



Kursinfo

AOK – Easy Running

Gesundheit in besten Händen

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

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

Handlungsfeld:

- ▶ Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- ▶ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- ▶ Junge Erwachsene und Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung

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 75 Minuten.

Teilnehmerzahl:

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

Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Outdoor-Gelände mit Variationsmöglichkeiten wie Rasen, Asphalt, Hügel, Wald

Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Rucksack (inkl. Erste-Hilfe-Paket, Stoppuhr, Traubenzucker, KL-Handy, ggf. Mückenschutz), Borg-Skala, Tennisbälle

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 – Easy Running“

Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none">▶ Einstieg in das Lauftraining▶ Lauftechnik▶ Ausrüstung▶ „SMARTe“ Ziele▶ Sanftes Intervalltraining
2	<ul style="list-style-type: none">▶ Belastungsintensität (Borg-Skala)▶ Sanftes Intervalltraining
3	<ul style="list-style-type: none">▶ Die Atmung▶ Puls- und Herzfrequenzmessung▶ Sanftes Intervalltraining
4	<ul style="list-style-type: none">▶ Die positiven Effekte von sportlicher Aktivität▶ Alltagsaktivität▶ Sanftes Intervalltraining▶ Krafttraining
5	<ul style="list-style-type: none">▶ Ernährung und Stoffwechsel▶ Sanftes Intervalltraining▶ Koordinationstraining
6	<ul style="list-style-type: none">▶ Koordinationstraining▶ Effekte von Sport auf das Muskel-Skelett-System
7	<ul style="list-style-type: none">▶ Sportliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden▶ Entspannungstechniken
8	<ul style="list-style-type: none">▶ Transfer in den Alltag▶ Motivation für ein kontinuierliches Training▶ Reflexion und Abschluss