

## Stundeninhalte 10 Einheiten à 60 min

1. Wahrnehmung und Orientierung des Körpers mit einer beweglichen und kräftigen Körpermitte
2. Mobilisation, Stabilisation und Entlastung der Beine
3. Das bewegte Becken und die Lendenwirbelsäule
4. Mobilisation, Stabilisation und Entlastung des Brustkorbs
5. Mobilisation und Stabilisation sowie Entlastung von Schultergürtel und Armen
6. Mobilisation, Stabilisation sowie Entlastung von Halswirbelsäule und Kopf
7. Gangtypische Mobilisation und Kräftigung für einen bewegten Alltag
8. Ökonomisches Bewegungsverhalten beim Hinsetzen und Bücken
9. Fit durch den Alltag
10. Von Fuß bis Kopf - das Beste kommt zum Schluss - Wiederholung und Sicherung des Gelernten



## Für wen eignet sich MoveSmart?

Für alle Interessierten mit speziellen Bedürfnissen im Bereich des Muskel-Skelett-Systems und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

## Kosten

Die Kursgebühren erfahren Sie bei Ihrem Kursanbieter und eine mögliche Beteiligung an den Kosten bei Ihrer Versicherung (Krankenversicherung/Zusatzversicherung).

## Benefit

- Handouts mit allen Übungen
- Individuelle Tipps
- Zertifizierte Kursleitungen (In der Regel Physiotherapeuten mit besonderer Schulung im FBL-Konzept)



# MoveSmart

Ein funktionelles Beweglichkeits- und Kräftigungstraining von Fuß bis Kopf



# MoveSmart

Ein von der Internationalen Arbeitsgemeinschaft  
FBL Klein-Vogelbach entwickeltes Präventionskonzept



Häufig führen Fehlbelastungen in Haltung und Bewegung zu Beschwerden am Bewegungssystem. Ziel ist es, das Bewegungsverhalten zu analysieren und Ursachen zu erkennen. Damit wird eine optimale Anpassung des Bewegungsverhaltens im Alltag gefunden.



MoveSmart - Ein funktionelles Beweglichkeits- und Kräftigungstraining von Fuß bis Kopf – für alle, die mehr über ihren Körper wissen wollen, sich wieder Freude an Bewegung wünschen und keine Lust auf langweilige Übungsstunden haben. Bei uns lernen Sie, wie sich Ihr Körper bei unterschiedlichen Haltungs- und Bewegungsanforderungen verhält. Da jeder einzelne Teilnehmer andere Stärken und Schwächen im Bewegungsverhalten hat, werden zu jedem Körperabschnitt - von Fuß bis Kopf - kreative aber auch stets funktionelle Maßnahmen zur Entlastung, Mobilisation und Kräftigung angeleitet. Diese sind alltagstauglich und können jederzeit zum Einsatz kommen.

## Was ist FBL?

- Ein ganzheitliches physiotherapeutisches Konzept zur strukturierten Bewegungsanalyse
- Unterschiedlichste Interventionsmaßnahmen mit und ohne Ball
- Neurowissenschaftlich belegt
- Abgestimmt auf persönliche Bedürfnisse im Alltag (Beruf und Freizeit) und jederzeit anwendbar



« Komplexe Bewegungen fördern  
die Beweglichkeit, Koordination  
und Eigenkontrolle. »»

## Das bekommen Sie

Sie bekommen zu jeder Stunde verschiedene Übungsblätter für zu Hause. Zum Beispiel, "Der Korkenzieher". Siehe nächste Seite.

## Beispiel-Übung Korkenzieher

Ziel ist die größtmögliche Wirbelsäulenrotation zu üben, die auch im Alltag z.B. beim Rückwärtsfahren im Auto benötigt wird



### Bewegungsablauf

Sitz auf einem Hocker – das linke Bein überschlägt das rechte Bein

1. Die rechte Hand umgreift den linken Oberschenkel. Die linke Hand liegt auf dem Brustkorb.
2. Die rechte Hand zieht am linken Oberschenkel, während sich Kopf und Brustkorb nach links drehen.
3. Der Kopf dreht so weit wie möglich nach rechts und schaut über die rechte Schulter.
4. Der Kopf bewegt sich wieder nach vorn zur Mitte. Die rechte Hand lässt los und legt sich auf die linke Hand. Der Brustkorb dreht abwechselnd in einer kleinen Pendelbewegung nach rechts und links.
5. Wiederholung mit der anderen Seite.

Alle Übungen haben Fantasienamen, durch deren Assoziationen das Bewegungsbild geprägt wird.

Freuen Sie sich auf weitere Übungen wie den „Türmchenbauer“, „Alle Stunde wieder“ oder den „Pinguin“.

Copyright:  
angelehnt an ein Handout der THÜ. Übungsblätter zu Spirgi-Gantert (2018) FBL,  
Funktional Kinetik, Therapeutische Übungen, 7. Auflage.  
© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018