

# WAS BEI UNSEREN SPORT-ANGEBOTEN WICHTIG IST ...



## „Gesundheits-Check“

Der Fragebogen zum Gesundheits-Check ist ein Fragenkatalog, mit dem sich auf einfache Weise feststellen lässt, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Wenn Du unter hohem Blutdruck, an Herz- oder Atemwegsbeschwerden (Asthma, Bronchitis), Gelenkschmerzen oder anderen Erkrankungen leidest, frage auf jeden Fall Deinen Arzt, ob Einwände gegen ein moderates Bewegungstraining bestehen. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen.

## Dosiere Dein Training richtig

Jede/r Teilnehmende startet mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Verstehe unser Programm als Angebot: Treibe im Rahmen Deiner Möglichkeiten Sport. Du selbst entscheidest eigenverantwortlich, wann es genug ist. Sei mit Dir geduldig. Gib Deinem Körper ausreichend Zeit, um fit zu werden. Bei einer Erkältung oder Grippe ist der Körper mit der Abwehr von Viren und Bakterien beschäftigt. Dann braucht er Schonung. Bei fieberhaften Erkältungen gilt ein absolutes Sportverbot. Vor dem erneuten Einstieg solltest Du mindestens zwei Tage ohne Medikamente fieberfrei sein und das Training nur allmählich steigern.

## Finde Dein persönliches Belastungsniveau

Vermeide zu hohe Belastungen. Typische Anzeichen für eine momentane Überbelastung während der aktuell durchgeführten Übung sind z.B. ein hochroter Kopf, Atemnot etc.

## Was ist ein präventives Sportangebot?

In einem präventiven Sportangebot geht es zum einen natürlich darum, sich körperlich zu bewegen und zu trainieren. Es geht aber auch um die Auseinandersetzung mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit im Alltag. Das bedeutet, es werden auch gesundheitsrelevante Übungen durchgeführt, zu denen z.B. auch eine kurze Reflexionsphase gehört, damit Du die Möglichkeit hast, Erfahrungen zu Themen der Gesundheit auszutauschen.

## Muskelkater

Nach Aufnahme eines Trainings kann es zu leichten Muskelschmerzen kommen, was durchaus normal ist. Bei dem im Volksmund „Muskelkater“ genannten Zustand handelt es sich um feinste Muskeleinrisse, die durch hohe Dehnungsbelastungen beim Sport entstehen können, wenn die Muskulatur nicht ausreichend für bzw. auf die anstehende Belastung trainiert oder vorbereitet ist. Es ist wichtig, über diese Schmerzbarriere hinaus aktiv zu bleiben, da Muskelkater als Zeichen für eine Kräftigung der Muskulatur gilt. Sollte es Dich dennoch stärker „erwischen“, reduziere die Trainingsbelastung oder gönne Dir ein bis zwei Tage Pause und beginne dann mit etwas leichter Bewegung.

## Wertsachen/Schmuck

Nimm nur unverzichtbare/s Papiere oder Geld mit zum Sport. Für Verlust oder Diebstahl können wir leider keine Haftung übernehmen. Schmuck/Uhren solltest Du wegen der damit verbundenen Verletzungsgefahr beim Sport nicht tragen – zur Sicherheit der Mitsportler/innen und auch Deiner eigenen.

## Du entscheidest mit!

Passt Dir was nicht? War etwas zu leicht oder zu schwer? Kein Problem! Sprich die Übungsleitung an, damit nach einem Weg gesucht werden kann, der für alle annehmbar ist. Du kannst direkten Einfluss auf das Sportangebot nehmen, indem Du Rückmeldung darüber gibst, was Dir besonders am Herzen liegt.

## Was wir von Dir wissen sollten ...

Nachher ist man immer schlauer – damit im „Ernstfall“ eine möglichst optimale Erstversorgung sichergestellt ist, solltest Du uns über evtl. Besonderheiten informieren (chronische Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft etc.). Selbstverständlich behandeln wir diese Informationen vertraulich.

*Solltest Du noch Fragen haben, zögere nicht und sprich die Übungsleitung an!*

# GESUNDHEITS-CHECK SPORT PRO GESUNDHEIT



Eingangsfragebogen für Sporttreibende  
für ein Gesundheitssportangebot im Verein

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise **selbst** einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

**Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“:**

- .....
1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?  Ja  Nein  
.....
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein  
.....
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein  
.....
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?  Ja  Nein  
.....
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?  Ja  Nein  
.....
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?  Ja  Nein  
.....
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?  Ja  Nein  
.....

## Ja auf eine oder mehrere Fragen

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

## Information zum Fragebogen

Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

*Fragebogenversion vom 1.10.2016*

# GESUNDHEIT! WAS IST DAS?

## Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit



### **Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit**

Nicht nur darauf zu schauen, was mich krank macht, sondern besonders darauf zu achten, was mich gesund erhält, entspricht dem Ansatz der so genannten „Salutogenese“ (frei übersetzt: Entstehung von Gesundheit).

### **Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun**

Der Körper mit seinen Funktionen und Organsystemen kann durch regelmäßiges Training, Dehnübungen, Kraftübungen etc. geschützt, gestärkt und neu belebt werden.

### **Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit**

Gesundheit umfasst auch emotionale, persönliche und soziale Aspekte.

### **Gesundheit ist eine individuelle Größe und beeinflussbar**

Jeder Mensch muss selbst einschätzen, was für seine Gesundheit förderlich ist und was nicht. Dazu muss er sich selbst und seine Umgebung gut wahrnehmen können. Entscheidend hierbei ist die Überzeugung des Einzelnen, dass jeder Mensch kompetent genug ist, selbst etwas für seine Gesundheit zu tun und eigenverantwortlich handeln zu können.

### **Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun**

Eine gute Wahrnehmung für sich selbst und seine Umwelt zu haben, hilft zu entscheiden, was gut (gesund) und was schlecht (ungesund) für die eigene Gesundheit ist.

### **Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben verantwortungsvoll und selbst zu „gestalten“**

Gesundheit ist immer mit dem eigenen Verhalten gekoppelt. Wenn bestimmte Aspekte des Verhaltens die Gesundheit gefährden oder beeinträchtigen, muss jede/r, wenn sie/er gesünder leben will, das eigene Verhalten ändern. Das Verhalten ist wiederum von Mustern und Regeln geprägt, mit denen sie/er sich auseinandersetzen muss, um sich klar zu werden, welche Verhaltensweisen gut und welche schlecht für ihre/seine Gesundheit sind. Ich kann mich meiner Umwelt anpassen oder ich verändere meine Umwelt; beides erfolgt zugunsten meiner gesunden Lebensführung.

### **Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess**

Gesundheit und Krankheit liegen immer eng beieinander. Mal überwiegt die eine, mal die andere Seite. Es gibt aber nie den einen Zustand des totalen Krankseins oder des absoluten Gesundseins. Wenn ich gesund leben möchte, muss ich daher langfristig für mich gesunde Verhaltensweisen finden, sie in mein Leben integrieren und immer wieder den wechselnden Situationen anpassen.

### **Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren**

Es gibt Faktoren, die ein Risiko für meine Gesundheit darstellen, z.B. Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Stress, Rauchen etc. Es gibt aber auch Faktoren, die meine Gesundheit schützen können, z.B. regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion, für-sich-sorgen etc.

### **Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension**

Finanzielle Sicherheit, Zufriedenheit im Familienleben, eine saubere Umwelt und Mitwirkung am sozialen und öffentlichen Leben sind ebenfalls Faktoren, die auf ein gesundes Leben Einfluss haben.

