



© AOK-Verlag GmbH | Lillenthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746739 | 0921

aok.de

Kursinfo

# AOK – Bodyfit nach der Schwangerschaft

Gesundheit in besten Händen

aok.de

### Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

### Präventionsprinzip:

- ▶ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

### Zielgruppe:

- ▶ Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung
- ▶ Hinweis: Dieser Kurs ist kein Rückbildungskurs. Eine Teilnahme an einem Rückbildungskurs vorab wird empfohlen. Eine Kursteilnahme ist 12 Wochen nach der Geburt möglich.

### 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

### Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 60 Minuten.

### Teilnehmerzahl:

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

### Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m<sup>2</sup> Platz pro TN.

### Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste und Namenskärtchen, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Stifte, Kleingeräte: Gymnastikmatten, Igelbälle, (Mini-)Faszienrollen und -bälle, Fitnessbänder, Pilatesbälle, Reaktiv-Hanteln, Flipchart, Musik zur Motivation und Entspannung

### 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 – Bodyfit nach der Schwangerschaft“

### Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Den Beckenboden und Risikofaktoren für Rückenschmerzen kennenlernen</li><li>▶ Grundübungen zur Beckenboden-/Bauchnabelspannung und Rumpfstabilisation</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Steigerung der Grundübungen mit dem Pilatesball zur Verbesserung der Körperhaltung</li><li>▶ Ausgleichs- und Notfallübungen bei Schmerzen kennenlernen und in den Alltag einbauen</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ziele und Effekte des Faszientrainings</li><li>▶ Übungen zur Aktivierung und Rumpfstabilisation mit der Faszienrolle erlernen</li><li>▶ Wirkung des Trainings wahrnehmen</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Relevanz und Wirkung von Herz-Kreislauf-Training</li><li>▶ Klassische Stretching-Methode kennenlernen</li><li>▶ Übungen zur Rumpfstabilisation und Regeneration mit der Faszienrolle</li><li>▶ Erlerntes in den Alltag integrieren</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wirkungsweisen und Effekte des Trainings mit Reaktiv-Hanteln</li><li>▶ Übungen zur Rumpfstabilisation mit Reaktiv-Hanteln</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Aufwärmen mit Reaktiv-Hanteln</li><li>▶ Wissensvermittlung zu Haltungstraining im Stand und im Sitzen</li><li>▶ Variationen der Grundübungen erlernen</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Rückengerechtes Heben, Bücken und Tragen</li><li>▶ Übungen mit dem Fitnessband als Ausgleichsübungen im Alltag erlernen</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Zusammenfassung der wichtigsten Kursinhalte zur eigenständigen Weiterführung</li><li>▶ Nachhaltigkeitstraining zur Rumpfstabilisation und Kräftigung unter Berücksichtigung der Bauchnabelspannung</li><li>▶ Bewegungs- und Entspannungsaktivitäten sowie Ernährungsaspekte für den Alltag kennenlernen</li></ul>