

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 Missbefindenzuständen
- 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 m² 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"> • Einstieg in das Rückentraining • Verlauf und Umgang mit Rückenbeschwerden • Entlastungsübungen für den Rücken
2	<ul style="list-style-type: none"> • Entlastungsübungen im Sitzen/dynamisches Sitzen • Kräftigung der Rumpfmuskulatur • „SMARTe“ Ziele
3	<ul style="list-style-type: none"> • Praktisches Bück- und Hebetraining • Die Bücktypen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Muskuläre Dysbalancen • Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur
5	<ul style="list-style-type: none"> • Steuerung der Belastungsintensität • Zirkeltraining
6	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit dem Gymnastikband (praktische und theoretische Einführung) • Auge-Hand-Koordination
7	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen mit dem Gymnastikball • Übungen für den Gleichgewichtssinn • Progressive Muskelentspannung
8	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Abschluss • Transfer in den Alltag