

# Kursinfo

## AOK – Bodyfit nach der Schwangerschaft

### Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

### Präventionsprinzip:

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

### Zielgruppe:

- Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung
- Hinweis: Dieser Kurs ist kein Rückbildungskurs. Eine Teilnahme an einem Rückbildungskurs vorab wird empfohlen. Eine Kursteilnahme ist ab 12 Wochen nach der Geburt möglich.

### 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 60 Minuten.

### Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 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 und Namenskärtchen, Teilnahmebescheinigungen, Stifte, Kleingeräte: Gymnastikmatten, Igelbälle, (Mini-)Faszienrollen und -bälle, Fitnessbänder, Pilatesbälle, Reaktiv-Hanteln, Flipchart, Musik zur Motivation und Entspannung

### 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 – Bodyfit nach der Schwangerschaft“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

| Kurseinheit | Themen/Ziele   |
|-------------|--|
| 1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Beckenboden und Risikofaktoren für Rückenschmerzen kennen lernen</li> <li>• Grundübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation</li> </ul>  |
| 2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steigerung der Grundübungen mit dem Pilatesball zur Verbesserung der Körperhaltung</li> <li>• Ausgleichs- und Notfallübungen bei Schmerzen kennen lernen und in den Alltag integrieren</li> </ul>   |
| 3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele und Effekte des Faszientrainings</li> <li>• Übungen zur Aktivierung und Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle erlernen</li> <li>• Wirkung des Trainings wahrnehmen</li> </ul>   |
| 4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relevanz und Wirkung von Herz-Kreislauf-Training</li> <li>• Klassische Stretching-Methode kennen lernen</li> <li>• Übungen zur Rumpfstabilisation und Regeneration mit der Faszienrolle</li> <li>• Erlerntes in den Alltag integrieren</li> </ul>   |
| 5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkungsweisen und Effekte des Trainings mit Reaktiv-Hanteln</li> <li>• Übungen zur Rumpfstabilisation mit Reaktiv-Hanteln</li> </ul>   |
| 6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen mit Reaktiv-Hanteln</li> <li>• Wissensvermittlung zu Haltungstraining im Stand und im Sitzen</li> <li>• Variationen der Grundübungen erlernen</li> </ul>  |
| 7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückengerechtes Heben, Bücken und Tragen</li> <li>• Übungen mit dem Fitnessband als Ausgleichsübungen im Alltag erlernen</li> </ul>   |
| 8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenfassung der wichtigsten Kursinhalte zur eigenständigen Weiterführung</li> <li>• Nachhaltigkeitstraining zur Rumpfstabilisation und Kräftigung unter Berücksichtigung der Bauchnabelspannung</li> <li>• Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten sowie Ernährungsaspekte für den Alltag kennen lernen</li> </ul> |