

Kursinfo

AOK – Outdoor-Fitness

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 und 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
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit durch vielfältige Sinneseindrücke in der freien Natur
- Verbesserung der Stoffwechselaktivität und Stärkung des Immunsystems
- Förderung eines mehrdimensionalen Gesundheitsbewusstseins

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:

- Abwechslungsreiches Outdoor-Gelände mit Treppen, Sitzgelegenheiten oder Baumstämmen, Wiesen und ggf. Klettergerüsten
- Das Training findet bei jedem Wetter (außer Gewitter) statt, Trainingsinhalte werden an die Bodenbeschaffenheit und Wetterlage angepasst und es wird auf ein ausreichend „beleuchtetes“ Gelände geachtet.

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Erste-Hilfe-Set, Kleingeräte aus der Natur: Tannenzapfen etc., zusätzliche Kleingeräte: Tennisbälle, Stoppuhr, evtl. Hütchen

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 – Outdoor-Fitness: Krafttraining im Freien“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Outdoor-Training • „SMARTE“ Ziele • Einstiegstest (Kraft, Ausdauer und Koordination)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Hinführung zum Krafttraining • Bedeutung von Bewegung • Kennenlernen von ersten Übungen
3	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Krafttrainings • Trainingssteuerung • Kennenlernen von Partnerübungen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der Rumpfmuskulatur • Core-Training
5	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen des Schultergürtels • Übungen für den Oberkörper
6	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Ausdauertrainings • Belastungssteuerung
7	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer Trainingseinheit (Warm-up, Hauptteil, Cool-down)
8	<ul style="list-style-type: none"> • Retest (Kraft, Ausdauer und Koordination) • Tipps zur regelmäßigen Integration von Bewegung in den Alltag/ Tipps gegen den „inneren Schweinehund“ • Reflexion und Abschluss