

HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPER- KRÄFTIGUNG

Informationsmaterialien

Zertifiziert mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

WAS BEI UNSEREN SPORT-ANGEBOTEN WICHTIG IST ...



„Gesundheits-Check“

Der Fragebogen zum Gesundheits-Check ist ein Fragenkatalog. Auf einfache Weise kann man damit feststellen, 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. Dazu gehört z.B. auch eine kurze Reflexionsphase. Diese gibt Dir die Möglichkeit, Erfahrungen zu Themen der Gesundheit auszutauschen.

Muskelkater

Nach Aufnahme eines Trainings kann es zu leichten Muskelschmerzen kommen. Das ist durchaus normal. Bei dem im Volksmund „Muskelkater“ genannten Zustand handelt es sich um feinste Muskeleinrisse, die durch hohe Dehnungsbelastungen beim Sport entstehen können. Das passiert, wenn die Muskulatur nicht ausreichend für bzw. auf die anstehende Belastung trainiert oder vorbereitet ist. Es dauert eine Weile, bis die „verkaterten“ Muskeln wieder vollständig regeneriert sind. Während dieser Zeit kann trotzdem moderat trainiert werden. Das bedeutet, dass der betroffene Muskel beim Training für zwei bis drei Wochen nicht komplett belastet werden kann, denn wer in gleichem Ausmaß weiter trainiert, riskiert einen Muskelfaserriss. Sollte es Dich 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 KÖRPERWAHRNEHMUNG ALS GESUNDHEITSRESSOURCE



Körperwahrnehmung bedeutet das Wahrnehmen des Körpers mit allen Sinnen. Sie betrifft den ganzen Menschen mit seinen physischen, psychischen, sozialen und emotionalen Aspekten.

Ohne Körperwahrnehmung können selbst alltägliche automatisierte Bewegungsabläufe nicht stattfinden. Der Körper gibt ständig bewusst oder unbewusst Rückmeldung über Körpervorgänge und bildet damit u.a. die Grundlage für Bewegung. Ein Beispiel hierfür ist, die Nasenspitze mit dem Zeigefinger bei geschlossenen Augen zu treffen. Zusätzlich ist es möglich, Bewegung durch bewusstes Wahrnehmen zu steuern und anzupassen.

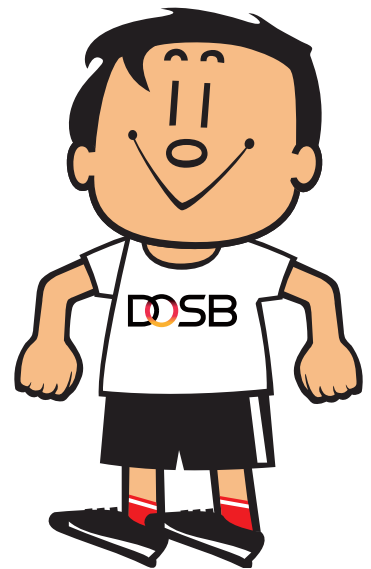
Manche Rückmeldungen unseres Körpers verstehen wir leicht wie z.B. Magenknurren oder Hungergefühl. Andere sind komplexer und wir müssen die Umstände bewusst wahrnehmen, um diese verstehen zu können wie z.B. den Rückenschmerz. Wir nehmen den Schmerz wahr, aber um herauszufinden, was ihn auslöst, muss man die Körperanzeichen bewusst und aufmerksam wahrnehmen. Um die Zeichen richtig zu deuten, bedarf es Übung. Für die Gesundheit sind beide, die unbewusste und die bewusste Körperwahrnehmung, unverzichtbar.

Eine gute Körperwahrnehmung hilft zudem, Belastungsgrenzen zu erkennen und damit Überlastung und Verletzungen vorzubeugen, z.B. beim Krafttraining. Um Muskelverspannungen entgegenwirken bzw. bewusst die Entspannung herbeiführen zu können, benötigen wir eine geschulte Körperwahrnehmung im Muskel-Skelett-Bereich. Im Alltag kann dies ganz leicht durch Reflexionsfragen wie z.B. „Wie sitze ich und wie fühlt es sich an?“ erreicht werden.

Durch die Wahrnehmungsschulung des eigenen Körpers bist Du in der Lage, Signale besser zu deuten und entsprechend darauf reagieren zu können.

Wusstest Du schon?

Der Hör- und Sehsinn ist im Alltag einer Vielzahl an Reizen ausgesetzt, im Gegenzug dazu wird der Tast- und Gleichgewichtssinn sowie das Bewegungsempfinden vernachlässigt. Hier gilt es, letztere gezielt zu schulen, um diese als Gesundheitsressourcen nutzen zu können, denn eine gute Körperwahrnehmung kann zur Gesunderhaltung beitragen.



