

Konzeptioneller Rahmen für das Präventionsprogramm:

Titel: Herz-Kreislauf-Training (Indoor)

Präventionsprinzip: Bewegung

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Kurzbeschreibung

Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen für ein eigenständiges Herz-Kreislauf-Training mit viel Abwechslung, Spaß und Musik erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnehmer lernen effektive Methoden zur Steigerung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit kennen. Methoden der Belastungssteuerung werden anhand verschiedener Belastungsparameter (Intensität, Dauer, Wiederholungen) vermittelt. Trainingsinhalte sind auch Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Dabei werden die Teilnehmer an die eigenverantwortliche Belastungsdosierung herangeführt.

Zielsetzung

Zur Erzielung von Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen und der zu erlangenden Handlungskompetenz und Eigenverantwortung sind sechs Kernziele anzusteuern:

Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität unter dem Aspekt, die Fähigkeit zu erwerben, die Übungen selbstständig durchführen zu können.

Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungswissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung) Es wird ein hohes Motivationspotenzial durch die Gruppendynamik geschaffen. Gleichgesinnte mit ähnlichen Schwierigkeiten kommen zusammen und tauschen sich aus. Durch interaktive Partner- und Gruppenaufgaben werden Hemmungen abgebaut und der Selbstwert in der Gruppe gestärkt. Übergreifend zur Technikvermittlung werden einfache Prinzipien der Trainingssteuerung, der

Belastungskontrolle sowie physiologischer Anpassungen während des Trainingsprozesses vermittelt und weisen stark auf die Eigenverantwortlichkeit für eine gesunde Lebensweise hin.

Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislaufsystems sowie des Muskel-Skelettsystems). Den Risiken Bewegungsmangel, Stress und soziale Verarmung werden aktiv im Kurs entgegengewirkt. Hinzu kommen Aufklärungen im Sinne des Salutogeneseansatzes, die zu einer gesünderen Lebensweise führen sollen.

Kernziel 4: Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenzuständen Körperwahrnehmung – durch Eigen- und Fremdwahrnehmungsübungen- ist hier der zentrale Zugangspunkt. Durch positive Erlebnisse in Verbindung mit körperlicher Aktivität können Irritationen im Körperschema, Kinästhesie und Psychosomatik vermindert werden.

Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität im Alltag. In Anlehnung an den Präventionsansatz wird mit Bewegungsfreude und positiven Erfolgserlebnissen der Zugang zu einer aktiven Lebensweise gebahnt. Die Teilnehmer werden unterstützt, dauerhaft Anschluss an einer Sportgruppe zu finden.

Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u.a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)

Inhalt

- 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 (z. B. Herstellung positiver sozialer Kontexte, Kursleiterverhalten)
- Lockerungsübungen im Rahmen der genannten Module zur Förderung der physischen Ressourcen sowie ein Modul zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von

Bewegung und Entspannung insbesondere der durchgeführten Aufgaben zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness (z. B. Belastungsdosierung, korrekte Ausführung der Übungen)

- Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe
- Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben nach Interventionsende
- Kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag, vermehrter regelmäßiger Bewegung im Alltag (z. B. Treppensteigen, Radfahren) Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Unterstützung der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten z. B. in Sportvereinen oder Fitnessstudios

Methoden

- 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 (z. B. mit Ärztinnen/Ärzten), andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote (z. B. durch Kooperation mit Sportvereinen)

Zielgruppe(n)

Gesunde – auch ältere – Versicherte mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Kontraindikation:

Akut entzündliche Prozesse, akute Beschwerden am Bewegungsapparat, nicht abgeklärte chronische Beschwerden, schwerwiegende Allgemeinerkrankungen – Abklärung durch Eingangsfragebögen bzw. bei Unklarheiten Rücksprache mit behandelnden Arzt

Programmstruktur

Zahl der Einheiten:	10
Dauer einer Einheit:	60 Minuten
Dichte der Einheiten:	1 x wöchentlich
Teilnehmerzahl:	6 – 15
Art des Programms:	Gruppenprogramm
Aktionsraum	Indoor
Material	Kleingeräte