### **Gesund zu sein bedeutet gemäß der WHO (Weltgesundheitsorganisation)**

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, persönliche Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie sich der Umwelt anpassen oder sie verändern, um damit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.

# DIE WIRKUNGEN DES WASSERS



Alle Bewegungsaktivitäten im Wasser nutzen die besonderen physikalischen Eigenschaften dieses Mediums. Die Dichte des Wassers ist tausendmal größer als die Dichte der Luft, weshalb bei allen Bewegungen ein deutlicher Widerstand zu spüren ist.

## **Der Wasserauftrieb**

Im Tiefwasser lässt der Wasserauftrieb den Körper nur noch circa zehn Prozent seines Gewichtes wiegen. Die Schwerkraft im Wasser wird verringert, das eigene Körpergewicht erscheint leichter. Dies geht einher mit einer fast vollständigen Entlastung des Halte- und Bewegungsapparates, einer Lockerung und Entspannung der Muskulatur, einer reduzierten Verletzungsgefahr, einer gesteigerten Flexibilität, einem größeren Bewegungsumfang und der Steigerung des Wohlbefindens bei allen Aqua-Sportarten.

## **Der hydrostatische Druck**

Der Wasserdruck ist deutlich höher als der Luftdruck, weshalb ein ständiger Druck auf die oberflächlichen Blutgefäße ausgeübt wird (Venentraining). Dadurch wird vermehrt Blut zum Herzen geführt und das Schlagvolumen erhöht sich um bis zu 20 Prozent, sodass die Blutversorgung des Herzens erhöht wird. Der Herzschlag ist ökonomischer (Tauchreflex) und der Körper profitiert von der Massage- und Drainagewirkung. Das Herz-Kreislauf-System wird durch den Wasserdruck und den Wasserwiderstand stärker beansprucht und so langfristig gestärkt, weshalb aber auch die Belastung adäquat angepasst werden muss.

## **Der Wasserwiderstand**

Bei allen Bewegungen im Wasser wirken Widerstandskräfte auf den Körper. Mit zunehmender Bewegungsgeschwindigkeit und zunehmender Widerstandsfläche im Wasser, etwa durch eine vertikale im Vergleich zur horizontalen Wasserlage, nimmt der Wasserwiderstand zu. Beim Schwimmen ist der Wasserwiderstand daher geringer als beim Aquajogging. Durch die Bewegungen gegen den ständigen Widerstand im Wasser werden die Muskeln gestärkt, die Kraft, die Kraftausdauer und die Koordination verbessert sowie die Haut und das Bindegewebe massiert. Gleichzeitig kann die Belastungsintensität individuell variiert werden.

## **Wärmeleitfähigkeit**

Im Vergleich zur Luft gibt der Körper durch die größere Wärmeleitfähigkeit des Wassers circa drei- bis viermal mehr Wärme ab. Dieser Wärmeverlust muss durch den Körper durch einen erhöhten Stoffwechsel ausgeglichen werden. Gleichzeitig ziehen sich die Blutgefäße im Wasser zusammen, damit der Wärmeverlust möglichst gering bleibt, während beim Verlassen des Wassers sich die Gefäße wieder ausdehnen. Das Immunsystem wird durch den Temperaturwechsel und die Anpassung des Körpers gestärkt. Gleichzeitig entspannt sich der Körper durch Herabsetzung der Muskelgrundspannung und das körperliche und seelische Wohlbefinden wird gefördert.

# DIE AQUAJOGGING- TECHNIKEN



Zur richtigen Aquajogging-Technik gehören:

## **Arme**

- Schwungvolle Armführung neben dem Körper
- Angewinkelte Ellenbogen
- Bewegung aus dem Schultergelenk

## **Rumpf und Beine**

- Aufrechte Rumpfhaltung
- Rücken und Hüfte gestreckt halten
- Normale Haltung der Lendenwirbelsäule
- Stabilisierung der Rückenmuskulatur
- Aktivierung der Gesäßmuskulatur
- Kräftiger Einsatz der hinteren Oberschenkelmuskeln

## **Dauerlaufschritt**

Der Dauerlaufschritt kommt dem Bewegungsmuster beim Laufen an Land am nächsten. Wichtig sind kleine Schritte mit leichtem Anwinkeln des Kniegelenks. Die einzelnen Phasen wie zum Beispiel das Anheben der Knie, Vorpendeln des Unterschenkels und die Zugphase sind bewusst betont. Nach dem Vorziehen des Unterschenkels den Fuß strecken und mit dem Bein wieder nach hinten schreiten, die Fußsohle drückt dabei Wasser weg und sorgt so für Vortrieb.

## **„Trippelschritt“**

Beim Trippelschritt oder auch „Asterixschritt“ entspricht die Bewegungsausführung dem Dauerlaufschritt. Achte aber auf sehr kleine und schnelle Schritte, fast schon wie Zappeln im Wasser. Die Kniegelenke leicht anwinkeln.

## **Überlanger Schritt**

Hierbei das vordere Knie anheben, dann den Unterschenkel so weit wie möglich, das heißt bis zur vollen Ausdehnung, nach vorne strecken. Gleichzeitig wird das andere Bein mit gestrecktem Kniegelenk so weit wie möglich nach hinten geführt. Der Fuß unterstützt dabei den Bewegungsablauf.

## **Skiipping**

Mit ganz leicht vorgebeugtem Oberkörper traben. Das Knie dabei weit bis in die Horizontale anheben, das andere Bein jeweils durchstrecken. Der Fuß des angehobenen Beines befindet sich in Flexposition (Zehen nach oben ziehen). Weiche mit dem Oberkörper nicht in Rückenlage aus.

## **Roboterschritt**

Der Roboterschritt ist durch gestreckte Arme und Beine gekennzeichnet, die gegenläufig pendeln. Die Bewegungsausführung ist ähnlich wie beim Diagonalschritt im Skilanglauf. Die Arme bestimmen die Taktgeschwindigkeit.

# DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

INFO  
06

## Der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf versorgt die Organe mit Nährstoffen aus dem Verdauungstrakt und Sauerstoff aus der Lunge und transportiert die Schlacken aus dem Stoffwechsel ab. Das Herz ist der Motor des Herz-Kreislauf-Systems. Es pumpt circa achtzigmal in der Minute sauerstoffreiches Blut in das System. Das sind circa 6,5 Liter in der Minute, also circa 10.000 Liter am Tag.

Das Herz ist in eine linke und eine rechte Herzkammer aufgeteilt. Die linke Herzkammer pumpt das mit Sauerstoff angereicherte Blut in die Hauptschlagader, die Aorta. Diese verzweigt sich zu den kleinen Schlagadern, den Arterien, und führen das Blut zu den einzelnen Organen wie Gehirn, Niere, Leber und Darm. Die Arterien verzweigen sich in den Organen zu immer dünneren, engeren und zahlreicheren Gefäßen. Die feinsten Verzweigungen, die so genannten Haargefäße oder Kapillaren, reichen bis in die Zellen, die kleinste Einheiten des Körpers. Dort findet der Austausch von Sauerstoff, Nährstoffen und Schlacken statt.