Körperwahrnehmung im Alltag

Wozu?	Wie?
<ul style="list-style-type: none"> • Spannungszustände wahrnehmen und gegensteuern können. • Individuelle Belastungsgrenzen kennen. • Eigene Stärken und Schwächen erkennen. • Wohlbefinden steigern. • Verletzungen vorbeugen. • Selbstbewusstsein ausstrahlen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Sinneskanäle bedienen (Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungsempfindung, Kraftsinn, Lagesinn). • Reflexionsphasen einbauen. Fragen stellen – wo und was Du in bestimmten Situationen in Deinem Körper fühlst („Wie stehe ich?“). • Augen schließen und den eigenen Atemrhythmus und Herzschlag spüren (Mittagspause). • Spannungszustände und Entspannungsgefühl nach Belastungen wahrnehmen. • Einzelne Körperteile differenziert wahrnehmen. • In ruhiger Atmosphäre durchführen.

DIE PROGRESSIVE MUSKEL-RELAXATION NACH JACOBSEN

INFO
30



Quelle: © Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Wirkungsweise der Progressiven Muskelrelaxation

Der Ansatzpunkt der Progressiven Muskelrelaxation beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung. Durch das Training soll in systematischer Weise eine Herabsetzung der Spannung der Muskulatur erreicht werden, wodurch wiederum eine psychische Entspannung hervorgerufen wird.

Das vertiefte Ruhegefühl bewirkt seinerseits eine zunehmende Muskelentspannung. Dadurch kommt im günstigen Fall eine Art Kreisprozess zustande: Je mehr ich meine Muskeln entspanne, desto ruhiger werde ich, desto mehr entspannen sich meine Muskeln usw. Auf diese Weise ist sowohl eine körperliche als auch eine seelisch-psychische Entspannung erreichbar.

Das Grundprinzip des Trainings erscheint deshalb auf den ersten Blick paradox: Wir erreichen Entspannung durch vorausgehende Anspannung. Aber es funktioniert!

Ziele der Progressiven Muskelrelaxation

- Abbau erhöhten Blutdrucks
- Regulation des Herz-Kreislauf-Systems
- Stimulation der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung von Heilungsprozessen
- Zunehmende Gelassenheit
- Bessere Stressbewältigung
- Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems (z. B. bei nervösen Magen- und Darmbeschwerden, Spannungskopfschmerz, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten)
- Abbau von Angst

Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation

Vorbereitung

- Ruhiger, ungestörter Raum, bequeme Körperhaltung und Kleidung
- Liegeposition, evtl. mit Kissen unter dem Kopf und Rolle unter den Knien
- Zur Ausschaltung der Außenreize am besten mit geschlossenen Augen üben

Durchführung

- In der Sitzhaltung gut angelehnt, Hände auf Lehnen oder Oberschenkeln („Droschkenkutscherhaltung“).
- Die Entspannungsphase muss deutlich länger sein als die Anspannungsphase.
- Die Aufmerksamkeit wird möglichst genau auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung gerichtet.
- Einbezogene Muskelgruppen: Arme, Beine, Rücken, Bauch, Schultern/Nacken, Gesicht (je nachdem kann auch noch in kleinere Muskelgruppen, z.B. Hand, Unterarm, Oberarm etc., unterteilt werden).
- Anspannung und Entspannung erfolgen so:
 - Muskeln für circa vier bis sechs Sekunden anspannen
 - Ruhig weiteratmen (auch bei Anspannung des Bauches)
 - Spannung soll deutlich spürbar sein, aber nicht in Verkrampfung übergehen
 - Nach circa vier bis sechs Sekunden Spannung vollständig lösen
 - Ruhepause von circa 30 Sekunden
 - Konzentration auf die Empfindungen im betreffenden Muskel richten
- Bei Bedarf die einzelnen Übungen ein- bis zweimal wiederholen.

Meist kommt es zu recht deutlichen Entspannungsempfindungen, z.B. Wärmegefühle, angenehme körperliche Schwere, Prickeln oder Pulsieren in der Muskulatur.

Ausklang der Entspannungseinheit

Man beendet die Übung durch bewusste Aktivierung:

- Tief durchatmen
- Sich strecken und reckeln
- Gymnastikübungen

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DICH

INFO
27

Um Deine Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, bewege Dich

- mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität

oder

- mindestens 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität

und

- führe zusätzlich muskelkräftigende Bewegungen an mindestens zwei Tagen pro Woche aus
- schule zusätzlich regelmäßig Deine Koordination und Deine Gleichgewichtsfähigkeit.

