	Frau will Frau sein – „unsere Körperformen“	52
4.5	Frau will Frau sein – „unser Wohlfühlgewicht“	54
4.6	Frau will Frau sein – „unser Beckenboden“	56
4.7	Ein Weg zur bewussten Ernährung – Trinken muss sein	60
4.8	Ein Weg zur bewussten Ernährung – unsere drei Energielieferanten	61
4.9	Ein Weg zur bewussten Ernährung – Fette gesund oder ungesund?.....	63
4.10	Ein Weg zur bewussten Ernährung – vollwertig essen und trinken – die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ...	65
5	Optiwell®-Eröffnungsritual	68
5.1	Ziele und Wirkungsweisen	68
5.2	Übungsfolge des Eröffnungsrituals	69
5.3	Hinweise zur Durchführung	71

6	Optiwell®-Bewegungsprogramm	72
6.1	Optiwell®-Kraft & Balance	72
6.1.1	Ziele und Wirkungsweisen	72
6.1.2	Übungsrepertoire „Kraft & Balance“	73
6.1.3	Hinweise zur Durchführung	80
6.2	Optiwell®-Bewegung & Balance	81
6.2.1	Ziele und Wirkungsweisen	81
6.2.2	Übungsrepertoire Warm-up	82
6.2.3	Hinweise zur Durchführung des Warm-ups	86
6.2.4	Übungsrepertoire Cardiophase	88
6.2.5	Hinweise zur Durchführung der Cardiophase	102
6.3	Cool down und Stretch	103
6.3.1	Cool down und Stretch in der Sequenz „Bewegung & Balance“	103
6.3.2	Cool down und Stretch in der Sequenz „Kraft & Balance“	108
6.3.3	Hinweise zur Durchführung	112
7	Das Optiwell®-Entspannungsprogramm	114
7.1	Ziele und Wirkungsweisen	114
7.2	Grundsätze im Umgang mit den Entspannungstechniken	116
7.3	Entspannungshaltungen	117
7.4	Sprache und Anrede	118
7.5	Einstellungen der Teilnehmerinnen	120
7.6	Die Entspannungsmethoden im Überblick	122
7.7	Inhalte der Entspannungssequenzen in den einzelnen Kursstunden	128
7.8	Hinweise zur Durchführung	148
8	Qualitätssicherung	
	– die wissenschaftliche Evaluierung von Optiwell®	150
9	Service	152
10	Literatur	154
	Bildnachweis	155