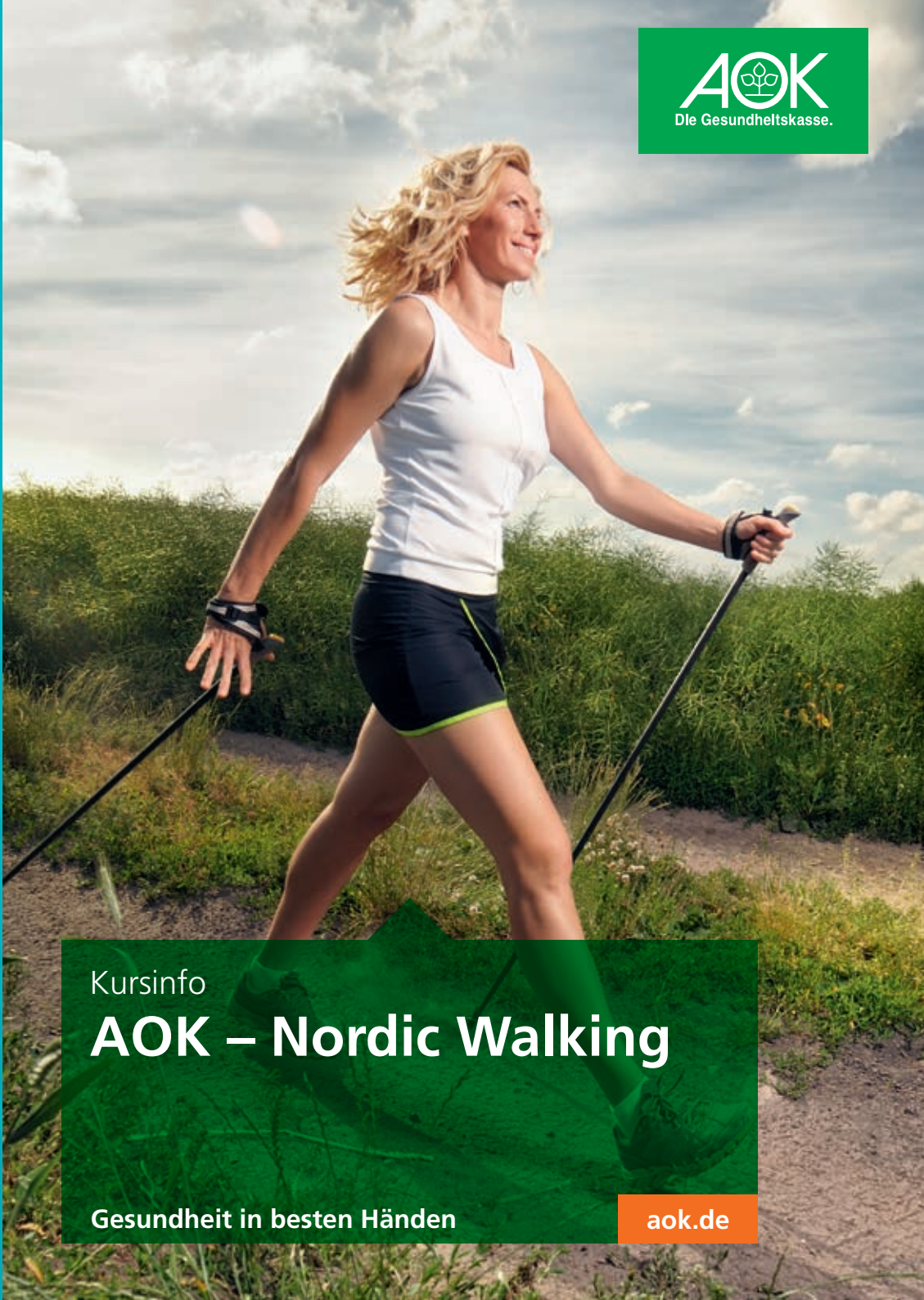




© AOK-Verlag GmbH | Lillenthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746716 | 0520



Kursinfo  
**AOK – Nordic Walking**

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

Gesundheit in besten Händen

[aok.de](https://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, insbesondere der Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit
- ▶ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, insbesondere von Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, sozialer Kompetenz und Einbindung
- ▶ Verminderung von Risikofaktoren, insbesondere solcher des Herz-Kreislauf- sowie des Muskel-Skelett-Systems
- ▶ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- ▶ Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- ▶ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung
- ▶ Kennenlernen der grundlegenden Walkingtechnik
- ▶ Eigene Körperhaltung wahrnehmen und schulen
- ▶ Kennenlernen der eigenen Leistungsfähigkeit und Trainingssteuerung

### Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 75 Minuten.

### Teilnehmerzahl:

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

### Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Sportplatz und eine geeignete Laufstrecke mit ausreichend Platz für Spielformen

### Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre „Nordic Walking und mehr“, TN-Liste, Nordic-Walking-Stöcke in ausreichender Anzahl, ggf. Leihgabe für den Kurszeitraum

### 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 – Nordic Walking“

### Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Basistechnik Walking</li><li>▶ Körperhaltung beim Walking</li><li>▶ Einführung Bewegungstagebuch</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Belastungssteuerung nach Borg</li><li>▶ Walkingtest</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Belastungssteuerung über Puls- und Herzfrequenzmessung sowie Atemkontrolle</li><li>▶ Materialkunde: Nordic-Walking-Stöcke</li><li>▶ Einführung in die Nordic-Walking-Technik</li><li>▶ Atemtechnik beim Nordic Walking</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wiederholung der Technikelemente</li><li>▶ Effekte körperlicher Aktivität auf die Gesundheit</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wiederholung der Technikelemente, Schwerpunkt Fußabrollen</li><li>▶ Veränderungen der Stoffwechselprozesse durch Herz-Kreislauf-Training</li><li>▶ Gesunde und ausgewogene Ernährung</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wiederholung der Technikelemente, Schwerpunkt Armschwung und Rotation der Schulter- und Beckenachse</li><li>▶ Funktionsweise des Muskel-Skelett-Systems, Koordinationstraining</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wiederholung der Technikelemente</li><li>▶ Kräftigung der Hauptmuskelgruppen</li><li>▶ Sport und psychisches Wohlbefinden</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Wiederholung des Walkingtests der 2. Kurseinheit</li><li>▶ Information und Motivation zu eigenständigem Training und der Fortführung gesundheitssportlicher Aktivitäten</li></ul>