

# Kursinfo

## AOK – Rückenfit

### Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

### Präventionsprinzip:

- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

### Zielgruppe:

- Versicherte mit speziellen Risiken in Bezug auf das Muskel-Skelett-System, das Herz-Kreislauf-System und die motorische Kontrolle sowie im metabolischen und im psychosomatischen Bereich, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

### Ziele:

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

### Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 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 m<sup>2</sup> Platz pro TN.

### Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Gymnastikmatten, Karteikarten, Stifte, Pinnwand, WS-Modell, Musik, Bürostuhl und Schreibtisch, Stuhl, Kasten, Poster „Muskelmann“, Stationskarten, Stoppuhr, Jongliertücher, Gymnastikbänder, Gymnastikbälle

### 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 – Rückenfit“

### Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einstieg in das Rückentraining</li> <li>• Verlauf und Umgang mit Rückenbeschwerden</li> <li>• Entlastungsübungen für den Rücken</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entlastungsübungen im Sitzen/dynamisches Sitzen</li> <li>• Kräftigung der Rumpfmuskulatur</li> <li>• „SMARTe“ Ziele</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktisches Bück- und Hebetraining</li> <li>• Die Bücktypen</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskuläre Dysbalancen</li> <li>• Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steuerung der Belastungsintensität</li> <li>• Zirkeltraining</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit dem Gymnastikband (praktische und theoretische Einführung)</li> <li>• Auge-Hand-Koordination</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen mit dem Gymnastikball</li> <li>• Übungen für den Gleichgewichtssinn</li> <li>• Progressive Muskelentspannung</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion und Abschluss</li> <li>• Transfer in den Alltag</li> </ul>