Gut zu wissen:

- Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität kannst Du deutliche Gesundheitswirkungen erzielen.
- Körperliche Aktivität beugt die Entstehung chronischer Erkrankungen vor.
- Jede Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden.
- Erziele weitere Gesundheitseffekte, indem Du Dich über das Maß hinaus der Mindestempfehlungen bewegst.
- Meide lange, ununterbrochene Sitzphasen und unterbreche diese regelmäßig nach Möglichkeit mit körperlicher Aktivität.

EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG



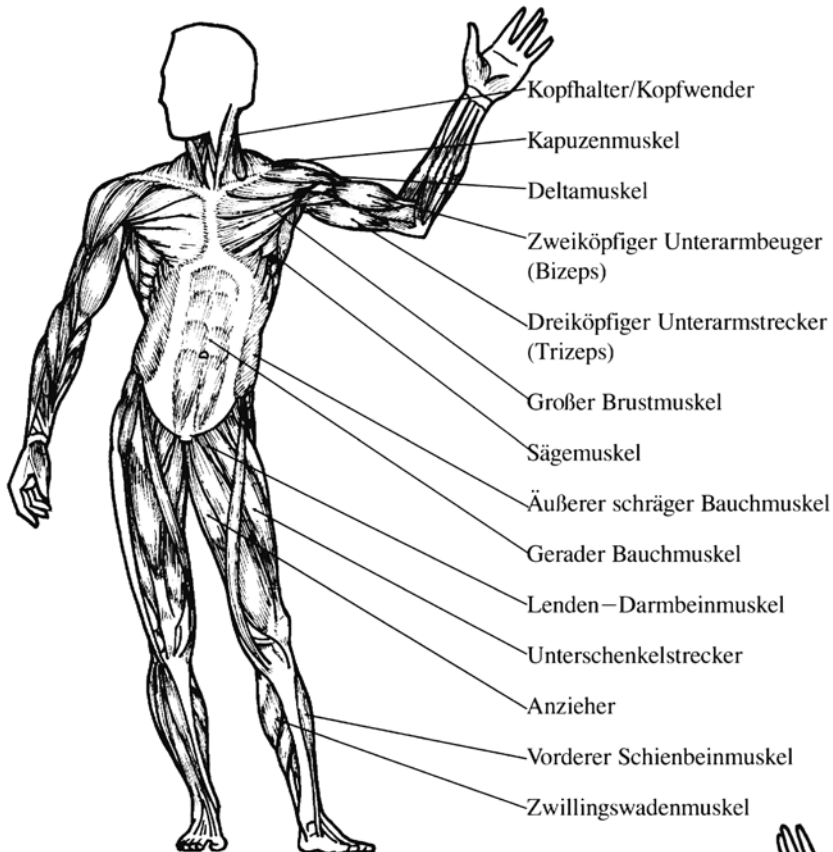
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Ausdauer 	150 Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	
	75 Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	
ODER EINE KOMBINATION		
ZUSÄTZLICH		ZUSÄTZLICH
Kraft 2 Tage pro Woche Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegungen von Lasten		Koordination 3 Tage pro Woche Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

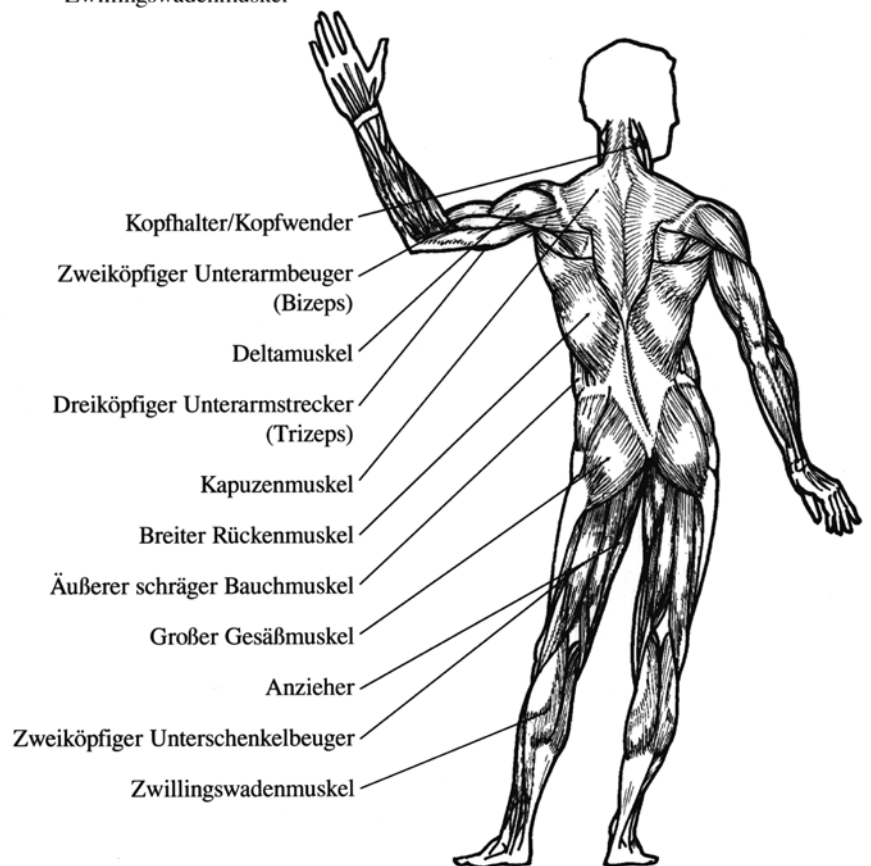
Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach BZgA: Menschen in Bewegung bringen, 2019, S. 12 & 18