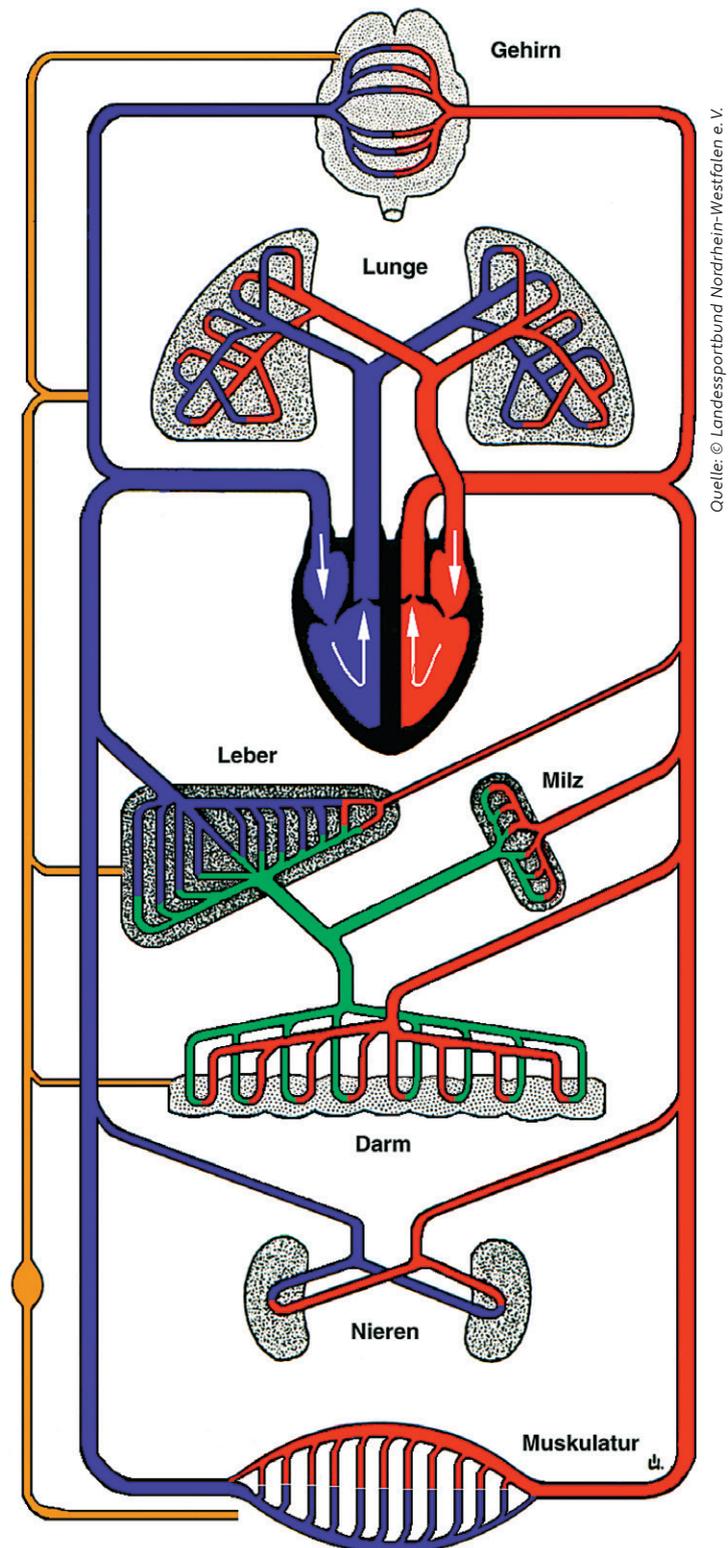
Wenn das Herz erschlafft, fließt das sauerstoffarme Blut über die Venen in die obere und untere Hohlvene zurück. Es gelangt schließlich über die rechte Vorkammer in die rechte Herzkammer. Diese pumpt das Blut über die Lungenschlagader und die Haargefäße in die Lunge. Hier nimmt das Blut Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid in die Luft ab. Aus der Lunge gelangt das Blut in den linken Vorhof und von dort in die linke Herzkammer. Der Kreislauf ist geschlossen.

## Puls

Der Puls bezeichnet das Anschlagen der durch den Herzschlag fortgeleiteten Blutwelle an den Gefäßwänden. Am deutlichsten zu spüren ist der Puls in der Regel an den Hauptschlagadern (Handgelenk, Hals, Oberschenkelinnenseite).

## Blutdruck

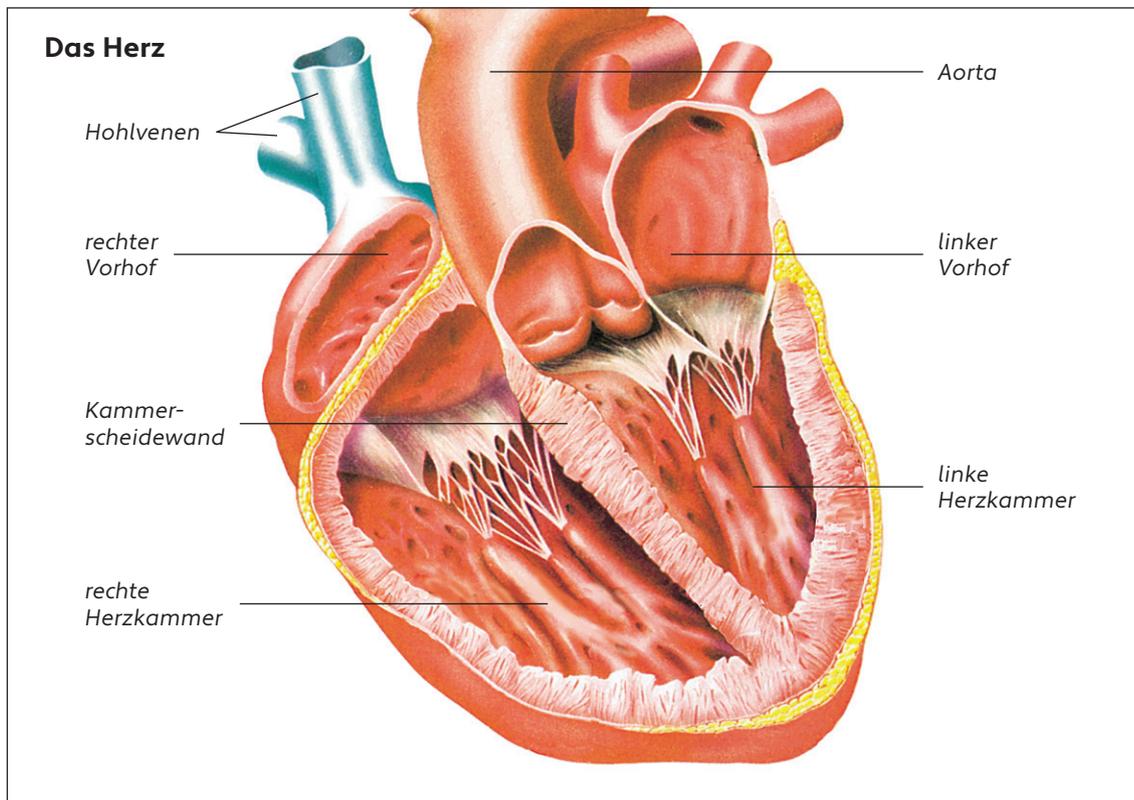
Wenn sich das Herz zusammenzieht, pumpt es Blut in die Gefäße. Der Druck in den Gefäßen steigt an (→ systolischer Blutdruck). Wenn das Herz erschlafft, fließt Blut in den Körper ab und



Quelle: © Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

arterielles Blut  
venöses Blut  
Pfortaderblut  
Lymphe

der Druck in den Arterien sinkt (→ diastolischer Druck). Dieses Wechselspiel von hohem und niedrigem Druck fühlt man entweder als Puls oder man misst es mit einem Blutdruckmessgerät. Der Druck wird in „Millimeter-Quecksilbersäule“ (mmHg) gemessen und angegeben. Bei Blutdruckwerten werden immer der systolische Druck, z.B. 120 mmHg, und der diastolische Druck, z.B. 80 mmHg, benannt. Dann hat man einen Blutdruck von „120 zu 80“.



