

# Kursinfo

## AOK – Rückenschule

### Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

### Präventionsprinzip:

- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

### Zielgruppe:

- Versicherte mit speziellen Risiken in Bezug auf das Muskel-Skelett-System, das Herz-Kreislauf-System und die motorische Kontrolle sowie im metabolischen und im psychosomatischen Bereich, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

### Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Anatomie des Menschen und Ursachen von Rückenbeschwerden kennen lernen
- Reflexionsfähigkeit und Körperbewusstsein entwickeln
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes
- Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Bewegungsverhalten beim Heben, Tragen und Bücken erleben und verbessern
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken

### Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 90 Minuten.

### Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 8 Personen, maximale TN-Zahl 14 Personen

### Räumliche Voraussetzungen:

- Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5 m<sup>2</sup> Platz pro TN.

### Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Gymnastikmatten, Stühle, Tennisball, WS-Modell, Flipchart, Stifte, Bierdeckel, Gymnastikbänder, Schwingstäbe, Seile, Gymnastikbälle

### 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 – Rückenschule“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Rückentraining</li> <li>• Sportmotorischer Test</li> <li>• Belastungssteuerung</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltungs- und Bewegungsverhalten zum Thema Sitzen</li> <li>• „SMARTE“ Ziele</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stehen und Gehen</li> <li>• Wahrnehmungsübungen</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heben, Tragen, Bücken</li> <li>• Basisübungen zur Kräftigung des Rumpfes</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walking/sanftes Ausdauertraining</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alltagsverhalten</li> <li>• Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhang zwischen Stress und Rückenbeschwerden</li> <li>• Übungen mit dem Gymnastikball</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzbewältigungsstrategien</li> <li>• Wiederholung der Übungen aus vorangegangenen Kursstunden</li> <li>• Transfer des Trainings in den Alltag</li> <li>• Reflexion und Abschluss</li> </ul>