DAS MUSKELSYSTEM



Das Muskelsystem dient den aktiven Bewegungen des Körpers. Für einen gesunden und starken Rücken spielt die Rückenmuskulatur eine entscheidende Rolle, da sie nicht nur für Bewegung sondern auch für wichtigen Halt sorgt.



Quelle: © Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

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 (Erholungstraining)	50%	ziemlich leicht	11-12	etwas beschleunigt
optimaler Gesundheitsbereich (Grundlagenausdauer 1)	60%	etwas schwer	13-14	mehr beschleunigt
	70%	schwer	15-16	sehr beschleunigt
obere Grenze im Gesundheitsbereich (Grundlagenausdauer 2)	80%	sehr schwer	17-18	sehr, sehr beschleunigt
Warnzone	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 Belastungssteigerung (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

Anschließend:

2. Erhöhung der Dauer der einzelnen Trainingseinheit

Zuletzt:

3. Erhöhung der Intensität des Trainings



Foto: © Andrea Bowinkelmann

DAS KRAFTTRAINING

INFO
38

- Wärme Dich vor jedem Training auf durch Gehen/Laufen, Fahrrad fahren oder Tanzen. Vermeide Sprünge und kurze Stopps beim Aufwärmen.
- Beginne langsam.
- Übungen können dynamisch oder statisch ausgeführt werden:
 - **Dynamisch:** Bitte führe die Bewegungen langsam und kontrolliert durch. Die Anzahl kann je nach Tagesform variieren und durchaus zwischen 5–20 Wiederholungen liegen.
 - **Statisch:** Bei Anspannungsübungen ist es das Ziel, eine bestimmte Position stabil zu halten. Auch hier kannst Du die Dauer je nach Trainings- und Tagesform variieren. Versuche, die jeweilige Position für circa zehn Sekunden zu halten und nach einer Pause drei- bis viermal zu wiederholen.
- Die Wiederholungszahl bestimmst Du selbst. Im Idealfall sollte die Übung etwas anstrengend sein. Die Qualität der Bewegungsausführung darf aber nicht darunter leiden. Somit kann die Anzahl, je nach Tagesform, variieren. Mit regelmäßigem Training wirst Du Verbesserungen wahrnehmen, sodass eine Steigerung nötig ist, um die Übung als „etwas anstrengend“ wahrzunehmen.
Gönne Dir zwischen den Übungen Pausen von circa einer Minute und wiederhole dann die Übung.
- Halte die Anspannung bei Spannungsübungen circa zehn Sekunden.
- Während der Übungen gleichmäßig weiteratmen. Vermeide „Pressatmung“ durch Luft anhalten.
- Setze Reize und fordere Dich, vermeide aber unbedingt Überforderungen.
- Erwarte am Anfang nicht zu viel. Habe ein wenig Geduld!
- Richte Dir gegebenenfalls einen Trainingsraum schön ein. Höre evtl. motivierende Musik.
- Mache Dir immer wieder bewusst, was Du davon hast, wenn Du regelmäßig Kräftigungsübungen durchführst.
- Denke Dir eine Belohnung für ein regelmäßiges Training aus.



