



© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746723 | 0620

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

Kursinfo

# AOK – Kraftworkout im Studio

Gesundheit in besten Händen

[aok.de](https://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 und psychosozialer Gesundheitsressourcen
- ▶ Verminderung von Risikofaktoren
- ▶ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- ▶ Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes
- ▶ Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- ▶ Kennenlernen einer gesunden Ernährung in der Belastungs- und Erholungsphase
- ▶ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken
- ▶ Korrekte Ausführung von Übungen an den Kraftgeräten
- ▶ Sport und Belastung spüren
- ▶ Erleben von allgemeinen gesundheitlichen Effekten durch körperliche Aktivität

### Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 10 Einheiten à 90 Minuten.

### Teilnehmerzahl:

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

### Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Trainingsraum in einem Fitness-Studio mit ausreichend Platz für Spielformen
- ▶ Geräteparcours eines Fitness-Studios

### Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Großgeräte: 45-Grad-Bank, Seilzug, Rudermaschine, Bauchpresse, Rumpfdreher, Beinpresse (Abduktion, Adduktion), Latzug, Rückenstrecker, Beinstrecker, Beinbeuger, Butterfly, Butterfly Reverse, Kleingeräte: 1–2 Gymnastikbälle, Tennisbälle, Fitnesskissen, Igelbälle, ggf. Gymnastikbänder, Kurzhanteln, Sonstiges: Stühle/Hocker, Papier, Stifte, Skat-Kartenspiel, laminierte Borg-Skala

### 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 – Kraftworkout im Studio“

### Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Einstieg in das Krafttraining</li><li>▶ Vermittlung der positiven Effekte von Kraft- und Beweglichkeitstraining</li><li>▶ Erste Übungen an den Geräten und ohne Geräte (Rücken)</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Vermittlung von Trainingsgrundlagen (Trainingshäufigkeit und -umfang, Übungsausführung, Belastungsintensität, Atmung)</li><li>▶ Weitere Übungen an den Geräten und ohne Geräte (Bauch)</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Grundprinzipien und Wirkungsweise des Krafttrainings (dynamisch/statisch)</li><li>▶ Weitere Übungen an den Geräten und ohne Geräte (Beine)</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Mobilisation und Dehnung</li><li>▶ Grundprinzipien und Wirkung von Dehnung (dynamisch/statisch)</li><li>▶ Weitere Übungen an den Geräten und ohne Geräte (Arme)</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Stoffwechsel und Sport</li><li>▶ Grundprinzipien einer gesunden Ernährung</li><li>▶ Weitere Übungen an den Geräten und ohne Geräte (Beine/Bauch)</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Koordinationstraining, koordinative Fähigkeiten</li><li>▶ Verbesserung von Bewegungsabläufen</li><li>▶ Weitere Übungen an den Geräten und ohne Geräte (Beine/Rücken)</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Positive Effekte von Krafttraining (physiologische Effekte)</li><li>▶ Weitere Übungen an den Geräten und ohne Geräte (Arme)</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Effekte von Krafttraining auf das Wohlbefinden (psychologische Effekte)</li><li>▶ Weitere Übungen an den Geräten und Variationen ohne Geräte (Bauch)</li></ul>
9	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Bewegung nachhaltig in den Alltag integrieren</li><li>▶ „SMARTe“ Ziele</li><li>▶ Wiederholung der bekannten Übungen</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Motivation/Tipps gegen den „inneren Schweinehund“</li><li>▶ Wiederholung der bekannten Übungen</li></ul>