

AOK – Nordic Walking

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsgewohnheiten
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (Junge) Erwachsene und Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und 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 Missbefindenszuständen ▪ 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 8 Einheiten von jeweils 75 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maximal 15 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportplatz oder eine geeignete Laufstrecke mit ausreichend Platz für Spielformen
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Unterlagen ▪ wettergerechte Bekleidung, Nordic Walking Stöcke
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 ▪ Gültige Zusatzqualifikation Nordic Walking ▪ Einweisung in das KL-Manual „AOK – Nordic Walking“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Kurs „AOK – Nordic Walking“ Organisatorisches Basistechnik Walking Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Information über die richtige Ausrüstung erhalten ▪ Erste Basistechnik kennen lernen ▪ Tipps zur Führung des Bewegungstagebuchs erhalten
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Training und Belastung Skala nach Borg 2-km-Walking-Test Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Skala nach Borg als Werkzeug zur selbstständigen Trainingssteuerung ausprobieren ▪ 2-km-Walking-Test durchführen ▪ Eigene Leistungsfähigkeit erkennen und Selbsteinschätzung korrigieren ▪ Entspannung durch Walking kennen lernen
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Training und Belastung Atmung und Puls Einführung in die Nordic-Walking-Technik Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Methoden zur Trainingssteuerung über die Puls- und Atemfrequenz kennen lernen ▪ Nordic-Walking-Technik mit korrektem Stockeinsatz erlernen ▪ Individuelles Belastungsempfinden überprüfen
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Allgemeine Auswirkungen von sportlicher und alltäglicher Aktivität auf den Menschen Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenhang von Bewegung, Aktivität und Gesundheit kennen ▪ Nordic-Walking-Technik vertiefen ▪ Übungen zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates erlernen
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stoffwechsel, Sport und Ernährung Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesundheitswirkung von Sport auf den Stoffwechsel kennen ▪ Gesunde und ausgewogene Ernährung kennen lernen ▪ Ausdauerfähigkeit verbessern
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Muskel-Skelett-System; Individuelles Teilnehmercoaching; Koordinative Fähigkeiten Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Funktionsweise des Muskel-Skelett-Systems kennen ▪ Wahrnehmung des Armschwungs verbessern ▪ Koordinationsübungen kennen lernen
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sport und psychische Gesundheit Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auswirkung von Bewegung und Sport auf die Psyche erkennen ▪ Möglichkeiten einer regelmäßigen gesundheitssportlichen Aktivität im eigenen Umfeld suchen
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2-km-Walking-Test Nachhaltigkeit Ziele: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2-km-Walking-Test durchführen und Trainingserfolge seit Kursbeginn erkennen ▪ Eigene Leistungsfähigkeit und Selbsteinschätzung überprüfen ▪ Nordic-Walking-Gruppen in der eigenen Umgebung kennen