



© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746724 | 0620

Kursinfo

AOK – Functional Training

Gesundheit in besten Händen

aok.de

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- ▶ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- ▶ Gesunde Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

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
- ▶ Sport und Belastung spüren
- ▶ Kennenlernen und Verinnerlichen allgemeiner gesundheitlicher Effekte durch körperliche Aktivität

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 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Kleingeräte: Koordinationsleiter, Medizinbälle, Kugelhandeln, Gymnastikmatten, Gymnastikbänder, Bälle, Seile, Stäbe

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 – Functional Training“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">▶ Einstieg in das Functional Training▶ Mobilisationstraining (Übungen und Effekte)▶ „SMARTe“ Ziele
2	<ul style="list-style-type: none">▶ Die Ausdauerkomponente im Functional Training▶ Rückenkräftigung▶ Kennenlernen von ersten Übungen (Schwerpunkt Rücken)
3	<ul style="list-style-type: none">▶ Möglichkeiten der Intensitätssteuerung▶ Kennenlernen von weiteren Übungen (Schwerpunkt Hüfte/Beine)
4	<ul style="list-style-type: none">▶ Die Bedeutung der Rumpfmuskulatur▶ Kennenlernen von ersten Übungen (Schwerpunkt Rumpf/Arme)
5	<ul style="list-style-type: none">▶ Prävention und Abbau von muskulären Dysbalancen▶ Erlernen einer komplexen Kombinationsübung (Burpee)
6	<ul style="list-style-type: none">▶ Wiederholung und Variation bisher erlernter Bewegungsmuster▶ Wirkung und Gestaltung von Krafttraining
7	<ul style="list-style-type: none">▶ Positive Auswirkungen von Ausdauertraining auf den Körper (Herz, Atmung, Blut, Hormone, Muskulatur, Gehirn und Psyche, Gesundheit allgemein)▶ Erlernen einer weiteren komplexen Kombinationsübung
8	<ul style="list-style-type: none">▶ Großer Kraft(-Ausdauer)-Zirkel▶ Tipps zur regelmäßigen Integration von Bewegung in den Alltag▶ Reflexion und Abschluss