

Kursinfo

AOK – Pilates

Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Zielgruppe:

- Gesunde Erwachsene mit speziellen Risiken in Bezug auf das Muskel-Skelett-System und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung

Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Stärkung der (Tiefen-)Muskulatur und Erhöhung der Beweglichkeit
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen, Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes, Aufbau einer Bindung an gesundheits-sportliche Aktivitäten, Verbesserung des alltäglichen Bewegungsverhaltens
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

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, WS-Modell oder -Plakat, Muskulatur-Plakat und Getränkebox zu Demonstrationszwecken, Gymnastikmatten, Gymnastikbänder, Gymnastikbälle, Pilates-Bälle, Hilfsmittel zur Lagerung

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 – Pilates“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung der Pilates-Prinzipien • Kennenlernen von Pilates-Grundlagen und -Basisübungen
2	<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen von Pilates-Grundlagen • Vermittlung von Variationsmöglichkeiten
3	<ul style="list-style-type: none"> • Der Rücken • Vermittlung von Pilates-Übungen zum Einsatz im Alltag • Erlernen von Pilates-Übungen für einen gesunden Rücken
4	<ul style="list-style-type: none"> • Haltungsanalyse • Pilates für eine aufrechte/ideale Körperhaltung • Prävention und Abbau von muskulären Dysbalancen
5	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz des Pilates-Balls • Kennenlernen von verschiedenen Übungen mit dem Pilates-Ball • Achtsamkeit und Atmung
6	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz des Gymnastikbandes im Pilates • Kennenlernen von verschiedenen Übungen mit dem Gymnastikband • Vermittlung von Wissen über Trainingsprinzipien
7	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz des Gymnastikballs im Pilates • Kennenlernen von verschiedenen Übungen mit dem Gymnastikball • Kennenlernen von Fantasiereisen als Entspannungsmethode
8	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates als präventives Training • Möglichkeiten, das Training in den Alltag zu integrieren • Vermittlung von Wissen über die Wirbelsäule