## Herzfrequenz

Die Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzaktionen (Kontraktionen des Herzmuskels) pro Minute. Diese liegt bei Erwachsenen in der Regel in Ruhe zwischen 60–90 Schlägen pro Minute. Sie steigt bei körperlicher Tätigkeit und kann Werte bis über 200 Schläge pro Minute als maximale Herzfrequenz erreichen. Die Herzfrequenz hängt von vielen Faktoren wie Alter, Körperbau, Schlaf, Ernährung, Temperatur, Stress, Infekt etc. ab, sodass sie von Mensch zu Mensch, aber auch bei jedem Einzelnen stark variieren kann.

## Arteriosklerose

Das Herz muss sich auch selber mit Blut versorgen. Dafür fließen circa fünf Prozent des gepumpten Blutes in die Herzkranzgefäße. Bei einer Arteriosklerose verändert sich die Gefäßwand der Arterien durch Kalk- bzw. Fettablagerungen (so genannter Plaque). Diese Ablagerungen führen zu einer Verdickung und Verhärtung, sodass die Gefäße verengt sind. Zusätzlich kommt es zu einem Elastizitätsverlust, das heißt, dass die Gefäße nicht mehr so flexibel sind. Insgesamt kann nicht mehr so viel Blut transportiert werden und das Herz wird schlechter versorgt, was einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zur Folge haben kann. Die Arteriosklerose stellt die weitaus am häufigsten auftretende Herz-Kreislauf-Erkrankung dar, die insgesamt circa 50 Prozent aller Todesursachen in Deutschland ausmacht.

Eine Reihe an Ursachen kann zur Entstehung von Arteriosklerose beitragen. Hierzu zählen:

- Rauchen
- Bewegungsarmut
- Fehlernährung und Übergewicht
- Alter, Geschlecht und genetische Vorbelastung
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck

Indem Du aktiv Deinen eigenen Lebensstil beeinflusst, kannst Du der Arteriosklerose vorbeugen.

### 1. Achte auf Dein Körpergewicht

Eine Gewichtsoptimierung kann durch Ernährung und körperliche Aktivität erreicht werden und wird langfristig zu Deinem Wohlbefinden beitragen.

### 2. Achte auf eine gesunde Ernährung

Um sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen, wird eine fettarme, ballaststoffreiche Ernährung (z.B. Vollkornprodukte), die wenig gesättigte Fettsäuren enthält, empfohlen. Iss täglich je zwei bis drei Portionen Obst und Gemüse. Reduziere Deinen Salzkonsum und begrenze die Alkoholzufuhr.

### 3. Stelle das Rauchen ein

Hole Dir ggf. Unterstützung durch ein strukturiertes Raucherentwöhnungsprogramm. Kontaktiere Deine Übungsleitung oder Deinen Arzt für weitere Informationen.

### 4. Herz-Kreislauf-Training

Regelmäßige körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf das Gefäßsystem und reduziert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

### 5. Abbau von negativem Stress und selbstbestimmtes Gesundheitsverhalten

Negativer Stress macht krank und wirkt sich auf Dein Verhalten, Deinen Körper und Dein emotionales Empfinden aus. Indem Du verstärkst auf Dich achtest, Dich bewusst entspannst und einen besseren Umgang mit Stress erlernst, kannst Du Deine körperliche, psychische und seelische Gesundheit verbessern.

Quellen: J. Nürnberger, A. Kribben, T. Philipp, R. Erbel (2007): Die arterielle Compliance (Gefäßsteifigkeit) zur Aufdeckung einer subklinischen Atherosklerose; Herz Kardiovaskuläre Erkrankungen; [www.leitlinien.dgk.org](http://www.leitlinien.dgk.org)

#### Wirkungen von Sport und Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System:

- Verminderung der Herzfrequenz in Ruhe und unter Belastung
- Erhöhtes Schlagvolumen bzw. höhere Auswurfleistung des Herzens → Ökonomisierung der Herzarbeit
- Aufnahmefähigkeit einer größeren Sauerstoffmenge in den Herzmuskel
- Größere Elastizität der Blutgefäße
- Verbesserung der Durchblutung und geringeres Thromboserisiko
- Blutdrucksenkung
- Höhere Aufnahmekapazität von Sauerstoff in die Lunge → Zunahme der Belastbarkeit

# MÖGLICHKEITEN DER BELASTUNGSSTEUERUNG BEI KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

**INFO  
03**

## Methode 1: Puls-/Herzfrequenz

Ein einfaches objektives Kriterium für den Grad einer Belastung ist die Pulshöhe (Herzfrequenz). Folgende Möglichkeiten existieren zum Messen des Pulses und der Herzfrequenz:

### 1. Messen am Handgelenk (Puls)

Zeige- und Mittelfinger werden kurz oberhalb des Handgelenks auf der Daumenseite des Unterarms gedrückt. Dies geschieht zwischen der Sehne, die in der Mitte des Unterarms liegt, und dem Unterarmknochen, der sich auf der Daumenseite befindet.

### 2. Messen an der Halsschlagader (Puls)

Zeige- und Mittelfinger werden zwischen dem seitlichen Muskel-Sehnenstrang und dem Kehlkopf auf den Hals gelegt.

**Vorsicht: Nicht zu starken Druck ausüben.**

### 3. Messen durch Handauflegen aufs Herz (Herzfrequenz)

Speziell nach größeren Belastungen reicht es aus, die flache Hand mit dem Handballen auf den Bereich des unteren Brustkorbes linksseitig zu legen und dort den Herzschlag zu ertasten.

### 4. Messen durch Herzfrequenzmessgerät (Herzfrequenz)

Es gibt auf dem Markt eine Reihe von Messgeräten, die meist mit Hilfe eines Brustgurtes (Sender) und einer Armbanduhr (Empfänger) funktionieren. Hier lassen sich z. B. bestimmte Grenzen einstellen, sodass die Uhr piept, wenn die Herzfrequenz zu hoch oder zu niedrig ist.

*Wenn der Puls für eine beliebige Belastung gemessen werden soll, wird die Belastung unterbrochen und die Pulsmessung möglichst umgehend für zehn Sekunden durchgeführt. Dieser Wert wird dann mit sechs multipliziert, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln.*

## Methode 2:

### Auf den Körper und das eigene Gefühl achten, um sich nicht zu über- oder unterfordern

Diese Methode setzt ein ausreichend gutes Körpergefühl voraus, d.h. es ist von großer Bedeutung, auf den eigenen Körper zu „hören“ und „in sich hinein zu fühlen“, um sich optimal belasten zu können. Sinnvoll ist zu Beginn ein häufiger Abgleich zwischen objektiven Daten und dem eigenen Körpergefühl: **„Fühle ich mich gut vor, während und nach der körperlichen Aktivität?“**

## Methode 3:

### Subjektive Belastungsempfindung

Eine weitere Möglichkeit zur Beurteilung einer Belastung im Ausdauerbereich ist die Einschätzung der wahrgenommenen Anstrengung (nach Borg). Die Borg-Skala erfasst das subjektive Anstrengungsempfinden nach einer Belastung und reicht von 6 (überhaupt keine Anstrengung) bis 20 (größtmögliche Anstrengung). Neben objektiven Messparametern (Herzfrequenz, Blutdruck) kann die Einschätzung der Anstrengung und Belastung mittels Borg-Skala ergänzende Hinweise zum individuellen Empfinden geben. Diese wird auf einer Skala von 6 bis 20 mit einer Einteilung von sehr, sehr leicht bis sehr, sehr schwer (siehe Tabelle) eingestuft. Die empfohlene Belastung liegt zwischen den Werten 11 bis 15 bzw. zwischen der prozentualen Belastungsempfindung von 50 bis 70 Prozent des maximal Möglichen.

