



**Prevention First ist ein Trainingsprogramm im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, das vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Stuttgart evaluiert wurde. Im Abschlussbericht werden dabei unter anderem folgende Ergebnisse bescheinigt:**

- Ein gesundheitsbegünstigender Effekt des Angebots Prevention First kann eindeutig nachgewiesen werden.
- Die Kraftverhältnisse im Bereich der Wirbelsäule haben sich signifikant verbessert.
- Deutlicher Anstieg der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Die Werte der physischen und psychischen Lebensqualität, sowie der Arbeitszufriedenheit verbessern sich

**Insbesondere die unerwartet deutlichen Wirkungen auf die Lebensqualität sind bemerkenswert. Sie weisen Prevention First als erfolgreiche präventive Maßnahme aus.**



### **Ziele von Prevention First**

- Verbesserung der Funktionsfähigkeit, Mobilität und Stabilität der Wirbelsäule, sowie der Gelenke
- Vorbeugen von Muskel- und Skeletterkrankungen
- Vorbeugen von Herz-Kreislaufferkrankungen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Erweiterung der Gesundheitskompetenz

### **Inhalte**

- Vermittlung von Kenntnissen über den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule sowie der Gelenke
- Medizinisches Rücken- und Gelenktraining mit Rückenschule
- Koordinationstraining
- Gerätetraining für weitere große Muskelgruppen
- Vermittlung theoretischer Kenntnisse über Funktion des Herz-Kreislaufsystems
- Herz-Kreislauftraining an Geräten (z.B. Ergometer, Laufband, Crosstrainer, ...)

### **Organisation**

- Dauer: 13 Wochen
- Termine: Januar bis April, September bis Dezember, oder nach vereinbarung.
- Trainingsumfang: 26 Trainingseinheiten (TE), wöchentlich eine TE in der Gruppe à 10-12 Personen (fester Termin), 1 TE Einzeltraining zeitlich frei wählbar
- Trainingsbetreuung: Sportlehrer und Physiotherapeuten