

Pro Walking – Draußen aktiv mit Kleingeräten

Konzept-ID: 20190618-S10435

Beschreibung	<p>PRO WALK bringt den Teilnehmern alles zum Thema Walking näher. Das Besondere am Kurskonzept ist der Einsatz diverser variabler Kleingeräte, die es über die Förderung des Herz-Kreislaufsystems hinaus zu einem tollen Ganzkörpertraining machen. Die Kombination der Einheiten baut die Muskulatur (den Körper) auf und fördert die Wahrnehmung des Gangbildes mit dem physiologischen Armschwung und Abrollverhalten des Fußes und trägt so auch zur Steigerung des Gleichgewichts für zukünftige Herausforderungen im Alltag und Beruf bei. Die Beachtung der Atmung und die bewegungsfördernden Abschlüsse der einzelnen Kurseinheiten tragen zum allgemeinen Wohlbefinden und der positiven Bewegungserleben bei. Vom Grundlagentraining bis zum spezifischen Training werden den Teilnehmern effektive Übungen gezeigt, welche sich direkt in den Alltag integrieren lassen, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Durch die Informationsphase in jeder Kurseinheit sammeln die Teilnehmer fundiertes Wissen, um Eigenverantwortung zu entwickeln.</p>
Handlungsfeld	<p>Bewegung</p>
Präventionsprinzip	<p>Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität</p>
Gruppengröße	<p>Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 12 Teilnehmer</p>
Erfolgskontrolle durch Anbieter	<p>Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.</p> <p>Details: Fragebogen und Auswertung</p>
Zielgruppe: Geschlecht	<p>nicht geschlechtsspezifisch</p>
Zielgruppe: Altersgruppe	<p>18 bis 69 Jahre</p>
Beschreibung der Zielgruppe	<p>Der Kurs richtet sich an Versicherte ab 18 bis 65, die Ihre Bewegungsroutine erhalten und verbessern wollen. Sowohl Bewegungseinsteiger als auch Personen, die Erfahrung im Bereich des Trainings haben, gehören der Zielgruppe an. Sie haben allerdings noch keine behandlungsbedürftige Erkrankung des Bewegungsapparats.</p>
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Ausdauerfähigkeit ist zentraler Bestandteil jeder Kurseinheit

- Kraftausdauer und Koordination werden in Einleitung und Hauptteil, in unterschiedlichen Anteilen je nach Stundenthema, integriert
- Während des Ausklangs wird die Dehn- und Entspannungsfähigkeit im besonderen Maße gefördert
- Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen
 - Das Effekt- und Handlungswissen bezieht sich auf den funktionellen Körperbau, die Trainingsmethodik, die Wirkweise und Durchführung der Übungen
 - Durch die individuelle Körper- und Bewegungserfahrung wird den Teilnehmern die Selbstwirksamkeit der Übungen bewusst
 - Durch die Organisationsform der Gruppe wird der soziale Aspekt von Sport und Bewegung hervorgehoben
- Verminderung von Risikofaktoren
 - Anleitung und Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, der Koordination und der Kraft- Individuelle Wiederholung des Gelernten durch den Teilnehmer in seinem Alltag
 - Aufklärung über Risikofaktoren im Informationsteil und Hervorheben von positiven Effekten von regelmäßiger Bewegung
- Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindungszustände
 - Erlernen von Dehnübungen zu den jeweiligen spezifischen Themen der Kursstunden
 - Durch allgemeine körperliche Bewegung und Bewegung in der Natur im Besonderen, wird das Wohlbefinden gestärkt
- Aufbau von Bindung an gesundheitssportlicher Aktivität
 - Handout -> Übertrag der Übungen in individuelle Alltagssituationen
 - Die Hausaufgaben sollen die TN an die eigenständige Durchführung von Trainingseinheiten im Alltag heranführen
 - Erarbeiten einer Bewegungsroutine durch ähnlichen Ablauf der Kursstunden (Aufwärmen – Walken mit verschiedenen Schwerpunkten – Dehnübungen)

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Individuelle Überlegungen mit den Teilnehmern, in welchen Alltagssituationen die Inhalte des Kurses durchgeführt werden können • Verbesserung der Bewegungsverhältnisse <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Teilnehmer werden dazu angeleitet, die Übungen direkt in den Alltag zu integrieren, um die Bewegungsgewohnheiten langfristig zu verändern ○ Ausblick geben über mögliche Organisationsformen zum Erhalt der körperlichen Aktivität
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Informationsteil: spezifische Informationen für Zielgruppe → Aufbau von Handlungswissen zum Thema Walking, Trainingssteuerung und dem Gangzyklus • Einstimmung: Gangtypische Bewegungssequenzen evtl. mit Unterstützung von Kleingeräten • Hauptteil: je nach Stundenthema Aufbau von Ausdauertraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten • Abschluss: Entspannung; Verbesserung der Beweglichkeit; Übertragung der Übungen in den Alltag
Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens • Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung • Körperwahrnehmung schulen durch kleine Veränderung des Bewegungsablaufs • Vermittlung von Methoden zur Kontrolle und Einordnung in den individuellen optimalen Trainingsbereich • Eigenübungen erlernen • Übertrag von Handlungswissen in das praktische Training • Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalem Erleben • Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den Folgewirkungen des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie zu Barrieren der Zielgruppe, regelmäßige • Kompetenzsicherung durch Wiederholung • Vermittlung von Bindung an körperlicher Aktivität • Eingehen auf die spezifische Situation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Barrieren, regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten

	<ul style="list-style-type: none">• Vernetzung des Angebots einerseits zur Erleichterung eines Einstiegs andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote
Umfang und Dauer	Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 45 Minuten Dauer.
Kursgebühr	129,- €

Aktueller Stand: 01/2021