Die Borg-Skala gibt einen relativ guten Bezug zur aktuellen Herzfrequenz, indem Du den Wert der subjektiven Belastung während einer Übung mit 10 multiplizierst.

**Beispiel:** Du empfindest eine Übung als mittelschwer mit dem Wert 12 auf der Borg-Skala →  $12 \times 10 = 120$ ; d.h. Deine Herzfrequenz liegt ungefähr bei 120 Schlägen pro Minute.

### Borg-Skala

Skalenwert nach Borg	subjektives Empfinden
6-7-8	sehr, sehr leicht
9-10	sehr leicht
11-12	ziemlich leicht
13-14	etwas schwer
15-16	schwer
17-18	sehr schwer
19-20	sehr, sehr schwer

### Methode 4: Laufen ohne Schnaufen

Bei einem kompletten Atemzyklus werden beim Laufen/Walking etwa acht Schritte gemacht. Bei den ersten vier Schritten wird eingeatmet und bei den nächsten vier Schritten wird ausgeatmet. Je nach Belastbarkeit und eigenem Empfinden kann die Belastung erhöht (alle drei Schritte) oder erniedrigt werden, sodass man nicht aus der „Puste“ gerät und Schnaufen muss. Bei anderen Belastungen, wie z.B. Fahrrad fahren oder Schwimmen, kann die Bewegungsfrequenz ebenfalls der Atmung angepasst werden.

### Bewegungsempfehlungen

Um die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems zu fördern, empfiehlt die American Heart Association mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Belastung in der Woche (bzw. eine Kombination aus beidem). Eine moderat empfundene körperliche Aktivität während einer Übung hängt von den individuellen Fähigkeiten einer Person ab und wird auf der Borg-Skala mit dem Wert 11-14 definiert. Eine intensive Belastung liegt vor, wenn eine subjektive Einstufung zwischen 17-19 erfolgt.

Quelle: [www.heart.org](http://www.heart.org)

Prozent der maximalen Pulsfrequenz		subjektives Empfinden	Skalenwert nach Borg	Atmung
Schonbereich	30%	sehr, sehr leicht	6-7-8	ruhig und tief
	40%	sehr leicht	9-10	leicht beschleunigt
Optimaler Gesundheitsbereich	50%	ziemlich leicht	11-12	etwas beschleunigt
	60%	etwas schwer	13-14	mehr beschleunigt
	70%	schwer	15-16	sehr beschleunigt
Warnzone	80%	sehr schwer	17-18	sehr, sehr beschleunigt
	90%-100%	sehr, sehr schwer	19-20	hechelnd

# DIE BORG-SKALA

Die Borg-Skala erfasst das subjektive Anstrengungsempfinden nach einer Belastung und reicht von 6 (überhaupt keine Anstrengung) bis 20 (größtmögliche Anstrengung). Neben objektiven Messparametern (Herzfrequenz, Blutdruck) kann die Einschätzung der Anstrengung und Belastung mittels der Borg-Skala ergänzende Hinweise zum individuellen Empfinden geben.

Skalenwert nach Borg	subjektives Empfinden
6-7-8	sehr, sehr leicht
9-10	sehr leicht
11-12	ziemlich leicht
13-14	etwas schwer
15-16	schwer
17-18	sehr schwer
19-20	sehr, sehr schwer

Prozent der maximalen Pulsfrequenz		subjektives Empfinden	Skalenwert nach Borg	Atmung
Schonbereich	30%	sehr, sehr leicht	6-7-8	ruhig und tief
	40%	sehr leicht	9-10	leicht beschleunigt
Optimaler Gesundheitsbereich	50%	ziemlich leicht	11-12	etwas beschleunigt
	60%	etwas schwer	13-14 15-16	mehr beschleunigt
	70%	schwer		sehr beschleunigt
Warnzone	80%	sehr schwer	17-18	sehr, sehr beschleunigt
	90%-100%	sehr, sehr schwer	19-20	hechelnd

# GENERELLE TRAININGSPRINZIPIEN



Denke an ein vernünftiges bzw. optimales Verhältnis von Belastung und Erholung.

Training ist ein langfristiger Prozess, der Kontinuität als wichtigsten Baustein braucht.

Die Leistungssteigerung (von Woche zu Woche, Monat zu Monat, Jahr zu Jahr) sollte moderat sein, um Überlastungsprobleme zu vermeiden.

## **Progressive Trainingsbelastung**

1. Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche

*Dann erst:*

2. Erhöhung der Dauer der einzelnen Trainingseinheit

*Dann erst:*

3. Erhöhung der Intensität des Trainings



Foto: © Jörg Oberholte

# DAS BEWEGLICHKEITS- TRAINING



Bei **Dehnübungen** werden die Muskeln und das Bindegewebe in die Länge gezogen.

Bei **Mobilisationsübungen** werden die Gelenke in ihrem Bewegungsradius gelockert und erweitert.

## Wozu?

- Größere Bewegungsfreiheit und -geschmeidigkeit in allen Gelenken und Muskeln
- Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems durch ökonomischere Bewegungen
- Leichtere Ausführung von alltäglichen Handlungen (z. B. sportliche Aktivitäten, Haushalt und Gartenarbeit, Schulterblick, An- und Ausziehen etc.)
- Größerer Bewegungsradius und geringeres Verletzungsrisiko
- Entspannte Muskeln und Gelenke sowie ein angenehmes Körpergefühl

## Wie?

- Atme vor der ersten Übung tief durch und versuche, etwas zur Ruhe zu kommen.
- Versuche, entspannt und locker zu bleiben – je entspannter Du bist, desto effektiver sind die Übungen.
- Nimm den Dehnungsreiz in der entsprechenden Muskulatur oder die Beweglichkeit des Gelenkes bewusst wahr und konzentriere Dich auf die Bewegungsausführung.
- Atme entspannt und tief, halte den Atem nicht an.
- Untrainierte sollten mit Mobilisationsübungen anfangen, bevor im späteren Trainingsverlauf Dehnübungen angewandt werden.

## Für Dehnübungen gilt:

- Gehe langsam in die Dehnungspositionen, halte diese mindestens 20 Sekunden und löse die Position ebenso langsam wieder auf. Wiederhole die Übung ruhig mehrfach.
- Versuche, Dir den Muskel und die Verlängerung des Muskels vor dem inneren Auge vorzustellen.
- Dehne den Muskel nur soweit, dass keine Schmerzen auftreten – das Ziehen in der Muskulatur sollte mehr und mehr nachlassen – die Beweglichkeit lässt sich nicht plötzlich verbessern, sondern nur über ein kontinuierliches und langfristiges Üben.

## Für Mobilisationsübungen gilt:

- Führe alle Bewegungen langsam durch, vermeide schnelle, ruckartige Bewegungen.
- Versuche, ohne Schmerzen den vollen Bewegungsradius der Gelenke auszuschöpfen und zu erweitern.

