

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 m² 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"> • Einstieg in das Functional Training • Mobilisationstraining (Übungen und Effekte) • „SMARTe“ Ziele
2	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ausdauerkomponente im Functional Training • Rückenkräftigung • Kennenlernen von ersten Übungen (Schwerpunkt Rücken)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeiten der Intensitätssteuerung • Kennenlernen von weiteren Übungen (Schwerpunkt Hüfte/Beine)
4	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der Rumpfmuskulatur • Kennenlernen von ersten Übungen (Schwerpunkt Rumpf/Arme)
5	<ul style="list-style-type: none"> • Prävention und Abbau von muskulären Dysbalancen • Erlernen einer komplexen Kombinationsübung (Burpee)
6	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung und Variation bisher erlernter Bewegungsmuster • Wirkung und Gestaltung von Krafttraining
7	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Auswirkungen von Ausdauertraining auf den Körper (Herz, Atmung, Blut, Hormone, Muskulatur, Gehirn und Psyche, Gesundheit allgemein) • Erlernen einer weiteren komplexen Kombinationsübung
8	<ul style="list-style-type: none"> • Großer Kraft(-Ausdauer)-Zirkel • Tipps zur regelmäßigen Integration von Bewegung in den Alltag • Reflexion und Abschluss