KRAFTTRAINING MIT DEM THERA-BAND



- Die Bänder haben in der Regel unterschiedliche Zugstärken, die durch verschiedene Farben gekennzeichnet sind.
- Empfohlene Bandlänge: 200–250 cm.
- Fixiere das Band je nach Übung mit den Händen, Füßen oder an feststehenden Gegenständen. Achte dabei auf eine sichere Befestigung.
- Wickel das Band so um die Hände, dass es alleine durch die Zugspannung hält. Einige Hersteller liefern auch Handgriffe dazu.
- Nutze das Band breitflächig, um schmerzhafte Druckstellen zu vermeiden.
- Wärme Dich vor jedem Training auf, z. B. durch Gehen oder Laufen (auf der Stelle oder im Raum), bewege dabei Deine Arme.
- Schon in der Ausgangsstellung sollte das Band leicht gespannt sein.
- Achte bei der Übungsdurchführung auf die Haltung.
- Führe die Übungen mit gleichmäßigem Tempo nicht zu schnell und kontrolliert durch. Vermeide ruckartige Bewegungen.
- Atme während der Übungen ganz normal weiter.
- Die Wiederholungszahl bestimmst Du selbst. Im Idealfall sollte die Übung etwas anstrengend sein, worunter die Qualität der Bewegungsausführung nicht leiden darf. Daher kann die Anzahl, je nach Tagesform, variieren und zwischen 5–20 Wiederholungen liegen. Mit regelmäßigem Training wirst Du Verbesserungen wahrnehmen, sodass eine Steigerung nötig ist, um die Übung als „etwas anstrengend“ wahrzunehmen. Dann kannst Du auf ein stärkeres Band wechseln oder das Band doppelt legen.
- Bei statischen Übungen sollten maximal zehn Sekunden gegen den Widerstand gehalten werden. Wichtig: Weiter atmen!
- Mache zwischen den Serien immer kurze Pausen.

DER HANDLUNGSPLAN – FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG



Der Handlungsplan unterstützt Dich, um mehr Bewegung in Deinen Alltag zu integrieren.

Wichtig:

- Ein Ziel muss realistisch und erreichbar sein, sonst wird es nicht umgesetzt.
- Es ist wichtig, sich vorher damit zu beschäftigen, was einen davon abhalten kann, sein Ziel umzusetzen. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit erheblich, das Ziel auch zu erreichen.

- Welche persönlichen Vorteile bringt es mir, wenn ich mich im Alltag mehr bewege?

- Was ist für mich ein realistisches erstes Ziel? Bis wann will ich es erreicht haben?

- Woran erkenne ich, dass ich dieses Ziel erreicht habe?

- Wer oder was kann mich dabei unterstützen? Und wie?

- Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

- Was kann ich dann tun, um mich davon nicht abbringen zu lassen?

- Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?

Mein erstes Ziel ist _____ Bis zum _____

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn _____

DAS BEWEGUNGSSYSTEM RÜCKEN

INFO
07

80 Prozent der Bevölkerung leiden im Laufe des Lebens zumindest kurzzeitig unter Rückenschmerzen. Noch immer zählen Rückenbeschwerden zu den drei häufigsten Ursachen von erkrankungsbedingten Fehlzeiten im Berufsleben. Dies zeigt, dass sie nicht nur ein wichtiges Problem für den Einzelnen, sondern auch für die Allgemeinheit darstellen. Allerdings haben nur zwei Prozent der Rückenbeschwerden eine schwerwiegende Ursache. Bei den restlichen 98 Prozent ist die Ursache harmlos und verschwindet in der Regel innerhalb von bis zu sechs Wochen.

Zentrales Element unseres Rückens ist die Wirbelsäule mit ihren soliden Knochen, widerstandsfähigen Bändern, dicken Bandscheiben und den vielen sie umgebenden kräftigen Muskeln. Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbelkörpern, die durch die kleinen Wirbelgelenke miteinander verbunden sind, und den dazwischen gelagerten Bandscheiben. Sie ist doppel-S-förmig geschwungen und in verschiedenen Ebenen in unterschiedlichen Ausprägungen beweglich. Das Zusammenspiel dieser Systeme macht unseren Rücken einzigartig beweglich und sehr belastbar. Es ist sehr schwierig, dieses bewegliche und gleichzeitig stabile System ernsthaft zu schädigen!

