



Die **Gesundheitskasse**  
für Sachsen und Thüringen.

**»VON 0 AUF 21«**



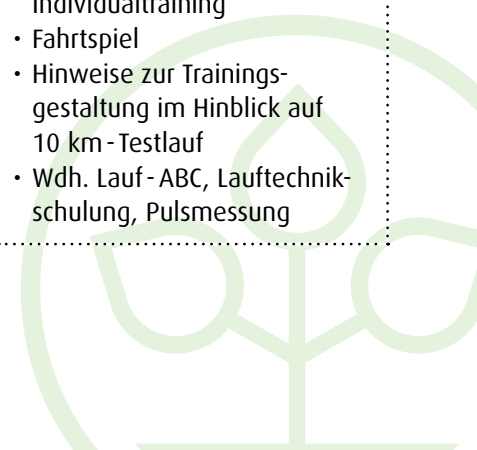
# »VON 0 AUF 21«

<b>Handlungsfeld:</b>	Bewegung
<b>Präventionsziel:</b>	Reduzierung von Bewegungsmangel durch Herz-Kreislauf-Training
<b>Zielgruppe:</b>	gesunde Teilnehmer im Alter von 18 bis 50 Jahren mit Bewegungsmangel Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
<b>Teilnehmerzahl:</b>	8 – 15 Personen
<b>Kursorg./Einheiten:</b>	1 Einführungsveranstaltung 6 – 10 x Lauffreize a 75 min + 4 x pro Woche individuelles Training, 18 Wochen
<b>Qualitätssicherung:</b>	Evaluationsbogen (AOK PLUS)
<b>Medieneinsatz:</b>	Teilnehmerunterlagen
<b>Personelle Voraussetzung:</b>	lt. Leitfaden
<b>Räumliche Voraussetzung:</b>	- Kursraum (Einführungsveranstaltung, Ernährungsvortrag) - Abgemessene Laufstrecke (10 km-Teststrecke)
<b>Materielle Voraussetzung:</b>	- Stoppuhr - Laufband - Pulsuhren - Körperfettmessgerät - Kursmanual und Anlagen (Einladungsschreiben, Anamnesebögen, Motivationsmailings) - Overheadprojektor/Beamer, Flip-Chart, Pinnwand - Foliensatz - Trainingstagebücher



# AUFBAU DER KURSEINHEITEN

	<b>Thema</b>	<b>Ziel</b>	<b>Inhalt</b>
<b>Einheit I</b> (1. Woche)	<p>Einführungsveranstaltung und Walking-Test</p> <p>Motivationsthema: „Trainingsmotivation durch persönliche Zielsetzung“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information zum Kurs</li> <li>• Test der Ausdauerleistung</li> <li>• Trainingsvorbereitung: Aufbau eines Trainingsplans für 4 Wochen</li> <li>• Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernrunde</li> <li>• Auswertung der Fragebögen</li> <li>• Aufnahme medizinischer Parameter</li> <li>• 2 km Walking-Test</li> <li>• Auswahl der Kursteilnehmer nach Testdurchführung</li> <li>• Hinweise zu Programmablauf und Organisation bzw. Hinweise zu Alternativen</li> <li>• Belastungssteuerung (Puls, Atmung, Borg-Skala)</li> <li>• Ausgabe der Materialien</li> <li>• Organisation zur Laufbandanalyse und Laufschuhberatung</li> </ul>
<b>Einheit II</b> (2. Woche)	<p>1. Gruppentraining „Einführung in das Lauftraining - Lauftechnik“</p> <p>Motivationsthema: „Keine Ausnahme“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in das Lauftraining</li> <li>• Laufanalyse</li> <li>• Erlernen der richtigen Lauftechnik</li> <li>• Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf. Auswertung der Laufbandanalyse</li> <li>• Rückmeldung zum Individualtraining</li> <li>• Hinweise zum Aufbau einer Trainingseinheit und zur Trainingsgestaltung</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Lauftechnikschiung</li> <li>• Pulsmessung</li> </ul>
<b>Einheit III</b> (3. Woche)	<p>2. Gruppentraining „Lauftechnik und Trainingsgestaltung“</p> <p>Motivationsthema: „Ziel visualisieren“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikschiung</li> <li>• Vertiefung des Lauftrainings</li> <li>• Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ggf. Auswertung der Laufbandanalyse</li> <li>• Rückmeldung zum Individualtraining</li> <li>• Hinweise zur Trainingsgestaltung</li> <li>• Wdh. Lauf-ABC, Lauftechnikschiung, Pulsmessung</li> </ul>
<b>Einheit IV</b> (5. Woche)	<p>3. Gruppentraining „Lauftechnik und Trainingsgestaltung – Belastungssteuerung über Pulsmessung“</p> <p>Motivationsthema: „Kraft der Gedanken“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikschiung</li> <li>• Vertiefung des Lauftrainings</li> <li>• Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückmeldung zum Individualtraining</li> <li>• Fahrtspiel</li> <li>• Hinweise zur Trainingsgestaltung im Hinblick auf 10 km-Testlauf</li> <li>• Wdh. Lauf-ABC, Lauftechnikschiung, Pulsmessung</li> </ul>



