

Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund (Kompakt)

Konzeptioneller Rahmen und Hinweise
und Tipps zur Kursdurchführung



Hinweis: Die Kursdurchführung und die Verwendung sämtlicher MOC-Marketingmaterialien, sowie die Verwendung des Markennamens Motion on Court ist nur Trainern gestattet, die im Besitz einer entsprechenden persönlichen Lizenzierungs-Urkunde für Motion on Court – Kompakt sind.

Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund (Kompakt)

Das Kurskonzept

Die Struktur des Motion on Court – Ausdauernd fit und gesund Kompaktkurses (nachfolgend MOC genannt) ist wie folgt aufgebaut. Der Kurs findet an **zwei aufeinanderfolgenden Tagen** statt, mit insgesamt **8 Einheiten á 45 Minuten**. Die Gruppe hat eine Größe von **6-12 Teilnehmern**.

MOC entspricht dem individuellen Ansatz der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und verfolgt das Präventionsprinzip „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität“ (GKV, 2000). Das Kurskonzept ist bei der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) als Präventionskurs nach §5 mit dem Prüfziegel „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet.

Die Teilnahme an einem Kompaktangebot der ZPP ist zuschussfähig, wenn es den Teilnehmenden nicht möglich ist an einem regelmäßig-mehrwöchigen stattfindenden Kurs mit 10 Kurseinheiten an mindestens 8 Einheiten teilzunehmen, beispielsweise aufgrund von Schichtdienst/beruflichen Gründen oder als Alleinerziehende, Studierende/Auszubildende oder familiären Gründen.

Der Teilnehmer sollte also vorab bei der eigenen Krankenkasse mit einen der oben genannten Gründe anfragen.

Ziele von Motion on Court

MOC dient der Primärprävention. Das körperliche Wohlbefinden wird verbessert, die aerobe Ausdauerfähigkeit wird erhöht. Ein wichtiges Ziel im Gesundheitssport ist es, die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen zu stärken. Auf der physischen Ebene sollen die körperlichen Ressourcen, primär die Ausdauer, aber auch zu gewissen Anteilen die Bereiche Kraft, Koordination und Beweglichkeit, gefördert und verbessert werden. Es sollen allgemeine gesundheitswirksame Effekte bei den Teilnehmern bewirkt werden, die zur Gesunderhaltung beitragen.

Durch die Gruppendynamik und die Unterstützung durch passende, motivierende Musik, soll jeder einzelne Teilnehmende zur Aktivität motiviert werden und je nach persönlichem Trainingszustand einen optimalen Trainingseffekt erfahren.

Durch einfach gestaltete Übungen und leichte Progressionsformen entstehen emotionale und psychosoziale Erfolgserlebnisse bei den Teilnehmern. Dadurch wird die Selbstwirksamkeit gesteigert. Der Übungsleiter sorgt für verbale Ermutigung und bestärkt durch Lob und Anerkennung jeden Teilnehmer individuell. Die Stimmungsverbesserung bei den Teilnehmern nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität soll zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

Ein weiteres Ziel ist es, den Teilnehmern zu einer gesunden und aktiven Lebensweise zu motivieren. Die Teilnehmer sollen möglichst auch im Anschluss an den Kurs an gesundheitssportliche Aktivitäten gebunden werden. Langfristige Bindung an sportliche Aktivität sowie die Förderung eines gesunden Lebensstils der Teilnehmer ist deshalb eine zentrale Zielsetzung. Im Anschluss an den Kurs werden daher Folgeangebote vorgestellt.

Teilnehmerunterlagen in Form von Informationsblättern und Handouts sowie Hausaufgaben und Heimprogramme liegen vor.

Zielgruppe

Die Kernzielgruppe für MOC sind Erwachsene bis 69 Jahre und aller Geschlechter. Es sind keinerlei Sporterfahrungen für die Teilnahme notwendig. Daher richtet sich das Konzept an Sporteinsteiger mit geringem Leistungsniveau und/oder Bewegungsmangel, aber auch in gleicher Weise an sportliche Teilnehmer mit einem höheren Leistungsniveau. Die Teilnehmer haben keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparats.

Außerdem kann die im Gesundheitssport unterrepräsentierte Zielgruppe der Männer gezielt angesprochen werden. Aufgrund des hohen Aufforderungscharakters des Konzeptes wird auch diese Zielgruppe zu einer Teilnahme motiviert.

