

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