



Kursinfo

AOK – FaszienFit

Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Gesundheit in besten Händen

[aok.de](https://www.aok.de)

[aok.de](https://www.aok.de)

Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- ▶ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- ▶ Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und in der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates

Ziele:

- ▶ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- ▶ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- ▶ Verminderung von Risikofaktoren
- ▶ Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- ▶ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken
- ▶ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missempfindungszuständen

Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 10 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 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen
- ▶ Kleingeräte: Gymnastikmatten, Faszienbälle, Faszienrollen

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 – FaszienFit“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

| Kurseinheit | Themen/Ziele |
|-------------|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">▶ Einführung in das Faszientraining▶ Vermittlung der positiven Effekte von Faszientraining▶ Kennenlernen der einzelnen Trainingselemente (federn, dehnen, beleben, spüren) und erster Übungsfolgen |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">▶ Vermittlung eines grundlegenden Verständnisses von Faszien und der Bedeutung von Faszien▶ Kennenlernen von weiteren Übungen zur Selbstmassage der Faszien |
| 3 | <ul style="list-style-type: none">▶ Bedeutung von Bewegung▶ Zusammenhang zwischen sitzendem Alltag und muskulären Dysbalancen erkennen sowie den Einfluss auf die Körperwahrnehmung erfahren▶ Erlernen weiterer Übungen |
| 4 | <ul style="list-style-type: none">▶ Auswirkungen von Bewegungsmangel kennen lernen▶ Sensibilisierung für den inaktiven Alltag und Ideen für einen aktiven Alltag sammeln▶ Übungen zur Kräftigung der Faszien |
| 5 | <ul style="list-style-type: none">▶ Kennenlernen der myofaszialen Leitbahnen▶ Verständnis des Zusammenhangs von Schmerz und Schmerzpunkten im Körper vermitteln▶ Kennenlernen von Dehnübungen sowie von weiteren Kräftigungsübungen |
| 6 | <ul style="list-style-type: none">▶ Verlauf und Problematik der Rückenlinie▶ Wiederholung der Dehn- und Kräftigungsübungen aus der vorherigen Kurseinheit |
| 7 | <ul style="list-style-type: none">▶ Verlauf der Frontallinie▶ Weitere Dehn- und Kräftigungsübungen erlernen |
| 8 | <ul style="list-style-type: none">▶ Wiederholung zum Verlauf der Frontallinie▶ „SMARTE“ Ziele kennen lernen und persönliche Zielsetzung |
| 9 | <ul style="list-style-type: none">▶ Verlauf und Bedeutung der Spiral- und Laterallinie▶ Erlernen weiterer Übungen zur Dehnung und zur Kräftigung |
| 10 | <ul style="list-style-type: none">▶ Verlauf und Bedeutung der verschiedenen Armlinien▶ Tipps zu regelmäßigen sportlichen Aktivitäten erhalten |