

AOK – Pilates (10x60)

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungsgewohnheiten
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesunde und ältere Erwachsene, mit speziellen Risiken im Muskel-Skelettsystem (z.B. überwiegend sitzender Tätigkeit) und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit), Stärkung der (Tiefen-) Muskulatur und Erhöhung der Beweglichkeit ▪ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung) ▪ Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems) ▪ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes der Teilnehmer ▪ Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität, Verbesserung des alltäglichen Bewegungsverhaltens ▪ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung im Alltag)
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maximal 15 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen ▪ Ruhiger Raum mit mindestens 5m² Platz pro TN
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Unterlagen ▪ (anatomisches) Bildmaterial, Matten, Musik
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 ▪ Gültige Zusatzqualifikation: Pilates-Ausbildung mit einem Umfang von 100 UE ▪ Einweisung in das KL-Manual „AOK – Pilates (10x60)“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Vorstellung und Einstieg in Pilates“ ▪ Erläuterung der Pilates Methode ▪ 6 Basisübungen in RL/BL/Sitz/SL mit Varianten (leicht)
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Grundtechnik, Körperwahrnehmung, Kräftigung“ ▪ Erläuterung der 6 Grundprinzipien ▪ Wiederholung der Basisübungen mit Varianten (mittel)
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Körperwahrnehmung, Grundspannung mit Pilatesball“ ▪ Erläuterung der Besonderheiten/Eigenschaften des Pilatesballs ▪ Basisübungen unter Einsatz des Pilatesballs
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Körperwahrnehmung, Kräftigung“ ▪ Wissensvermittlung über Anatomie (Wirbelsäule, Becken) ▪ Basisübungen unter Einsatz des Pilatesballs mit Varianten
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigungsübungen mit einem großen, runden Gymnastikball“ ▪ Erläuterung der Besonderheiten des Gymnastikballs ▪ Basisübungen unter Einsatz des Gymnastikballs
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Weiterer Kraftaufbau mit Sitz auf Gymnastikball/Sitzball“ ▪ Nochmalige Wiederholung und Vertiefung der Besonderheiten des Gymnastikballs - Eignung für den Alltag ▪ Basisübungen unter Einsatz des Gymnastikballs mit Varianten
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Alltagsbewegungen 1“ ▪ Wissensvermittlung zu einseitigen Belastungen im Alltag und der Gegenwirkung dazu mit Pilatesprinzipien ▪ Basisübungen mit Schwerpunkt auf Koordination
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Wiederholung und Festigung, Alltagsbewegungen 2“ ▪ Wissensvermittlung zu einseitigen Belastungen im Alltag und der Gegenwirkung dazu mit Pilatesprinzipien (aufbauend auf Kurseinheit 7) ▪ Basisübungen unter Einsatz des Sprungseils und Wiederholung aus Kurseinheit 7
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Gymnastikbandübungen“ ▪ Erläuterung der Besonderheiten des Gymnastikbands ▪ Basisübungen unter Einsatz des Gymnastikbands
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Zusammenfassung aus 9 Kurseinheiten“ ▪ Rückblick auf den Kurs - Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus dem Kurs ▪ Kreiszieltraining unter Einsatz der Kleingeräte der jeweiligen Kurseinheiten