

# AOK – Easy Running

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>HANDLUNGSFELD</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsgewohnheiten</li> </ul>   |
| <b>PRÄVENTIONSPRINZIP</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität</li> </ul>   |
| <b>ZIELGRUPPE</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ (Junge) Erwachsene und Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung</li> </ul>   |
| <b>ZIELE</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen, insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit</li> <li>▪ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung</li> <li>▪ Verminderung von Risikofaktoren, insbesondere solcher des Herz-Kreislauf- sowie des Muskel-Skelett-Systems</li> <li>▪ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Zuständen von Missbefinden</li> <li>▪ Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität</li> <li>▪ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung</li> </ul> |
| <b>UMFANG UND DAUER</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 75 Minuten Dauer</li> </ul>   |
| <b>TEILNEHMERZAHL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mindestens 6, Maximal 15 Teilnehmer</li> </ul>   |
| <b>RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Outdoor-Gelände mit Variationsmöglichkeiten wie Rasen, Asphalt, Hügel, Wald</li> </ul>   |
| <b>MEDIEN/HILFSMITTEL</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TN-Unterlagen</li> <li>▪ Rucksack (inkl. Erste-Hilfe-Paket, Stoppuhr, Traubenzucker, KL-Handy, ggf. Mückenschutz), Borg-Skala, Tennisbälle</li> </ul>  |
| <b>ANBIETER-QUALIFIKATION</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht</li> <li>▪ Einweisung in das KL-Manual „AOK – Easy Running“</li> </ul>  |
| <b>QUALITÄTSSICHERUNG</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TN-Fragebogen (Feedback)</li> </ul>  |

| KURSEINHEIT | THEMEN / ZIELE  |
|-------------|---|
| 1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Einstieg in den Kurs und Trainingsgrundlagen“</li> <li>▪ Erläuterung zur richtigen Laufausrüstung und Lauftechnik, Zielsetzung mit SMART-Formel</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul>  |
| 2           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Sport und Belastung spüren“</li> <li>▪ Erläuterung zur Borg-Skala</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul>  |
| 3           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Laufen und Belastung“</li> <li>▪ Erläuterung zur Funktion des Herz-Kreislauf-Systems (Zusammenhang und Nutzung als Belastungsindikator, Puls- und Herzfrequenzmessung)</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul>                                       |
| 4           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Alltagsaktivitäten und Laufen“</li> <li>▪ Erläuterung zu Auswirkungen sportlicher Aktivität auf den Körper (positive Effekte)</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul>  |
| 5           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Ernährung und Stoffwechsel im Blickfeld“</li> <li>▪ Erläuterung zu Zusammenhang von Ernährung, Sport, Stoffwechsel und Gesundheit</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul>  |
| 6           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Ausdauertraining und Koordination“</li> <li>▪ Erläuterung zum Aufbau des Muskel-Skelett-Systems und dessen Effekten durch sportliche Aktivitäten</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul>   |
| 7           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Sportliche Aktivität und psychisches Wohlbefinden“</li> <li>▪ Erläuterung zu Zusammenspiel von Körper und Psyche (Entspannung), positive Auswirkungen von Sport und Bewegung auf das psychische Wohlbefinden</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul> |
| 8           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Laufen - wie geht's weiter?“</li> <li>▪ Erläuterung zum Fortführen des kontinuierlichen Trainings</li> <li>▪ Training mit verschiedenen Intervallen</li> </ul>  |