Besonders Sportwiedereinsteiger können MOC zu einer sportlichen Bewegungsaktivität motiviert werden. Menschen mit wenig Bewegung in ihrem Berufsalltag, d.h. mit primär sitzenden Tätigkeiten, können durch MOC ihre Gesundheit verbessern und zu mehr Aktivität finden. Insgesamt gilt das Motto „Sport für alle, Gesundheit für alle!“.

Gesundheits-Check für Teilnehmer

Vor Beginn des Kurses wird empfohlen bei allen Teilnehmenden ein „Gesundheits-Check“ per Eingangsfragebogen durchzuführen.

Daneben ist es ratsam, dass Teilnehmende ab dem 35. Lebensjahr vor Beginn des Gesundheitssportprogramms eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach §25 (1) SGB V durchführen lassen sollten. Diese kann in der Regel alle zwei Jahre kostenlos von jedem Versicherten in Anspruch genommen werden. Risikopatienten, insbesondere Patienten mit koronarer Herzerkrankung, Herzschwäche, Arteriosklerose, Bluthochdruck und extremer Adipositas, müssen vor der Teilnahme am Kurs ärztlich untersucht werden. In begründeten Fällen können Personen aus gesundheitlichen Gründen durch einen Arzt von der Kurs Teilnahme ausgeschlossen werden. Zu Kursbeginn sollte der Hinweis an die Teilnehmer gegeben werden, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt.

Methodik und inhaltlicher Aufbau

Die Trainingsmethode bei MOC kann als eine Mischform aus der Intervall- und Dauermethode beschrieben werden. Die Intensität liegt im mittleren Bereich, die Dauer der Belastung beträgt im Durchschnitt zwischen 50-60 Minuten und die Trainingsdichte ist gekennzeichnet durch kürzere Pausen zwischen den einzelnen Übungen.

Im Winter kann das Training in einer Halle stattfinden. Im Sommer bietet sich der Außenplatz an, aber auch anderen geeigneten Sportflächen an. Besonders in der Outdoor-Saison, von April bis November, kann Gesundheitssport an der frischen Luft in der Natur angeboten werden. Dies können nur wenige Präventionskursprogramme bieten, da derartige Angebote vielfach von Sporthallen, Fitnessstudios, Kursräumen und Schwimmhallen abhängig sind.

Der MOC-Kurs unterteilt sich in vier verschiedene Phasen:

1. Gruppengespräch mit Wissensvermittlung und theoretischem Hintergrund

Während der kurzen theoretischen Einführungen soll das notwendige Wissen über den Gesundheitssport und speziell das Ausdauertraining an die Teilnehmenden vermittelt werden. Die Wissensvermittlung kann auch am Ende der Übungsstunde nach dem Cool-Down erfolgen. Hier können Fragen der Kursstunde aufgegriffen und die Stunde reflektiert werden.

Wichtig ist in dieser Phase immer wieder die Teilnahmebarrieren zu senken sowie Bewegungsängste und die Angst vor körperlicher Überforderung seitens der Teilnehmenden abzubauen. Dadurch kann eine positive Gruppenatmosphäre geschaffen werden. Die Teilnehmenden sollen darauf hingewiesen werden, dass jeder ein unterschiedliches Leistungsniveau hat und Pausen jederzeit individuell eingeschoben werden können, um sich entsprechend der individuellen Herzfrequenzzone weniger oder mehr zu belasten.

2. Warm-Up-Phase

Beim Warm-Up sollen unter anderem folgende Ziele erreicht werden: Erhöhung der Körperkerntemperatur, Vorbereitung des kardiovaskulären Systems, Aktivierung der Muskulatur, allgemeines Einstellen auf die Stunde sowie Verletzungsprophylaxe und dynamisches Aufwärmen. Zudem sollen durch bestimmte Übungsaufgaben die Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult und verbessert werden. Außerdem geht es darum die Teilnehmenden, im Hinblick auf die psychosozialen Aspekte, emotional vorzubereiten und zu motivieren. Die Teilnehmenden benötigen Zeit, um die Geschehnisse des Tages auszublenden, anzukommen und herunterzufahren und sich auf den Kurs einzustellen.

3. MOC-Phase

Der Hauptteil beinhaltet ein wirksames Herz-Kreislauf-Training, welches individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst wird. Die Belastungssteuerung, wie Trainingsintensität, Trainingsdichte und Dauer der einzelnen Übungen richtet sich nach den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden und wird vom Übungsleiter festgelegt und kontinuierlich kontrolliert.

