

aok.de

© AOK-Verlag GmbH | Lillienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 7446725 | 0520

AOK
Die Gesundheitskasse.

Kursinfo

AOK – Aquafitness

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- ▶ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- ▶ Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, 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
- ▶ Kennenlernen der Basistechnik der Aquafitness
- ▶ Körper- und Belastungswahrnehmung im Wasser

Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 45 Minuten.

Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Geeignetes Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von 1,20 m bis 1,40 m

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Widerstandgeber wie z. B. Poolnudeln, Schwimmbretter u. v. m. zur Erhöhung der Belastungsintensität

Anbieterqualifikation:

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

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	▶ Einstieg in das Aquafitnesstraining ▶ Wassergewöhnung
2	▶ Belastungssteuerung nach Borg ▶ Basisbewegungen – Gehen, Joggen, Hüpfen
3	▶ Belastungssteuerung mittel Puls- und Herzfrequenzmessung sowie Atemkontrolle ▶ Basisbewegungen – Kicken, Schaukeln, Schaufeln
4	▶ Vorteile von körperlicher Aktivität ▶ Basisbewegungen – Scheren, Fausten
5	▶ Sport und Ernährung ▶ Stoffwechselprozesse
6	▶ Kraft- und Kraftausdauertraining
7	▶ Zirkeltraining ▶ Auswirkungen von Bewegung auf unsere Psyche
8	▶ Zirkeltraining ▶ Reflexion und Abschluss ▶ Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität