

Die Neue Rückenschule

Das Praxisbuch

Bearbeitet von

Hans-Dieter Kempf, Erich Schmitt, Bernhard Geue, Frank Hänsel, Marco Herbsleb, Tilo Späth, Jochen Köhler, Petra Mommert-Jauch, Christian Puta, Marco Gassen, Olaf Rößler, Christoph Anders, Sören D. Baumgärtner, Werner Hölling, Wilhelm Mertens, Uschi Moriabadi, Hans-Christoph Scholle, Bernhard Strauß, Oliver Tomic, Robin Tuttschke, Constanze Borys, Lars Donath, Steffi Nodop, Stephanie Hecht

2. Auflage 2014. Buch. XIX, 433 S. Hardcover

ISBN 978 3 662 43688 2

Format (B x L): 19,3 x 26 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Physiotherapie, Physikalische Therapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort des Herausgebers zur 2. Auflage

Liebe Leser/-innen,
 liebe Rückenschullehrer/-innen,
 liebe Kursleiter/-innen,

von dem vorliegenden Buch wurden in den ersten zwei Jahren seit dem Erscheinen deutlich mehr als 5.000 Exemplare verkauft, und die Rezensionen und Kritiken waren durchweg sehr positiv.

Die »Neue Rückenschule« hat sich etabliert, im Jahr 2011 wurden die Definition, die Ziele und die Inhalte der »Neuen Rückenschule« in die aktuellen Nationalen Versorgungsleitlinien »Kreuzschmerz« aufgenommen (BÄK et al. 2011). Aktuelle Studien zur Neuen Rückenschule von Hecht (2012), Borys (2013) und Tutzschke (2014) zeigen, dass dieser multimodale Ansatz ein richtiger Weg ist.

Diese Neuauflage wurde nicht nur lesefreundlicher gestaltet, sondern aufgrund der bisherigen Erfahrungen in der praktischen Anwendung des Buches auch deutlich erweitert. Abgesehen von der Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse wurden die Grundlagenkapitel (1–5) sowie die Kapitel »Praxisbausteine« und »Kleine Spiele« deutlich erweitert. Das Kapitel »Life-Time-Sportarten« wurde mit Yoga (Werner Hölling), Pilates (Uschi Moriabadi), Qigong (Wilhelm Mertens) und Faszientraining (Oliver Tomic) um neue Ansätze ergänzt. Zu den alten und neuen Handgeräten in der Rückenschule hat der Springer-Verlag 2014 das neue Praxisbuch »Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten« herausgegeben.

Komplett neu hinzugekommen sind die sehr umfangreichen Kapitel »Haltungsschulung und Bewegungslernen« sowie »Rückenschule am Arbeitsplatz«. Diese Themen waren bereits in den Ursprüngen Bestandteil der Kursleiterliteratur (Kempf 1999, 2003, 2005), doch ihre Bedeutung und der vielfach geäußerte Wunsch von Kursleitern haben dazu veranlasst, eigenständige Kapitel zu verfassen. Die oben genannten wissenschaftlichen Arbeiten sind in dem neuen Kapitel »Evaluation« nachzulesen.

Von den Lesern der 1. Auflage besonders gelobt wurden die umfangreichen Inhalte der beiliegenden CD-ROM, die Sie für die 2. Auflage unter <http://extras.springer.com/> herunterladen können.

Dort finden Sie u.a.

- Inhalte zur Organisation wie Ausschreibungen, Listen, Fragebögen, Checklisten, Bescheinigungen, Stundenbilder und die Antragsformulare für die zertifizierten Kurse »Neue Rückenschule« und »Rückentraining«,
- Teilnehmermaterialien wie verschiedene Übungs- und Heimtrainingsprogramme und einen Foliensatz für Teilnehmer,
- Foliensätze für Vorträge über die Neue Rückenschule, Rückenschmerzen, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule,
- weiterführende Fachinformationen, die uns dankenswerterweise das Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. aus seiner Zeitschrift »Die Säule« zur Verfügung gestellt hat.

Wir hoffen, mit der 2. Auflage den Lesern noch mehr nützliches Handwerkszeug zur Durchführung eines professionellen und qualitativ hochwertigen Rückenprogramms an die Hand gegeben zu haben.

Ihr Hans-Dieter Kempf

im Herbst 2014



<http://www.springer.com/978-3-662-43688-2>

Die Neue Rückenschule

Das Praxisbuch

Kempf, H.-D. (Hrsg.)

2014, XIX, 433 S. Mit Online-Extras., Hardcover

ISBN: 978-3-662-43688-2