

Kursinfo

AOK – Walking

Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger/-innen und -wiedereinsteiger/-innen, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung

Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, insbesondere der Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, insbesondere von Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, sozialer Kompetenz und Einbindung
- Verminderung von Risikofaktoren, insbesondere solcher des Herz-Kreislauf- sowie des Muskel-Skelett-Systems
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenzuständen
- Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung
- Kennenlernen der grundlegenden Walkingtechnik
- Eigene Körperhaltung wahrnehmen und schulen
- Kennenlernen der eigenen Leistungsfähigkeit und Trainingssteuerung

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 75 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

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

Räumliche Voraussetzungen:

- Sportplatz und eine geeignete Laufstrecke mit ausreichend Platz für Spielformen

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre „Mein Training“, TN-Liste, Tennisbälle

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 – Walking“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Basistechnik Walking • Körperhaltung beim Walking • „SMARTE“ Ziele
2	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungssteuerung nach Borg • Walkingtest
3	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungssteuerung über Puls- und Herzfrequenzmessung sowie Atemkontrolle • Atemübungen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitliche Effekte körperlich-sportlicher Aktivität • Einstieg in das Ausdauertraining • Intervalltraining
5	<ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechsel und Sport • Ausgewogene Ernährung • Intervalltraining
6	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Technikelemente, Schwerpunkt Armschwung und Rotation der Schulter- und Beckenachse • Funktionsweise des Muskel-Skelett-Systems, Koordinationstraining
7	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Technikelemente • Kräftigung der Hauptmuskelgruppen • Sport und psychisches Wohlbefinden
8	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des Walkingtests der 2. Kurseinheit • Information und Motivation zu eigenständigem Training und der Fortführung gesundheitssportlicher Aktivitäten