

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 m² 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"> • Den Beckenboden und Risikofaktoren für Rückenschmerzen kennen lernen • Grundübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation
2	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerung der Grundübungen mit dem Pilatesball zur Verbesserung der Körperhaltung • Ausgleichs- und Notfallübungen bei Schmerzen kennen lernen und in den Alltag integrieren
3	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele und Effekte des Faszientrainings • Übungen zur Aktivierung und Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle erlernen • Wirkung des Trainings wahrnehmen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Relevanz und Wirkung von Herz-Kreislauf-Training • Klassische Stretching-Methode kennen lernen • Übungen zur Rumpfstabilisation und Regeneration mit der Faszienrolle • Erlerntes in den Alltag integrieren
5	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungsweisen und Effekte des Trainings mit Reaktiv-Hanteln • Übungen zur Rumpfstabilisation mit Reaktiv-Hanteln
6	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen mit Reaktiv-Hanteln • Wissensvermittlung zu Haltungstraining im Stand und im Sitzen • Variationen der Grundübungen erlernen
7	<ul style="list-style-type: none"> • Rückengerechtes Heben, Bücken und Tragen • Übungen mit dem Fitnessband als Ausgleichsübungen im Alltag erlernen
8	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung der wichtigsten Kursinhalte zur eigenständigen Weiterführung • Nachhaltigkeitstraining zur Rumpfstabilisation und Kräftigung unter Berücksichtigung der Bauchnabelspannung • Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten sowie Ernährungsaspekte für den Alltag kennen lernen