

aok.de

Kursinfo
AOK – Rückenfit

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

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

Zielgruppe:

- ▶ Versicherte mit speziellen Risiken in Bezug auf das Muskel-Skelett-System, das Herz-Kreislauf-System und die motorische Kontrolle sowie im metabolischen und im psychosomatischen Bereich, 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

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, Gymnastikmatten, Karteikarten, Stifte, Pinnwand, WS-Modell, Musik, Bürostuhl und Schreibtisch, Stuhl, Kasten, Poster „Muskelmann“, Stationskarten, Stoppuhr, Jongliertücher, Gymnastikbänder, Gymnastikbälle

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 – Rückenfit“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

| Kurseinheit | Themen/Ziele |
|-------------|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none">▶ Einstieg in das Rückentraining▶ Verlauf und Umgang mit Rückenbeschwerden▶ Entlastungsübungen für den Rücken |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">▶ Entlastungsübungen im Sitzen/dynamisches Sitzen▶ Kräftigung der Rumpfmuskulatur▶ „SMARTe“ Ziele |
| 3 | <ul style="list-style-type: none">▶ Praktisches Bück- und Hebetraining▶ Die Bücktypen |
| 4 | <ul style="list-style-type: none">▶ Muskuläre Dysbalancen▶ Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur |
| 5 | <ul style="list-style-type: none">▶ Steuerung der Belastungsintensität▶ Zirkeltraining |
| 6 | <ul style="list-style-type: none">▶ Übungen mit dem Gymnastikband (praktische und theoretische Einführung)▶ Auge-Hand-Koordination |
| 7 | <ul style="list-style-type: none">▶ Übungen mit dem Gymnastikball▶ Übungen für den Gleichgewichtssinn▶ Progressive Muskelentspannung |
| 8 | <ul style="list-style-type: none">▶ Reflexion und Abschluss▶ Transfer in den Alltag |