

AOK – Bodyfit nach der Schwangerschaft

10x60 Ganzkörperkräftigung

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsgewohnheiten
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) ▪ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung) ▪ Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems) ▪ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenzuständen ▪ Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität ▪ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maximal 12 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen ▪ Ruhiger Raum mit mindestens 5m² Platz pro TN
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Unterlagen ▪ Matten, Musik, Massagehilfen, Faszienrollen, Pilatesbälle, Therabänder, Reaktiv-Hanteln, Schlaufenbänder
ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 – Bodyfit nach der Schwangerschaft 10x60 Ganzkörperkräftigung“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Grundübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation“ ▪ Sensibilisierung für die Themen Beckenboden nach der Geburt und Rücken (Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und Beckenboden, Risikofaktoren für Rückenschmerzen) ▪ Grundübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Steigerung der Grundübungen mit dem Pilatesball unter Berücksichtigung der Beckenboden-/Bauchnabelspannung“ ▪ Erläuterung der Bedeutung der Körperhaltung – Ausgleich von einseitiger Belastung ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kennenlernen der Faszienrolle zur Aktivierung, und Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle zur Verbesserung der Koordination und Ansteuerung der Tiefenmuskulatur“ ▪ Erläuterung Ziele und Effekte der Faszienrolle (Faszientraining) ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation i.V.m. Koordinationsübungen zur Ansteuerung der Tiefenmuskulatur
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Erweiterung der Übungen zur Rumpfstabilisation und Kennenlernen der Faszienrolle zur Regeneration“ ▪ Erläuterung zur Faszienregeneration im Umgang mit der Faszienrolle ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation in Anlehnung an die TN-Unterlagen
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigungsübungen mit dem Theraband“ ▪ Erläuterung zum rückengerechten Heben und alternativen Techniken ▪ Ganzkörperkoordinations- und Kräftigungsübungen mit Theraband (Schwerpunkt Beine)
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kennenlernen der Reaktiv-Hanteln, Steigerung der Rumpfstabilisationsübungen durch die Reaktiv-Hanteln“ ▪ Erläuterung Ziele und Effekte der Reaktiv-Hanteln ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation mit den Reaktiv-Hanteln
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Aufwärmen mit den Reaktiv-Hanteln und Variationen der Grundübungen zur Rumpfstabilisation“ ▪ Erläuterung zur Wichtigkeit der Körperhaltung im Alltag ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation mit den Reaktiv-Hanteln (Haltungstraining)
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Variationen und Erweiterungen der Grundübungen mit dem Pilatesball“ ▪ Erläuterung zu Zielen und Effekten des Pilatesballes, Relevanz der tiefen Rückenmuskulatur für die Stabilisation der Wirbelsäule ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation mit dem Pilatesball
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigungsübungen mit dem Schlaufenband“ ▪ Erläuterung zu Zielen und Effekten des Schlaufenbandes ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation mit dem Schlaufenband
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Wunschstunde und Nachhaltigkeitstraining als Abschluss“ ▪ Erläuterung zu Strategien zur Bindung an einen gesundheitsorientierten Lebensstil, der sich leicht in den Alltag integrieren lässt (Bindung, Nachhaltigkeit und Vernetzung, Steigerung der intrinsischen Motivation zum Gesundheitssport) ▪ Kräftigungsübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation mit einem Hilfsmittel der Wahl der vorangegangenen Kursstunden