



© AOK-Verlag GmbH | Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. 746722 | 0620

aok.de

Kursinfo
AOK – Pilates

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- ▶ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Zielgruppe:

- ▶ Gesunde Erwachsene mit speziellen Risiken im Muskel-Skelett-System und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Ziele:

- ▶ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, Stärkung der (Tiefen-)Muskulatur und Erhöhung der Beweglichkeit
- ▶ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- ▶ Verminderung von Risikofaktoren
- ▶ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen, Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes, Aufbau einer Bindung an gesundheitsportliche Aktivitäten, Verbesserung des alltäglichen Bewegungsverhaltens
- ▶ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

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, WS-Modell oder -Plakat, Muskulatur-Plakat und Getränkebox zu Demonstrationszwecken, Feedbackbögen, Gymnastikmatten, Gymnastikbänder, Gymnastikbälle, Pilates-Bälle, Hilfsmittel zur Lagerung

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 – Pilates“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">▶ Vermittlung der Pilates-Prinzipien▶ Kennenlernen von Pilates-Grundlagen und -Basisübungen
2	<ul style="list-style-type: none">▶ Erlernen von Pilates-Grundlagen▶ Vermittlung von Variationsmöglichkeiten
3	<ul style="list-style-type: none">▶ Der Rücken▶ Vermittlung von Pilates-Übungen zum Einsatz im Alltag▶ Erlernen von Pilates-Übungen für einen gesunden Rücken
4	<ul style="list-style-type: none">▶ Haltungsanalyse▶ Pilates für eine aufrechte/ideale Körperhaltung▶ Prävention und Abbau von muskulären Dysbalancen
5	<ul style="list-style-type: none">▶ Einsatz des Pilates-Balls▶ Kennenlernen von versch. Übungen mit dem Pilates-Ball▶ Achtsamkeit und Atmung
6	<ul style="list-style-type: none">▶ Einsatz des Gymnastikbandes im Pilates▶ Kennenlernen von versch. Übungen mit dem Gymnastikband▶ Vermittlung von Wissen über Trainingsprinzipien
7	<ul style="list-style-type: none">▶ Einsatz des Gymnastikballs im Pilates▶ Kennenlernen von versch. Übungen mit dem Gymnastikball▶ Kennenlernen von Fantasiereisen als Entspannungsmethode
8	<ul style="list-style-type: none">▶ Pilates als präventives Training▶ Möglichkeiten, das Training in den Alltag zu integrieren▶ Vermittlung von Wissen über die Wirbelsäule