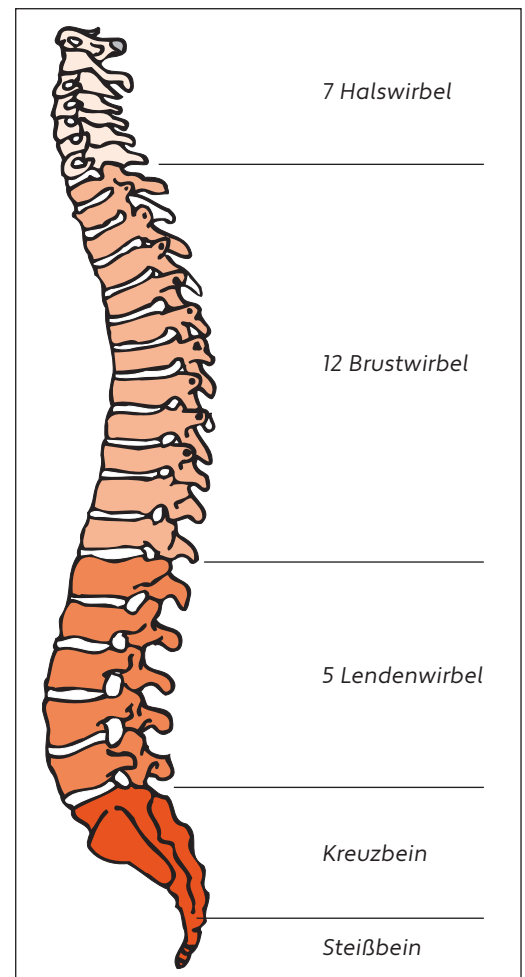
Viele Untersuchungen, die in den letzten Jahren zu diesem Thema durchgeführt wurden, zeigen, dass die Ursachen hierfür häufig in den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen in unserer Gesellschaft liegen. Insbesondere einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und vor allem Bewegungsmangel in Alltag und Beruf sind hier zu nennen:

Wir sind zwar mobil, aber wir bewegen uns zu wenig!

Verhaltensänderungen sowie die Absicherung der Wirbelsäule durch einen gut trainierten Muskel-, Sehnen-, und Bandapparat können helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden.

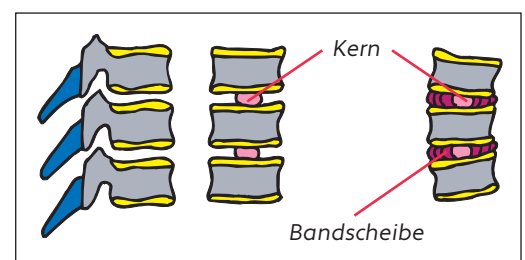
Die Bandscheiben haben einen elastischen und strapazierfähigen Aufbau. Sie übernehmen eine wichtige Pufferfunktion zwischen den Wirbelkörpern, wodurch unsere Wirbelsäule vor eintreffenden Stoßbelastungen (z. B. Gehen oder Treppe steigen) geschützt wird. Außerdem werden vielfältige Bewegungen der gesamten Wirbelsäule ermöglicht (Vorbeugen, Seitneigen, Drehen). Die Bandscheiben werden nicht direkt mit Nährstoffen versorgt, sondern durch ständige Be- und Entlastung ernährt. Hierbei wird deutlich, wie wichtig regelmäßige Bewegung für unseren gesamten Körper und im speziellen auch für unseren Rücken ist.

Entscheidend für eine optimale Haltung ist die Muskulatur, die den Rumpf und das Becken umgibt. Muskelpflege durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen ist entscheidend, um den normalen Alltagsbedingungen gerecht zu werden und sowohl die Beweglichkeit als auch die Stabilität unserer Wirbelsäule zu erhalten. Ein gutes Körpergefühl und Selbstbeobachtung tragen hierzu entscheidend bei!

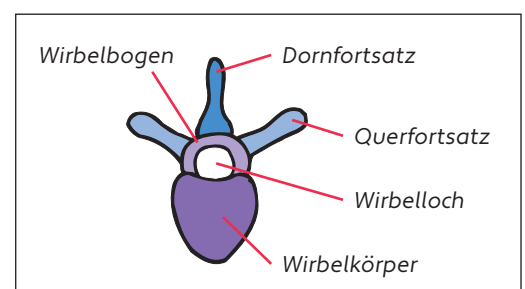


Quelle: © Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V.

Die Wirbelsäule



Grundtypus eines Wirbelsäulensegments



Aufbau eines Wirbels

DIE SCHUTZ- UND RISIKOFAKTOREN



Schutzfaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen vermindert ist.



SCHUTZFAKTOREN, die Beschwerden im Bereich Haltungs- und Bewegungssystems entgegenwirken können

- Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Stressreduktion, Stressbewältigung, Entspannung
- Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angemessenes „Wohlfühlgewicht“
- Selbstständige Urteilsbildung, Widerstand gegen Risikofaktoren
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit
- Gute Körperwahrnehmung, auf Stresssymptome achten und hören
- Bewegungs- und Haltungsmuster erkennen, Alternativen ausprobieren und variieren
- Risikobewusstsein/Risikokompetenz: Bescheid wissen über mögliche Risiken
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen“
- Qualitativ gute Produkte, die den Stützapparat positiv belasten, wie z.B. Betten, Schuhe, Büromöbel, Polstermöbel, Fernsehsessel, Autositze, Fahrräder etc.
- Haltungs- und bewegungsfreundliche Verhältnisse, z.B. am Arbeitsplatz, im Alltag, in der Wohnumgebung etc.
- Soziale Faktoren durch Unterhaltung, Freude, Abwechslung

Risikofaktoren sind Umstände oder Wirkfaktoren, bei deren Vorhandensein die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen erhöht ist.



