

Konzept-Details

Konzepttitel: Aquatraining
Konzept-ID: 20181120-V8634
Freigabe: Aktiviert
Privat: Nein
Konzeptanbieter: Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.
Wörthstraße 5
65185 Wiesbaden
Telefon: (0611) 5893836 Fax: (0611) 5893832 E-Mail: post@forum-ruecken.de Internet: <http://www.forum-ruecken.de>
Ansprechpartner: Herr Staat

Beschreibung: Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen für ein eigenständiges Herz-Kreislauf-Training im Wasser erlernen möchten. Die Teilnehmer lernen den effektiven Einsatz verschiedener Zusatzgeräte und Hilfsmittel. Dabei werden sie an die eigenverantwortliche Belastungsdosierung herangeführt. Des Weiteren werden Übungen und Wissensgrundlagen zum Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit vermittelt.

Konzeptnummer (beim Anbieter):

Handlungsfeld(er):

- Bewegung

Präventionsprinzipien:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Gruppengröße: maximal 15 Teilnehmer
IKT-basiertes Selbstlernprogramm: Nein

Erfolgskontrolle durch Anbieter: Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter. Details: Evaluationsbögen

Zielgruppe: Geschlecht: nicht geschlechtsspezifisch

Zielgruppe: Altersgruppe:

- 18 bis 49 Jahre 50 bis 69 Jahre ab 70 Jahren

Beschreibung der Zielgruppe: Gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Ziele der Maßnahme: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen insbes. der Ausdauer, Kraft & Koordination, sowie psychosozialer Ressourcen (Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit), Erlernen geeigneter Techniken des aeroben Trainings zum Aufbau von langfristiger Bindung an gesundheitssportliche Aktivität, sowie zur Reduzierung von Risikofaktoren (Bewegungsmangel)

Inhalt(e) der Maßnahme: Vermittlung in Theorie & Praxis des aeroben Ganzkörpertrainings im Wasser; Aufwärmübungen, Mobilisationsübungen & Entspannungstechniken, Aufklärung über die gesundheitsfördernden Potentiale des aeroben Trainings, Module zur Verbesserung der körperlichen Fitness, insbesondere von aerober Ausdauer, Kraft & Koordination sowie zur Verbesserung der Regenerations- & Entspannungsfähigkeit (Detonisierung)

Methoden zur Umsetzung: Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training des neuen Bewegungsverhaltens mit Schulung der Belastungsdosierung und Hinführung zu eigenverantwortlichem gesundheitswirksamen Verhalten, Vermittlung von Folgewirkung des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie salutogener Ansätze, Verbindung von Bewegung mit positiven Emotionen durch Individual-, Partner- und Gruppenaufgaben, Trainingsmittel: spezielle Widerstands- und Auftriebsmittel für das Aquatraining

Kompaktangebot: Nein

Umfang und Dauer: Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 45 Minuten Dauer.

Kursgebühr: 150.00 €

Nachbetreuung/Wiederholung: Nein