

Kursinfo

AOK – Aquafitness

Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- Personen mit Bewegungsmangel, gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Versicherte, die einsteigen oder wieder einsteigen wollen, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenzuständen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes
- Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken
- Kennenlernen der Basistechniken von Aquafitness
- Körper- und Belastungswahrnehmung im Wasser

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 45 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 6 Personen, maximale TN-Zahl 15 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

- Geeignetes Schwimmbecken mit einer Wassertiefe von 1,20 m bis 1,40 m

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Widerstandsgeber wie z. B. Poolnudeln, Schwimmbretter u. v. m. zur Erhöhung der Belastungsintensität

Anbieterqualifikation:

- 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 – Aquafitness“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Aquafitness-Training • Wassergewöhnung
2	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungssteuerung nach Borg • Basisbewegungen – gehen, joggen, hüpfen
3	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungssteuerung mittels Puls- und Herzfrequenzmessung sowie Atemkontrolle • Basisbewegungen – kicken, schaukeln, schaufeln
4	<ul style="list-style-type: none"> • Vorteile von körperlicher Aktivität • Basisbewegungen – scheren, fausten
5	<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Ernährung • Stoffwechselprozesse
6	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft- und Kraftausdauertraining
7	<ul style="list-style-type: none"> • Zirkeltraining • Auswirkungen von Bewegung auf unsere Psyche
8	<ul style="list-style-type: none"> • Zirkeltraining • Reflexion und Abschluss • Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität