

## Konzept-Details:

<b>Konzepttitel:</b>	<b>Herz-Kreislauf-Training (Indoor)</b>
<b>Konzept-ID:</b>	20181217-V8869
<b>Freigabe</b>	Aktiviert
<b>Privat:</b>	Nein
<b>Konzeptanbieter:</b>	Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. Wörthstraße 5 65185 Wiesbaden Telefon: (0611) 5893836 Fax: (0611) 5893832 E-Mail: <a href="mailto:post@forum-ruecken.de">post@forum-ruecken.de</a> Internet: <a href="http://www.forum-ruecken.de">http://www.forum-ruecken.de</a> Ansprechpartner: Herr Korte
<b>Beschreibung:</b>	In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer effektive Übungen und Techniken, die der Verbesserung ihrer Ausdauer dienen. Die Grundlagen für ein eigenständiges Herz-Kreislauf-Training (Belastungssteuerung, Belastungsparameter, physiologische Aspekte von Ausdauertraining) werden in den Kursstunden vermittelt. Daneben sollen auch die Rumpf- sowie Arm- und Beinmuskulatur aktiviert werden. Zusätzliche Trainingsinhalte sind Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Dabei werden die Teilnehmer an eine eigenverantwortliche Belastungsdosierung herangeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
<b>Konzeptnummer (beim Anbieter):</b>	
<b>Handlungsfeld(er):</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegung</li></ul>
<b>Präventionsprinzipien:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität</li></ul>
<b>Gruppengröße</b>	Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 15 Teilnehmer
<b>IKT-basiertes Selbstlernprogramm</b>	Nein
<b>Erfolgskontrolle durch Anbieter</b>	<b>Ja</b> , es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.

<b>Zielgruppe: Geschlecht</b>	Details: Details: Step-Ruffier-Test (Pre-Post Wertevergleich);
<b>Zielgruppe: Altersgruppe</b>	nicht geschlechtsspezifisch <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 bis 49 Jahre</li> <li>• 50 bis 69 Jahre</li> <li>• ab 70 Jahren</li> </ul>
<b>Beschreibung der Zielgruppe</b>	Gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
<b>Ziele der Maßnahme</b>	<p>Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit)</p> <p>Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung)</p> <p>Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems)</p> <p>Kernziel 4: Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen</p> <p>Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität</p> <p>Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)</p>
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Module zur Verbesserung der physischen Ressourcen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, mit Hinweisen zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung, zur korrekten Ausführung von Aufgabenstellungen und Übungen, zur motivierenden Durchführung der Module</li> <li>• Lockerungsübungen im Rahmen der genannten Module zur Förderung der physischen Ressourcen sowie ein Modul zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit</li> <li>• Aufbau von Handlungs- und Effektwissen</li> </ul> <p>zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung insbesondere der durchgeführten Aufgaben zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe</li> <li>• Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben nach Interventionsende</li> <li>• Kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag, vermehrter regelmäßiger Bewegung im Alltag, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag</li> <li>• Unterstützung der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten</li> </ul>

## **Methoden zur Umsetzung**

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens
- Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den Folgewirkungen des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie zu Barrieren der Zielgruppe, regelmäßige körperliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten
- Eingehen auf die spezifische Situation der Zielgruppe, insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Barrieren, regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten (u. a. zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben)
- Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung (bzw. Information)
- Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalen Erleben (z. B. durch Rhythmisierung, durch Einsatz von Geräten und Materialien, durch Gruppenaufgaben)
- Verbindungen herstellen zwischen einer problemzentrierten Bewältigung gesundheitlicher Probleme und einer emotionszentrierten Bewältigung
- Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperliche Aktivität (z. B. Handlungsplanung, Barrierenmanagement)
- Vernetzung des Angebots einerseits zur Erleichterung eines Einstiegs, andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote

## **Kompaktangebot:**

Nein

## **Umfang und Dauer**

Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer.

## **Kursgebühr**

150.00 €

## **Nachbetreuung/Wiederholung**

Nein