

Kursinfo

AOK – Easy Running

Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- Junge Erwachsene und Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger/-innen und -wiedereinsteiger/-innen, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung

Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes
- Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 75 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

- Outdoor-Gelände mit Variationsmöglichkeiten wie Rasen, Asphalt, Hügel, Wald

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Rucksack (inkl. Erste-Hilfe-Paket, Stoppuhr, Traubenzucker, KL-Handy, ggf. Mückenschutz), Borg-Skala, Tennisbälle

Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- Einweisung in das KL-Manual „AOK – Easy Running“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Lauftraining • Lauftechnik • Ausrüstung • „SMARTe“ Ziele • Sanftes Intervalltraining
2	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität (Borg-Skala) • Sanftes Intervalltraining
3	<ul style="list-style-type: none"> • Die Atmung • Puls- und Herzfrequenzmessung • Sanftes Intervalltraining
4	<ul style="list-style-type: none"> • Die positiven Effekte von sportlicher Aktivität • Alltagsaktivität • Sanftes Intervalltraining • Krafttraining
5	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährung und Stoffwechsel • Sanftes Intervalltraining • Koordinationstraining
6	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinationstraining • Effekte von Sport auf das Muskel-Skelett-System
7	<ul style="list-style-type: none"> • Sportliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden • Entspannungstechniken
8	<ul style="list-style-type: none"> • Transfer in den Alltag • Motivation für ein kontinuierliches Training • Reflexion und Abschluss