# DAS KOORDINATIONS- TRAINING



## Wozu?

- Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems durch ökonomischere Bewegungen
- Schnellere und sichere Reaktion im Haushalt, Straßenverkehr und Sport
- Größere Bewegungssicherheit und -genauigkeit, um alltägliche Handlungen wie Stehen, Gehen, Treppensteigen, Zugreifen usw. durchzuführen
- Verringerung bzw. Vermeidung eines Unfallrisikos (Sturzprophylaxe)
- Höhere Mobilität und längere Selbstständigkeit
- Förderung der Gehirnleistung

## Wie?

Koordinationsübungen für den Alltag sind z. B.:

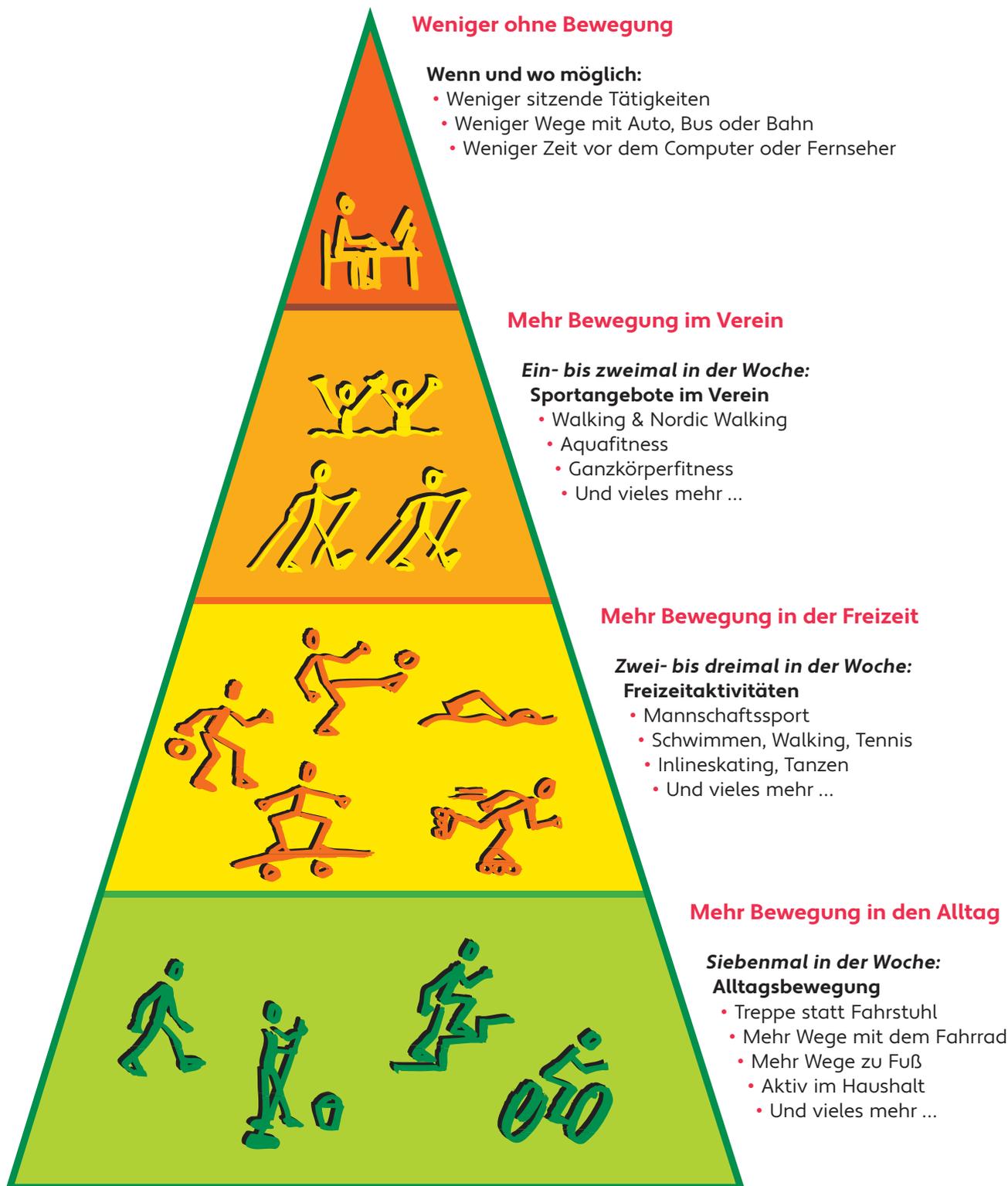
- Auf einem wackligen Untergrund stehen
- Auf einem Bein stehen und einen Ball gegen die Wand werfen
- Auf einer weichen Unterlage auf einem Bein stehen
- Seitwärts laufen und abwechselnd ein Bein vorne und hinten überkreuzen
- Kombinierte Arm- und Beinbewegungen (wie z. B. beim Tanzen, Aerobic etc.)
- Mit zwei oder drei Tüchern oder Bällen jonglieren
- Rückwärtslaufen



Foto: © Jörg Oberholte

# DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

INFO  
27



Quelle: © Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

# TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG

INFO  
34

## Was zählt zu den Alltagsbewegungen?

Fortbewegung:	Gartenarbeit:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu Fuß gehen</li> <li>• Mit dem Fahrrad fahren</li> <li>• Treppen steigen</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasen mähen</li> <li>• Holz hacken</li> <li>• Blumen pflanzen</li> <li>• Unkraut jäten</li> <li>• Hecke schneiden</li> <li>• Etc.</li> </ul>
Hausarbeit:	Sonstiges:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betten machen</li> <li>• Fenster putzen</li> <li>• Essen machen</li> <li>• Staub putzen</li> <li>• Spülen</li> <li>• Wischen</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto waschen</li> <li>• Laub rechen</li> <li>• Schnee räumen</li> <li>• Heimwerken</li> <li>• Etc.</li> </ul>

### Konkret:

#### Wo und wann kann und will ich mich zu Fuß/ mit dem Fahrrad fortbewegen?

- Im Kaufhaus/im Büro: Treppe statt Fahrstuhl/Rolltreppe
- Zum Einkauf
- Zur Arbeit
- In der Mittagspause
- Zum Treffen/zu Verabredungen
- Zum Bewegungsangebot/zu Freizeitaktivitäten

• \_\_\_\_\_

#### Wo und wann kann und will ich mich sonst körperlich betätigen?

- Bei der Gartenarbeit
- Im Haushalt

• \_\_\_\_\_

Wo passt es am besten  
und hat die besten Chancen,  
längerfristig beibehalten  
zu werden?

**Wo und wann kann und will ich eine kleine Gymnastik-  
einheit (fünf Minuten) in meinen Alltag integrieren?**

- Morgens, mittags oder abends
- Am Arbeitsplatz
- Nach dem Aufstehen
- Im Wohnzimmer/auf dem Balkon

- \_\_\_\_\_

**Wo und wann kann und will ich meinen Arbeitsplatz  
bewegungsfreudiger einrichten?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Was habe ich mir bequem/praktisch eingerichtet, z. B. griffbereit,  
nahe am Arbeitsplatz, ohne mich strecken oder bücken zu müssen?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Was kann ich etwas „unbequemer“ gestalten,  
um mich mehr bewegen zu müssen?**

- Öfter aufstehen, um zum Drucker/Kopierer zu gehen
- Zur Kollegin/zum Kollegen gehen statt anzurufen, wenn das Büro in der Nähe liegt
- Kaffee/Wasser einzeln aus der Büroküche holen
- Sitzkissen oder Pezziball zum „beweglichen“ Sitzen anschaffen
- In der Pause einen kleinen Spaziergang machen

- \_\_\_\_\_

# DIE KUNST DER GESUNDEN LEBENSFÜHRUNG



## Bewegung

- Wie viel Bewegung brauche ich?
- Wie viel bewege ich mich im Alltag?
- Wie hoch darf und kann ich mich beanspruchen?
- Wie viel Bewegung tut mir gut?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, ob ich mich zu viel oder zu wenig bewege?

