

AOK – Functional Training:

funktionelle Ganzkörperkräftigung

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">▪ Gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und –wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (v. a. Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit)▪ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung)▪ Verminderung von Risikofaktoren (Herz-Kreislauf- sowie des Muskel-Skelett-System)▪ Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
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">▪ Maximal 15 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none">▪ Die Raumgröße sollte mindestens 60m² (5m² pro Person) betragen
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none">▪ TN-Unterlagen▪ Kleingeräte: Bälle, Seile, Stäbe, Therabänder, Zusatzgewichte (Medizinbälle, Kettle-Bälle), Reckstange, Ringe▪ Matten, Sprossenwand, Langbänke
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 – Functional Training: funktionelle Ganzkörperkräftigung“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Einführung in das Functional Training“ ▪ Wissensvermittlung zu „Was ist Functional Training?“ mit praktischem Bezug, Kennenlernen der wichtigsten Grundübungen/Bewegungsmuster (Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen) ▪ Kraft-Ausdauer-Workout, Kraftschulung der unteren Extremität
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Rückenkräftigung und Ausdauerschulung“ ▪ Erläuterung zu Laufökonomie ▪ Wissensvermittlung zu Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen der jeweiligen Bewegungsmuster ▪ Kraftschulung der Rückenstrecker, Ausdauerschulung, Rumpfkraftigung und -stabilisierung
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung der unteren Extremität und Hüfte“ ▪ Wissensvermittlung zu Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen der jeweiligen Bewegungsmuster ▪ Kraftschulung der unteren Extremitäten, Kraft-Ausdauer-Workout
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung des oberen Rückens und der Armbeuger“ ▪ Wissensvermittlung zu Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen der jeweiligen Bewegungsmuster ▪ Kraftschulung des oberen Rückens, Kraft-Ausdauer-Workout
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung des oberen Rückens und der Schnellkraft der Beine“ ▪ Wissensvermittlung zu Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen der jeweiligen Bewegungsmuster ▪ Erlernen einer komplexen Kombinationsübung, Kraftschulung und Wiederholung, Kraft-Ausdauer-Workout
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung des oberen Rückens und der Schnellkraft der Beine“ ▪ Wissensvermittlung zu Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen der jeweiligen Bewegungsmuster ▪ Erlernen einer komplexen Kombinationsübung, Kraftschulung und Wiederholung, Kraft-Ausdauer-Workout
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Ausdauerschulung in Intervallen“ ▪ Wissensvermittlung zu Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen der jeweiligen Bewegungsmuster ▪ Erlernen einer komplexen Ausdauer- und Stabilitätsübung, Kraft-Ausdauer-Workout
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Funktioneller Kraftausdauerzirkel“ ▪ Wissensvermittlung zu Anatomie der beanspruchten Muskulatur, Effekte auf den Körper, Transfer auf Alltagsbewegungen der jeweiligen Bewegungsmuster ▪ Großer Kraft(-Ausdauer)-Zirkel