

AOK – Outdoor Fitness:

Krafttraining im Freien

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsgewohnheiten
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankung
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung der allgemeinen Kraftfähigkeit ▪ Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen, insbesondere der Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Dehnfähigkeit, Entspannungsfähigkeit und Gleichgewicht im Einklang mit der Natur und an der frischen Luft ▪ Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen, insbesondere von Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, sozialer Kompetenz und Einbindung ▪ Verminderung von Risikofaktoren, insbesondere solcher des Herz-Kreislauf- sowie des Muskel-Skelett-Systems ▪ Reduzierung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefinden ▪ Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten ▪ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse, u.a. durch das Bilden kooperativer Netzwerke durch die regelmäßige Kurs-Teilnahme und Weiterführung ▪ Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit durch vielfältige Sinneseindrücke in der freien Natur ▪ Verbesserung der Stoffwechselaktivität ▪ Steigerung des Wohlbefindens ▪ Förderung eines mehrdimensionalen Gesundheitsbewusstseins durch den Aufenthalt in der Natur ▪ Stärkung des Immunsystems
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mindestens 6, Maximal 15 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Outdoor
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Unterlagen ▪ Treppenstufen, Parkbank, Spielplätze, Tennisbälle, Erste-Hilfe-Set, Uhr
ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht ▪ Einweisung in das KL-Manual „AOK – Outdoor Fitness: Krafttraining im Freien“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Einstiegstest“ ▪ Pulsmessung erlernen ▪ Koordinations-, Kraft- und Ausdauerstests ▪ Persönliche Zielsetzung nach der SMART-Regel
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Hinführung zum Krafttraining“ ▪ Lauf-ABC in Kombination mit Kräftigungsübungen ▪ Information zum Thema Achtsamkeit im heutigen, bewegungsarmen Lebensstil: Bewegungsmangel als Gesundheitsrisiko
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Grundlagen des Krafttrainings“ ▪ Kräftigungsübungen mit unterschiedlichen Wiederholungen und Haltedauern ▪ Informationen zu Grundlagen des Krafttrainings
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kraftzirkel mit Schwerpunkt Core-Training“ ▪ Zirkeltraining ▪ Informationen zur Core-Muskulatur ▪ Einführung in das Faszientraining
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung der Arme und des Schultergürtels“ ▪ Kräftigungsübungen für den Schulter-Armbereich, die sich mit Laufsequenzen abwechseln ▪ Information zum Thema Schultergürtel – ein muskelgeführtes Gelenk
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kraftzirkel“ ▪ Zirkeltraining ▪ Information zum Thema: Grundlagen des Ausdauertrainings und der Belastungssteuerung über Herzfrequenz und Borg-Skala
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Krafttraining verschiedener Muskelgruppen“ ▪ Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen ▪ Information zum Thema Tipps zur Gestaltung einer Trainingseinheit
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Wie fit bin ich“ ▪ Koordinations-, Kraft- und Ausdauerstests ▪ Information zum Thema Zielsetzungen der ersten Einheit wiederholen und gegebenenfalls anpassen; Tipps gegen den inneren Schweinehund ▪ Anschlussangebote