## Alltagsbewältigung

- Wie habe ich mir die Woche organisiert?
- Wann überfordere ich mich?
- Was und wann darf ich genießen?
- Wie belasten mich Veränderungen und Probleme im Beruf und Freizeit?
- Wie gehe ich mit Partner und Freunden um?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, was meiner Gesundheit gut tut?

## Ernährung

- Wie ernähre ich mich ausgewogen?
- Wie und wann bereite ich meine Mahlzeiten vor?
- Welche Nahrungsmittel nehme ich zu mir?
- Wie viel esse ich?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, ob ich mich gut ernähre?

## Entspannung

- Wann nehme ich mir zu viel vor?
- Wann unterfordere ich mich?
- Wie viele Pausen brauche ich?
- Wie viel Muße gönne ich mir?
- Wie viel Arbeit tut mir gut?
- Wann und wie gibt mir mein Körper eine Rückmeldung, ob ich entspannt oder gestresst bin?

## Dazu brauche ich ...

- **Selbstbestimmung**, d.h. die Fähigkeit, meine subjektiven Wünsche und Möglichkeiten im Rahmen gesellschaftlicher Anforderungen gesundheitsförderlich selbst auszubalancieren und meinen Alltag in unterschiedlichen Lebenslagen aktiv, eigenständig und sinnvoll zu bewältigen.
- **Verantwortung**, d.h. die Fähigkeit, für mein Handeln mir und anderen gegenüber einzustehen. Ich nehme mich täglich in die selbst auferlegte Pflicht, Gesundheitsförderndes zu tun, und nehme potenzielle gesundheits-schädliche Folgen in Kauf, wenn ich es nicht tue.
- **Körpergefühl**, d.h. die Fähigkeit, den Körper zu nutzen, Befindlichkeiten wahrzunehmen. Ich übe mich darin festzustellen, wie mein Körper mir Rückmeldungen zu meinem Gesundheitsverhalten gibt. Ich vertraue darauf, nach meinem Körpergefühl gesundheitsförderlich zu handeln.
- **Maßfindung**, d.h. die Fähigkeit, einen Mittelweg zwischen den beiden Extremen der ständigen Selbstbeherrschung und einer bedenkenlosen Genussucht zu finden. Ich wäge zwischen reizvollem Risiko und notwendigem Selbstschutz ab und tue das, was mir erfahrungsgemäß gut tut, auch bei unvermeidlichen Abweichungen und Widersprüchen. Ich strukturiere meinen Alltag nach individuellen Bedürfnissen und gesundheitsorientierten Prinzipien von Belastung und Entlastung. Ich finde mein zu mir passendes Maß an Bewegung, Ernährung, Entspannung und Alltagsbewältigung.

# ERNÄHRUNG – ZUSAMMENSETZUNG DER TÄGLICHEN NAHRUNG

INFO  
13

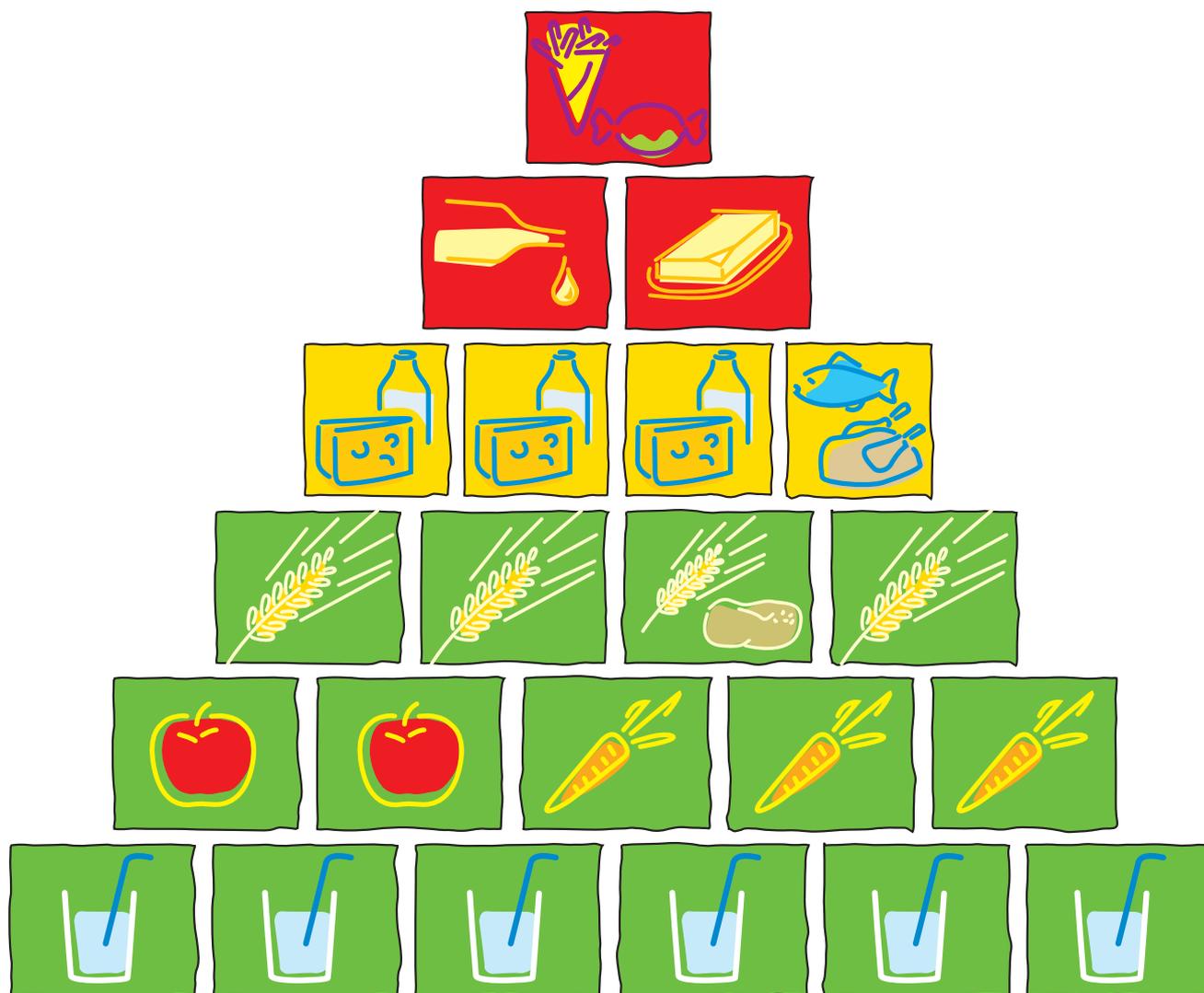
Essen und Trinken sind lebensnotwendig. Mit der Nahrung erhält der Körper die Nährstoffe, die er zum Leben braucht. Essen und Trinken sind aber mehr als nur Nährstoffaufnahme. Sie können unser Wohlbefinden steigern und Freude bereiten. Nicht zu vergessen ist, dass häufig gemeinsam mit der Familie, mit Freunden oder Bekannten gegessen und getrunken wird. Über gemeinsame Mahlzeiten werden soziale Bindungen hergestellt und neue Kontakte geknüpft.

