

# Kursinfo

## AOK – Nordic Walking

### Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

### Präventionsprinzip:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

### Zielgruppe:

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

### Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, insbesondere der Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, insbesondere von Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, sozialer Kompetenz und Einbindung
- Verminderung von Risikofaktoren, insbesondere solcher des Herz-Kreislauf- sowie des Muskel-Skelett-Systems
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung
- Kennenlernen der grundlegenden Walkingtechnik
- Eigene Körperhaltung wahrnehmen und schulen
- Kennenlernen der eigenen Leistungsfähigkeit und Trainingssteuerung

### 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:

- Sportplatz und eine geeignete Laufstrecke mit ausreichend Platz für Spielformen

### Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre „Nordic Walking und mehr“, TN-Liste, Nordic-Walking-Stöcke in ausreichender Anzahl, ggf. Leihgabe für den Kurszeitraum

### 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 – Nordic Walking“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basistechnik Walking</li> <li>• Körperhaltung beim Walking</li> <li>• Einführung Bewegungstagebuch</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungssteuerung nach Borg</li> <li>• Walkingtest</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastungssteuerung über Puls- und Herzfrequenzmessung sowie Atemkontrolle</li> <li>• Materialkunde: Nordic-Walking-Stöcke</li> <li>• Einführung in die Nordic-Walking-Technik</li> <li>• Atemtechnik beim Nordic Walking</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Technikelemente</li> <li>• Effekte körperlicher Aktivität auf die Gesundheit</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Technikelemente, Schwerpunkt Fußabrollen</li> <li>• Veränderungen der Stoffwechselprozesse durch Herz-Kreislauf-Training</li> <li>• Gesunde und ausgewogene Ernährung</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Technikelemente, Schwerpunkt Armschwung und Rotation der Schulter- und Beckenachse</li> <li>• Funktionsweise des Muskel-Skelett-Systems, Koordinationstraining</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der Technikelemente</li> <li>• Kräftigung der Hauptmuskelgruppen</li> <li>• Sport und psychisches Wohlbefinden</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung des Walkingtests der 2. Kurseinheit</li> <li>• Information und Motivation zu eigenständigem Training und der Fortführung gesundheitssportlicher Aktivitäten</li> </ul>