

---

## Rückenschule: Sport bei Rückenschmerz

---

### Warum ist es wichtig weiterhin Sport zu machen?

- Stoffwechsel der Bandscheiben
- Muskelaufbau → Entlastung der Wirbelsäule und anderer Gelenke
- psychische Effekte (Freude, Spaß, Wohlbefinden, Stressabbau)
- Kräftigung Herz-Kreislauf-System
- erhöhter Kalorienverbrauch → Gewichtsreduktion

### Eigene Trainingsplanung und -steuerung

- *Trainingssteuerung:* Wie viel körperliche Belastung/Bewegung?  
→ **Krafttraining:** 2-3x pro Woche  
→ **Ausdauertraining:** 2-3x pro Woche, mind. 20 Minuten

- konkrete *Handlungsplanung:*

*Welche Sportart(en) werde ich betreiben?* \_\_\_\_\_

*An welchen Tagen und zu welcher Uhrzeit/Tageszeit werde ich mein Training machen?*  
\_\_\_\_\_

*Wo mache ich mein Training?* \_\_\_\_\_

*Mache ich mein Training alleine oder mit Freunden/Familie?* \_\_\_\_\_

- eigene *Ziele* definieren

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

- regelmäßige *Selbstkontrolle:* Wurden Pläne umgesetzt und Ziele erreicht?