



© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746726 | 0620

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

Kursinfo

# AOK – Outdoor-Fitness

Krafttraining im Freien

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
- ▶ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken
- ▶ Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit durch vielfältige Sinneseindrücke in der freien Natur
- ▶ Verbesserung der Stoffwechselaktivität und Stärkung des Immunsystems
- ▶ Förderung eines mehrdimensionalen Gesundheitsbewusstseins

### 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:

- ▶ Abwechslungsreiches Outdoor-Gelände mit Treppen, Sitzgelegenheiten oder Baumstämmen, Wiesen und ggf. Klettergerüsten
- ▶ Das Training findet bei jedem Wetter (außer Gewitter) statt, Trainingsinhalte werden an die Bodenbeschaffenheit und Wetterlage angepasst und es wird auf ein ausreichend „beleuchtetes“ Gelände geachtet.

### Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Erste-Hilfe-Set, Kleingeräte aus der Natur: Tannenzapfen etc., zusätzliche Kleingeräte: Tennisbälle, Stoppuhr, evtl. Hütchen

### 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 – Outdoor-Fitness: Krafttraining im Freien“

### Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Einstieg in das Outdoor-Training</li><li>▶ „SMARTe“ Ziele</li><li>▶ Einstiegstest (Kraft, Ausdauer und Koordination)</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Hinführung zum Krafttraining</li><li>▶ Bedeutung von Bewegung</li><li>▶ Kennenlernen von ersten Übungen</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Grundlagen des Krafttrainings</li><li>▶ Trainingssteuerung</li><li>▶ Kennenlernen von Partnerübungen</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Die Bedeutung der Rumpfmuskulatur</li><li>▶ Core-Training</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Kennenlernen des Schultergürtels</li><li>▶ Übungen für den Oberkörper</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Grundlagen des Ausdauertrainings</li><li>▶ Belastungssteuerung</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Aufbau einer Trainingseinheit (Warm-up, Hauptteil, Cool-down)</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Retest (Kraft, Ausdauer und Koordination)</li><li>▶ Tipps zur regelmäßigen Integration von Bewegung in den Alltag/ Tipps gegen den „inneren Schweinehund“</li><li>▶ Reflexion und Abschluss</li></ul>