



© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746725 | 0520

Kursinfo  
**AOK – Aquafitness**

**aok.de**

Gesundheit in besten Händen

**aok.de**

### Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

### Präventionsprinzip:

- ▶ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

### Zielgruppe:

- ▶ Personen 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
- ▶ Kennenlernen der Basistechnik der Aquafitness
- ▶ Körper- und Belastungswahrnehmung im Wasser

### 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:

- ▶ Geeignetes Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von 1,20 m bis 1,40 m

### Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Widerstandgeber wie z. B. Poolnudeln, Schwimmbretter u. v. m. zur Erhöhung der Belastungsintensität

### 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 – Aquafitness“

### Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Einstieg in das Aquafitness-Training</li><li>▶ Wassergewöhnung</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Belastungssteuerung nach Borg</li><li>▶ Basisbewegungen – gehen, joggen, hüpfen</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Belastungssteuerung mittels Puls- und Herzfrequenzmessung sowie Atemkontrolle</li><li>▶ Basisbewegungen – kicken, schaukeln, schaufeln</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Vorteile von körperlicher Aktivität</li><li>▶ Basisbewegungen – scheren, fausten</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Sport und Ernährung</li><li>▶ Stoffwechselprozesse</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Kraft- und Kraftausdauertraining</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Zirkeltraining</li><li>▶ Auswirkungen von Bewegung auf unsere Psyche</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Zirkeltraining</li><li>▶ Reflexion und Abschluss</li><li>▶ Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität</li></ul>