Ein fantasievoll zusammengestellter Speiseplan und appetitlich angerichtete Speisen schaffen eine positive Atmosphäre. Vollwertig essen und trinken ist also keine bittere Medizin, die wir der Gesundheit zuliebe schlucken sollen. Im Gegenteil: Vollwertiges Essen und Trinken (siehe Ernährungspyramide) hält gesund, fit und leistungsfähig, schmeckt und sorgt für mehr Genuss und Lebensfreude.

**Nur vielseitiges, vollwertiges Essen ist ausgewogen!**

Abwechslungsreiches Essen schmeckt und ist vollwertig. Je vielfältiger und sorgfältiger Du Deinen Speiseplan zusammenstellst, desto besser lässt sich eine gute Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen sicherstellen.

Wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht, erklärt Dir die Ernährungspyramide:



Quelle: © aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt

# TEILNEHMERBEFRAGUNG

zur Zufriedenheit mit dem Gesundheitssportangebot im Verein



Liebe/r Teilnehmer/in,

mit Deiner Unterstützung möchten wir die Qualität unserer mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Angebote sicherstellen. Deine Rückmeldung hilft dabei, das Angebot attraktiver zu gestalten und herauszufinden, wie es weiter verbessert werden kann.

*Von der Übungsleitung auszufüllen!*

Angebotstitel: \_\_\_\_\_ Veranstaltungsort: \_\_\_\_\_

Angebotsprofil: \_\_\_\_\_ Veranstaltungszeit: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

*Wir bitten Dich daher, die folgenden Fragen zu beantworten:*

## 1. Wie hast Du von dem Angebot erfahren?

**Bitte teile uns mit, auf welchem Wege Du von dem Gesundheitssportangebot erfahren hast bzw. wer Dir das Angebot empfohlen hat:**

- .....
- Internet
  Mitteilung in der Presse
- Aushang oder Flugblatt des Vereins
  Information der Krankenkasse
- Empfehlung durch Bekannten
  Empfehlung durch einen Arzt/eine Ärztin
- Sonstiges, und zwar: \_\_\_\_\_
- .....

## 2. Zielgruppengerechtes Sportangebot

Bitte bewerte, in welchem Umfang die folgenden Aussagen für Dich zutreffen:

Seitdem ich an einem Gesundheitssportangebot teilnehme, habe ich das Gefühl, dass ...

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
• sich meine Ausdauer verbessert hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• meine Beweglichkeit zugenommen hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• es mir leichter fällt, meine Bewegungen zu koordinieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ich meinen Körper besser entspannen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ich Anregungen aus dem Sportangebot auch in meinen Alltag integrieren kann und mich mehr bewege.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• dass sich meine Körperwahrnehmung verbessert hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ich meine eigene Stimmungslage besser beeinflussen kann, sodass ich mich insgesamt wohler fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ich Kenntnisse über die richtige Ausführung gesundheitssportlicher Aktivitäten erhalten habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• ich körperliche Beschwerden besser bewältigen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte bewerte anhand der folgenden Aussagen, wie zufrieden Du mit dem Gesundheitssportangebot bist:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
• Ich bin regelmäßig über gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag informiert worden und auch darüber, wie ich Anregungen aus dem Sportangebot in meinem Alltag umsetzen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das mir ausgehändigte Informationsmaterial war hilfreich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Die Übungen und die Bewegungspraxis waren meinem Können und Leistungsvermögen angepasst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Die Übungen und die Bewegungspraxis entsprachen meinen Erwartungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Die Übungen und die Bewegungspraxis haben mir Spaß gemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Am Ende der Unterrichtsstunden bin ich regelmäßig nach meinem Befinden befragt worden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich habe mich in der Gruppe wohlfühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Rahmenbedingungen des Sportangebotes

Bitte bewerte die Rahmenbedingungen Deines Gesundheitssportangebotes:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
• Größe und Zusammensetzung der Gruppe haben mir zugesagt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Die Unterrichtsstunden fanden regelmäßig statt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Zugang, Sauberkeit, Umkleidebereich und sanitäre Einrichtungen der Sportstätte entsprachen meinen Erwartungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Die Ausstattung der Sportstätte (Geräte, Übungsräume usw.) war angemessen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ich habe den Eindruck, dass der Verein die Durchführung des Gesundheitssportangebotes unterstützt und fördert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4. Qualifizierte Leitung

Bitte bewerte Deine Übungsleiterin/Deinen Übungsleiter:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft kaum zu	trifft nicht zu
• Sie/Er hatte ein freundliches Auftreten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Sie/Er vermittelte mir einen kompetenten Eindruck.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Sie/Er hat die Übungen verständlich erklärt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Sie/Er hat gesundheitsbezogene Informationen verständlich erklärt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Sie/Er hat Übungen und Erläuterungen systematisch aufgebaut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Sie/Er hat mich individuell beraten und informiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Sie/Er hat die Anregungen und Wünsche der Teilnehmer/innen berücksichtigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vielen Dank für Deine freundliche Unterstützung!

# 30 GUTE GRÜNDE SICH ZU BEWEGEN ...



INFO  
26

## Was verändert sich durch Sport und Bewegung?

### Psychosoziale Veränderungen sind:

1. Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls
2. Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
3. Neue Bekanntschaften werden geschlossen
4. Gemeinsames Erlebnis von Bewegung wird erfahren
5. Bewegungsmöglichkeiten im Alltag werden entdeckt/genutzt
6. Mehr Gelassenheit in Stresssituationen
7. Erweiterung von Handlungskompetenzen
8. Psychische Belastbarkeit nimmt zu
9. Mehr Ausgeglichenheit, Abbau von Spannungen
10. Erfolgs-/Zufriedenheitserlebnisse nach dem Sport nehmen zu
11. Bewegung wird selbstverständlicher Teil des Lebens

### Veränderungen bei der Muskulatur sind:

12. Mehr Blutgefäße im Muskelgewebe verbessern die Versorgung
13. Mehr Muskelfasern und/oder vergrößerter Querschnitt der Muskulatur
14. Verbesserte Koordination im Muskel und zwischen verschiedenen Muskeln  
→ verbesserte Leistungsfähigkeit

### Veränderungen beim Herzen sind:

15. Vergrößerung des Herzvolumens → pro Herzschlag kann mehr Blut ausgepumpt werden
16. Verringerung des Herzschlages in Ruhe und bei Belastungen (weniger Arbeit für das Herz)  
→ Herzleistung steigt
17. Muskulatur und Eigendurchblutung des Herzens vergrößern sich → geringere Arteriosklerosegefahr (Herzinfarkt-Risiko sinkt)

### Veränderungen beim Blut sind:

18. Verbesserte Fließeigenschaften → bessere Versorgung
19. Vergrößerung des Blutvolumens → mehr Blut zur Verfügung
20. Mehr Sauerstoff kann transportiert werden → bessere Versorgung
21. Blutgefäße sind elastischer → Gefäße verstopfen nicht (Herzinfarktrisiko sinkt)

### Veränderungen bei der Lunge sind:

22. Vergrößerung des Atemzugvolumens → pro Atemzug wird mehr Sauerstoff aufgenommen
23. Verringerung der Atemfrequenz → Lunge muss weniger arbeiten für gleiche Menge an Sauerstoff
24. Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme → mehr Sauerstoff geht in die Lunge und steht zur Verfügung

### Veränderungen beim gesamten Körper sind:

25. Gelenke und Stützapparat werden stabiler und beweglicher
26. Immunabwehr ist verbessert
27. Verbessertes Stoffwechsel
28. Erholungsfähigkeit ist größer und Ermüdbarkeit geringer
29. Leistungsreserve vergrößert sich und Leistungsabfall im Alter ist geringer
30. Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden