

# Kursinfo

## AOK – Functional Training

### Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

### Präventionsprinzip:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

### Zielgruppe:

- Gesunde Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger/-innen und -wiedereinsteiger/-innen jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

### 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
- Sport und Belastung spüren
- Kennenlernen und Verinnerlichen allgemeiner gesundheitlicher Effekte durch körperliche Aktivität

### 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, Teilnahmebescheinigungen, Kleingeräte: Koordinationsleiter, Medizinbälle, Kugelhanteln, Gymnastikmatten, Gymnastikbänder, Bälle, Seile, Stäbe

### 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 – Functional Training“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Functional Training</li> <li>• Mobilisationstraining (Übungen und Effekte)</li> <li>• „SMARTe“ Ziele</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Ausdauerkomponente im Functional Training</li> <li>• Rückenkräftigung</li> <li>• Kennenlernen von ersten Übungen (Schwerpunkt Rücken)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Möglichkeiten der Intensitätssteuerung</li> <li>• Kennenlernen von weiteren Übungen (Schwerpunkt Hüfte/Beine)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bedeutung der Rumpfmuskulatur</li> <li>• Kennenlernen von ersten Übungen (Schwerpunkt Rumpf/Arme)</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prävention und Abbau von muskulären Dysbalancen</li> <li>• Erlernen einer komplexen Kombinationsübung (Burpee)</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung und Variation bisher erlernter Bewegungsmuster</li> <li>• Wirkung und Gestaltung von Krafttraining</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Auswirkungen von Ausdauertraining auf den Körper (Herz, Atmung, Blut, Hormone, Muskulatur, Gehirn und Psyche, Gesundheit allgemein)</li> <li>• Erlernen einer weiteren komplexen Kombinationsübung</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Kraft(-Ausdauer)-Zirkel</li> <li>• Tipps zur regelmäßigen Integration von Bewegung in den Alltag</li> <li>• Reflexion und Abschluss</li> </ul>