

Kursinfo

AOK – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- Junge Erwachsene und Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger/-innen und -wiedereinsteiger/-innen, 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
- Beurteilung und Überprüfung des individuellen Belastungsempfindens

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 45 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

- Trainingsraum mit ausreichend Platz für Spielformen
- Geräteparcours eines Fitnessstudios

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Flipchart und Hocker zur Vermittlung von theoretischen Inhalten, Geräte im Fitnessstudio und Matten zur Durchführung der Praxiseinheiten, z. B. Beinpresse, Latissimuszug, Rudergerät, Hyperextensionsgerät

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 – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung und Auswirkung regelmäßiger Bewegung und ausreichender Entspannung kennen lernen • Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, Dehnung und Entspannung erlernen
2	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstagebuch und „SMARTe“ Ziele kennen lernen • Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, Dehnung und Entspannung erlernen
3	<ul style="list-style-type: none"> • Skala nach Borg als Werkzeug zur selbstständigen Trainingssteuerung kennen lernen • Training mit Laufband und Fahrrad ausprobieren • Individuelles Belastungsempfinden beurteilen und überprüfen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungsweise des dynamischen und statischen Krafttrainings kennen lernen • Eigene Belastbarkeit wahrnehmen • Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur erlernen
5	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungsweisen des Beweglichkeitstrainings auf den Muskel kennen lernen • Statisches Dehnen erlernen • Erkennen des Zusammenspiels von Kraftausdauertraining mit vorher durchgeführter Aufwärmung und anschließenden Dehnungsübungen
6	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungsweise der Koordinationsübungen auf das muskuläre Zusammenspiel kennen lernen
7	<ul style="list-style-type: none"> • Funktionsweise des Sympathikus und des Parasympathikus kennen lernen • Kräftigung der Muskulatur und des Stützapparates
8	<ul style="list-style-type: none"> • Geräte eines Fitnessstudios für die Hauptmuskelgruppen nutzen können • Erlerntes in unbekannte Situationen transferieren • Muskulatur des Stützapparates kräftigen • Möglichkeiten eines dauerhaften regelmäßigen Trainings im Fitnessstudio oder selbstständig außerhalb des Studios kennen lernen