# AUFBAU DER KURSEINHEITEN

<p><b>Einheit V</b> (9. Woche)</p>	<p>4. Gruppentraining „Intensivberatung zum Individualtraining und 10 km - Testlauf“</p> <p>Motivationsthema: „Love it, change it or leave it“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikschiilung</li> <li>• Vertiefung des Lauftrainings</li> <li>• Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rfickmeldung und Auswertung 10 km - Testlauf</li> <li>• Bildung von Trainingsgruppen nach Leistungsniveau</li> <li>• Hinweise zur individuellen Trainingsgestaltung</li> <li>• Tempoläufe</li> <li>• Wdh. Lauf - ABC, Lauftechnikschiilung, Pulsmessung</li> <li>• Beratung zu organisierten Laufgruppen in der Umgebung</li> </ul>
<p><b>Einheit VI</b> (15. Woche)</p>	<p>5. Gruppentraining „Ausdauer“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik- und Taktikschiilung</li> <li>• Tempogeffhl ffr den Halbmarathon</li> <li>• Wissensvermittlung zum Thema Ernahrung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rfickmeldung und Auswertung Individual-/Kleingruppentraining</li> <li>• Hinweise zur individuellen Trainingsgestaltung</li> <li>• Tempogeffhl</li> <li>• Wdh. Lauf - ABC, Lauftechnikschiilung, Pulsmessung</li> <li>• Vortrag: „Ernahrung und Ausdauersport“</li> <li>• Anmeldung zum Halbmarathonlauf</li> </ul>
<p><b>Einheit VII</b> (17. Woche)</p>	<p>6. Gruppentraining „Tempogeffhl und Regeneration“</p> <p>Motivationsthema: „Weniger ist jetzt mehr“</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik- und Taktikschiilung</li> <li>• Tempogeffhl ffr den Halbmarathon</li> <li>• Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rfickmeldung und Auswertung Individual-/Kleingruppentraining</li> <li>• Hinweise zur individuellen Trainingsgestaltung</li> <li>• Tempogeffhl – Halbmarathontempo</li> <li>• Einfluss der Regeneration (18. Woche!)</li> <li>• Wdh. Lauf - ABC, Lauftechnikschiilung, Pulsmessung</li> <li>• Klärung organisatorischer Fragen im Hinblick auf den Halbmarathonlauf</li> <li>• Weiterföhrende Angebote</li> </ul>
<p><b>Einheit VIII – X</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 – 3 Gruppentrainings können zusätzlich zur Laufvorbereitung in den Kurs eingebaut werden</li> </ul>	
<p>(18. Woche)</p>	<p><b>Halbmarathonlauf</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme am Halbmarathonlauf</li> </ul>	