Jeder Teilnehmende wird in seine persönliche Trainingszone geführt, die Überwachung erfolgt mittels Pulsuhren. Die Belastungsdosierung und -steuerung durch den Übungsleiter ist dabei entscheidend.

Die MOC-Phase beinhaltet u.a. folgende Übungen, welche im Detail den Stundenbildern entnommen werden können.

- Allgemeine ausdauerorientierte Lauf- und Spielformen
- Stationstraining
- Ballübungen mit unterschiedlichen Laufwegen
- spielorientierte Übungs- und Trainingsformen auch mit Partner

Aspekte wie Teambildung und auch psychosoziale Faktoren werden unterstützt und gefördert.

4. Cool-Down- und Entspannungsphase

Dieser Teil des Kurses dient primär der Einleitung der Regeneration und ist durch leichte Trainingsreize gekennzeichnet.

Die Herzfrequenz wird auf annäherndes Normalniveau heruntergefahren, ein kurzes dynamisches Dehn- und Stretchingprogramm sowie Übungen aus dem Functional Training, wie beispielsweise ein Faszientraining (Foam-Rolling mit der Faszienrolle) sind am Ende möglich. Außerdem findet im Anschluss ein Entspannungsteil statt, welcher Übungen beinhaltet wie Atemregulationen, Tennisballmassagen und Progressive Muskelrelaxation (PMR). Diese Entspannungsphase sollte möglichst an einem ruhigen, warmen Ort

stattfinden. Sie dient neben dem positiven Ausklang des Tages und der Verbesserung des Wohlbefindens auch der Bewältigung psychosomatischer Beschwerden und Missbefindenszuständen, sowie der Stressreduktion.

Abschließend erfolgen eine Reflexions- und Feedbackrunde in der Gruppe sowie die Verteilung der Teilnehmerhandouts in Form von weiterführenden Informationen, bzw. einer Hausaufgabe oder eines Heimprogramms.

Musikeinsatz

Ein weiterer fakultativer Baustein im MOC-Konzept ist die Musik. MOC wird in der Regel mit begleitender Musik durchgeführt. Die Bandbreite reicht von motivierender bis zu ruhigerer Musik für die Entspannungsphase. Mit einer mobilen Soundanlage mit fest eingebautem Akku lässt sich ein Feld oder eine Halle in ausreichender Lautstärke beschallen. Die Musik soll motivierend auf die Teilnehmenden einwirken und sie zu einer optimalen Leistung anspornen. Für das Cool-Down sollte etwas langsamere Musik gewählt und die Lautstärke reduziert werden. Für den Entspannungsteil bietet sich entsprechende Entspannungsmusik an. Bei der Regulierung der Lautstärke sollte beachtet werden, dass der Übungsleiter jederzeit von den Teilnehmenden auf dem Platz akustisch verstanden werden kann. Bei Bedarf bietet sich auch die Arbeit mit einem Headset an.

Bewerbung des Kurses

Mit Tennis-People



Entdecke die innovativen Marketing- und Kurskonzepte von Tennis-People, gewinne schnell neue Teilnehmer und begeistere sie auf Dauer, profitiere sofort und ganz ohne Risiko und Investitionskosten. Tennis-People liefert dir volle Marketing-Power für deinen MOC-Kurs, damit du sofort auf Erfolgskurs gehen kannst. Zusammen mit Tennis-People bewirbst du deinen MOC-Kurs, um ihn mit 6-12 Teilnehmern zu füllen.

Als Partner kannst du ganz einfach deinen MOC-Kurs auf der Plattform www.tennis-people.com einstellen und direkt buchbar machen. Möchtest du mehr erfahren melde dich bei Detlev Kreysing dk@tennis-people.com

Du bist schon Partner? Perfekt. Dann kannst du direkt deinen MOC-Kurs anlegen und veröffentlichen. Die fertige MOC-Vorlage findest du nachdem du dich eingeloggt hast im internen Bereich unter Top Play – Fitness.

Nutze die MOC-Marketingmaterialien

Diverse MOC-Marketingmaterialien, wie Online-Banner für die Homepage und die sozialen Medien, Plakatvorlagen, eine Flyervorlage, Bildmaterial und fertige Textbausteine zur Bewerbung auf der Homepage, Newsletter, Facebook, Instagram, Twitter und co, befinden sich zur kostenfreien Nutzung im internen Downloadbereich unter www.motion-on-court.de/intern. Hier ist eine einmalige Registrierung notwendig.

