

aok.de

Kursinfo

# AOK – Kraftausdauer- training im Fitnessstudio

(8 x 45 Min.)

Gesundheit in besten Händen

aok.de

## Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

## Präventionsprinzip:

- ▶ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

## Zielgruppe:

- ▶ Junge Erwachsene und Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung

## Ziele:

- ▶ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- ▶ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- ▶ Verminderung von Risikofaktoren
- ▶ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- ▶ Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes
- ▶ Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- ▶ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken
- ▶ Beurteilung und Überprüfung des individuellen Belastungsempfindens

## Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 45 Minuten.

## Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. TN-Zahl 15 Personen

## Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Trainingsraum mit ausreichend Platz für Spielformen
- ▶ Geräteparcours eines Fitnessstudios

## Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Flipchart und Hocker zur Vermittlung von theoretischen Inhalten, Geräte im Fitnessstudio und Matten zur Durchführung der Praxiseinheiten, z. B. Beinpresse, Latissimuszug, Rudergerät, Hyperextensionsgerät

## Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht.
- ▶ 2. Einweisung in das KL-Manual „AOK – Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“

## Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bedeutung und Auswirkung regelmäßiger Bewegung und ausreichender Entspannung kennenlernen</li><li>▶ Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, Dehnung und Entspannung erlernen</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bewegungstagebuch und „SMARTe“ Ziele kennenlernen</li><li>▶ Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur, Dehnung und Entspannung erlernen</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Skala nach Borg als Werkzeug zur selbstständigen Trainingssteuerung kennenlernen</li><li>▶ Training mit Laufband und Fahrrad ausprobieren</li><li>▶ individuelles Belastungsempfinden beurteilen und überprüfen</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wirkungsweise des dynamischen und statischen Krafttrainings kennenlernen</li><li>▶ Eigene Belastbarkeit wahrnehmen</li><li>▶ Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur erlernen</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wirkungsweisen des Beweglichkeitstrainings auf den Muskel kennenlernen</li><li>▶ Statisches Dehnen erlernen</li><li>▶ Erkennen des Zusammenspiels von Kraftausdauertraining mit vorher durchgeführter Aufwärmung und anschließenden Dehnungsübungen</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wirkungsweise der Koordinationsübungen auf das muskuläre Zusammenspiel kennenlernen</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Funktionsweise des Sympathikus und des Parasympathikus kennenlernen</li><li>▶ Kräftigung der Muskulatur und des Stützapparates</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Geräte eines Fitnessstudios für die Hauptmuskelgruppen nutzen können</li><li>▶ Erlerntes in unbekannte Situationen transferieren</li><li>▶ Muskulatur des Stützapparates kräftigen</li><li>▶ Möglichkeiten eines dauerhaften regelmäßigen Trainings im Fitnessstudio oder selbstständig außerhalb des Studios kennenlernen</li></ul>