

Kursinfo

AOK – FaszienFit

Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe:

- Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und in der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates

Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missempfindungszuständen

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 10 Einheiten à 60 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

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

Räumliche Voraussetzungen:

- Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen
- Kleingeräte: Gymnastikmatten, Faszienbälle, Faszienrollen

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 – FaszienFit“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Faszientraining • Vermittlung der positiven Effekte von Faszientraining • Kennenlernen der einzelnen Trainingselemente (federn, dehnen, beleben, spüren) und erster Übungsfolgen
2	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung eines grundlegenden Verständnisses von Faszien und der Bedeutung von Faszien • Kennenlernen von weiteren Übungen zur Selbstmassage der Faszien
3	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von Bewegung • Zusammenhang zwischen sitzendem Alltag und muskulären Dysbalancen erkennen sowie den Einfluss auf die Körperwahrnehmung erfahren • Erlernen weiterer Übungen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen von Bewegungsmangel kennen lernen • Sensibilisierung für den inaktiven Alltag und Ideen für einen aktiven Alltag sammeln • Übungen zur Kräftigung der Faszien
5	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der myofaszialen Leitbahnen • Verständnis des Zusammenhangs von Schmerz und Schmerzpunkten im Körper vermitteln • Kennenlernen von Dehnübungen sowie von weiteren Kräftigungsübungen
6	<ul style="list-style-type: none"> • Verlauf und Problematik der Rückenlinie • Wiederholung der Dehn- und Kräftigungsübungen aus der vorherigen Kurseinheit
7	<ul style="list-style-type: none"> • Verlauf der Frontallinie • Weitere Dehn- und Kräftigungsübungen erlernen
8	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung zum Verlauf der Frontallinie • „SMARTE“ Ziele kennen lernen und persönliche Zielsetzung
9	<ul style="list-style-type: none"> • Verlauf und Bedeutung der Spiral- und Laterallinie • Erlernen weiterer Übungen zur Dehnung und zur Kräftigung
10	<ul style="list-style-type: none"> • Verlauf und Bedeutung der verschiedenen Armlinien • Tipps zu regelmäßigen sportlichen Aktivitäten erhalten