Nutze Kooperationen mit Ärzten, Physiotherapiepraxen und anderen Gesundheits-Playern

Eine weitere Möglichkeit zum Bewerben des Kurses besteht über die Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten oder Physiotherapeuten. Das MOC-Angebot sollte daher entsprechend in der örtlichen Ärzteschaft bekannt gemacht werden. Dies kann u. a. durch persönliche Gespräche und Informationsflyer erfolgen. Die Ärzte und Physiotherapeuten können dann wiederum Aushänge im Wartezimmer machen oder Informationsmaterial auslegen. Durch die Zusammenarbeit mit dem Arzt oder einem Physiotherapeuten besteht die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu gewinnen. Die Ärzte können zudem über das „Rezept für Bewegung“ Patienten die Teilnahme am Kurs empfehlen, was eine sehr gute Mund-zu-Mund-Propaganda darstellt.

Materialempfehlungen für die Kursdurchführung

Die bei einem MOC-Kurs eingesetzten Materialien, sollten vom Übungsleiter oder Verein kostenfrei zur Verfügung gestellt. Insgesamt bedarf es nicht viel Material, bzw. wird das meiste Material wie Bälle und Schläger bereits vorhanden sein. Nachfolgend findet man eine kurze Auflistung mit Materialempfehlungen.

Empfehlungen für Material-Anschaffungen

Bestellbar im Online-Shop unter:
www.motiononcourt.com



Rubber-Bands in drei verschiedenen Stärken (gelb, rot, grün)
inkl. Übungsbroschüre

Preis:

6,50€ (Paket S, 3er Set)

29,00€ (Paket L, 15er Set)

54,00€ (Paket XXL, 30er Sparset)

Online-Shop

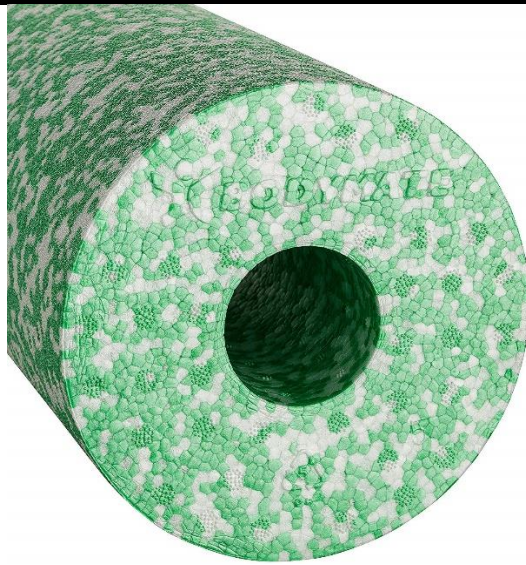


Rezept für Bewegung

Zur Bewerbung der eigenen Kurse. Hiermit kann man den örtlichen Hausarzt bitten, das Rezept an Patienten auszustellen und ggf. damit den eigenen Gesundheits-Kurs zu empfehlen.

Preis: 0,50€ pro Rezeptblock mit 50 Seiten

Online-Shop



Black-Roll Faszienrolle in verschiedenen Härtegraden (Empfehlung: Med oder Mittel)

Preis: 16,99€

[Online-Shop](#)



Tennisbälle Stage 2 (orange)

Preis: ca. 70€ (48 Bälle)

[Online-Shop](#)



MOC Trainer-Startpaket

- 6 Fitness-/Gymnastikmatten
- 6 Rubber-Bands
- 1 USB-Speicherkarte mit Gema-freien Musiksongs (+ Programm zur Berechnung der optimalen Herzfrequenz-Zone und Marketingvorlagen)
- 1 Rezeptblock "Rezept für Bewegung"

Preis: 59€

[Online-Shop](#)



Pulsuhr

Die Pulsuhr wurde von mir ausgiebig getestet und ist zuverlässig, genau und einfach einsetzbar. Ideal für die Pulsüberwachung im MOC-Kurs.

Preis: 27,90€ (Trainer-Sets auf Anfrage)

[Online-Shop](#)



Musikbox mit Akkubetrieb

von E-Lektron (zur Beschallung eines Tennisplatzes, mit USB-Slot, Bluetooth, Funkmikrofon, 500W Leistung)

Preis: 185€

[Online-Shop](#)

Haftungsausschluss

Die Benutzung des Konzeptes und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Das Konzept inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden.