

AOK – Aquafitness

(ausdauerorientiert)

| | |
|----------------------------------|--|
| 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"> ▪ Gesunde – auch ältere – Versicherte 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, 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 45 Minuten Dauer |
| TEILNEHMERZAHL | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmer |
| RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN | <ul style="list-style-type: none"> ▪ geeignetes Schwimmbecken |
| MEDIEN/HILFSMITTEL | <ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Unterlagen |
| 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 Aquagymnastik (Bewegungstraining im Wasser) ▪ Einweisung in das KL-Manual „AOK – Aquafitness (ausdauerorientiert)“ |
| QUALITÄTSSICHERUNG | <ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Fragebogen (Feedback) |

| KURSEINHEIT | THEMEN / ZIELE |
|-------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Einstieg in den Kurs AOK – Aquafitness (ausdauerorientiert), sowie Kursorganisation“ ▪ Vermittlung von Wissen über sicheres Aquafitness (Essen, Trinken, Sonne) vor der Trainingseinheit, Wassergewöhnung, Bekleidung, Duschen, etc. ▪ Wassergewöhnung, Einstieg in das Ausdauer- und Krafttraining – Körperhaltung, Auftrieb, Widerstand, Körperwahrnehmung und Entspannung ▪ Ausgewählte Kräftigungsübungen für Gesäß- und Oberkörpermuskulatur |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Einführung in die Basistechniken sowie Belastungssteuerung Teil 1“ ▪ Vermittlung von Wissen zur BORG-Skala als Möglichkeit der Belastungssteuerung ▪ Kennenlernen der Basisbewegungen Gehen, Joggen, Hüpfen etc., Übungen zum Schweben im Wasser am Rand ▪ Ausgewählte Kräftigungsübungen für Bein- und Oberkörpermuskulatur |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Vertiefung in die Basisbewegungen, sowie Informationen zur Belastungssteuerung Teil 2“ ▪ Vermittlung von Wissen von Methoden zur Trainingssteuerung über die Puls- und Atemfrequenz ▪ Wiederholung der Basisbewegungen – Erweiterung durch Kicken, Schaukeln, Schneiden und Schaufeln ▪ Ausgewählte Kräftigungsübungen für Bein, Oberkörper- und Armmuskulatur |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Vertiefung in die Basistechniken sowie Informationen zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität auf den Körper“ ▪ Vermittlung von Wissen zum Zusammenhang von Bewegung/Aktivität und Gesundheit, allgemeine Gesundheitswirkungen von Sport ▪ Wiederholung der Basisbewegungen – Erweiterung durch Scheren und Fausten ▪ Ausgewählte Kräftigungsübungen für Bein, Oberkörper- und Armmuskulatur |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „AOK- Aquafitness (ausdauerorientiert) als Herz-Kreislauf-Training sowie Informationen zum Stoffwechselprozess im Rahmen von Bewegung“ ▪ Vermittlung von Wissen zur Gesundheitswirkung von Sport auf den Stoffwechsel, Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung ▪ Erlernete Techniken zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit wiederholen und variabel einsetzen ▪ Ausgewählte Kräftigungsübungen für Bein, Oberkörper- und Armmuskulatur |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „AOK - Aquafitness als Herz-Kreislauftraining sowie Vermittlung des Zusammenhangs von Sport und dem Muskel-Skelett-System“ ▪ Vermittlung von Wissen zu den wichtigsten Funktionen des Muskel-Skelett-Systems, Zusammenhang von Sport auf das Muskel-Skelett-System ▪ Wiederholung der bisherigen Technikelemente |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Zirkeltraining, sowie Vermittlung von Wissen Sport und psychischer Gesundheit“ ▪ Vermittlung von Wissen zum Zusammenhang zwischen Ausdauerbelastung und körperlicher Gesundheit ▪ Wiederholung der bisherigen Technikelemente in Form eines Zirkeltrainings (2 Minuten Belastungsphase – 0,5 Minuten Erholungsphase) |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Herz-Kreislauftraining, sowie Informationen zum Weiterführen des Herz-Kreislauftrainings“ ▪ Vermittlung von Wissen über Möglichkeiten des kontinuierlichen Trainings – wie und wo kann es weitergehen? ▪ Umsetzung der bisherigen Technikelemente in Variationen ▪ Feedbackrunde |