RISIKOFAKTOREN, die mit Beschwerden des Haltungs- und Bewegungssystems direkt oder indirekt in Zusammenhang stehen

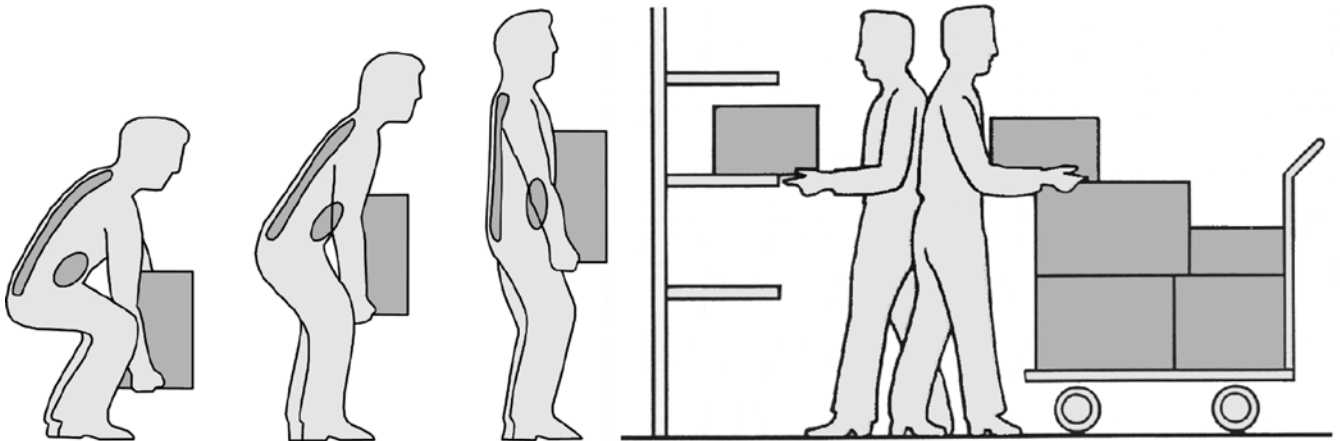
- Bewegungsmangel
- Anspannung, schlechte Körperwahrnehmung
- Unbewältigter Stress, innere Konflikte, Niedergeschlagenheit
- Extreme einseitige Belastungen mit zu hoher Trainingsintensität und -dauer bei unzureichender Erholung (z.B. Tennis, Wurfsporarten, Marathon)
- Sorge vor Verletzungen
- Fehlende Pausen, wenig Erholung
- Einseitig strukturierter Arbeitsplatz bzw. einseitige Belastungen und Anforderungen in Beruf, Alltag und Freizeit
- Übergewicht (höhere Belastung für Muskeln, Gelenke, Knochen)
- Unzufriedenheit durch z.B. Termindruck, Streit, hohe Anforderungen, Erfolgsdruck, nicht für-sich-sorgen etc.
- Qualitativ schlechte Produkte, die den Stützapparat negativ belasten, wie z.B. Betten, Schuhe, Büromöbel, Polstermöbel, Fernsehsessel, Autositze, Fahrräder etc.

Es ist sehr wichtig, Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Prävention ist wirksam: Zur Vorbeugung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung gilt Bewegung als der wichtigste Faktor, da regelmäßige und ausreichende körperliche Aktivität positive Effekte auf Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht bzw. Adipositas hat.

DAS ANHEBEN, TRAGEN UND ABSETZEN

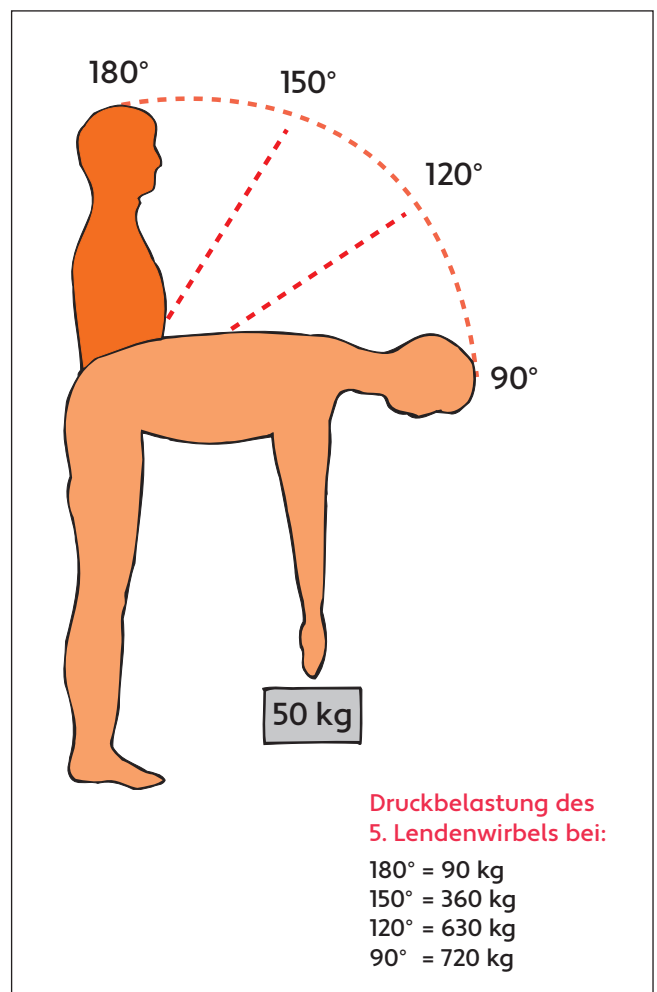
INFO
18

Durch regelmäßiges Training ist Dein Körper allen Alltagssituationen gewachsen, da Deine Muskulatur stark ist und Dein Knochengestüt schützen kann. Bei sehr schweren Lasten gibt es einige Verhaltensweisen zu beachten, die das Anheben, Tragen und Absetzen erleichtern.



Anheben

- Frontal zum Gegenstand stellen, die Füße hüftbreit auseinander, im sicheren Stand stehen.
- In die Knie gehen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.
- Den Gegenstand mit beiden Händen fassen. Die Last körpernah heben.
- Die Rumpf- und Bauchmuskeln beim Anheben anspannen, damit die Wirbelsäule stabilisiert wird und um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Beim Ausatmen mit der Kraft der Beine den Körper nach oben drücken und den Gegenstand mit gestreckten Armen möglichst nahe am Körper halten.
- Gleichmäßig heben, ruckartige Bewegungen vermeiden.
- Einseitige Belastung vermeiden. Nach Möglichkeit eine Kraftverteilung auf beide Arme anstreben.
- Schwere Lasten nach Möglichkeit aufteilen oder zusammen mit einer zweiten Person heben.
- Heben wie ein professioneller Gewichtheber schafft Vorteile. Dabei werden sogar wichtige Muskelgruppen trainiert.



Wirbelsäulenbelastung beim Heben

Quelle: © Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Tragen

- Die Last zeitlich möglichst kurz tragen.
- Evtl. schon im Voraus planen, wo das Gewicht wieder abgestellt werden kann.
- Die Türen nach Möglichkeit schon vorher öffnen, um zusätzliche Belastungen zu vermeiden.
- Die Gegenstände in Bauchnabelhöhe nahe am Körper tragen.
- Die Bauch- und Pomuskeln beim Tragen angespannt lassen.
- Beim Tragen die Wirbelsäule gerade halten, nicht verdrehen bzw. kein Hohlkreuz bilden.
- Ruhig und regelmäßig ein- und ausatmen.
- Für größere Entfernungen Transporthilfen wie Sackkarren oder Hubwagen benutzen.
- Bei Treppen oder anderen Hindernissen das Gewicht der Last halbieren, da hier die Belastung für die Wirbelsäule am größten ist.
- Mit steigendem Schwierigkeitsgrad Hilfsmittel einsetzen, den Organisationsgrad erhöhen, Zeitverluste akzeptieren und sehr konzentriert arbeiten.

Absetzen

- In die Knie gehen und den Gegenstand mit geradem Rücken zügig absetzen.
- Beim Absetzen aus dem Mund ausatmen.
- Beim Absetzen die Arme möglichst lang machen, um nicht so tief in die Kniebeuge gehen zu müssen.
- Die Last zwischen den Armen und dem Körper herunterrutschen lassen. Hebelwirkungen vermeiden, die durch Ausstrecken der Arme nach vorne entstehen.
- Nach Möglichkeit Vorsprünge oder Abstellflächen zum Absetzen suchen, die höher als Bodenniveau sind.
- Es ist wichtig, durch das Beugen der Beine die Wirbelsäule zu entlasten. Dabei aber den Kniewinkel nicht kleiner als 90° werden lassen. Das würde das gebeugte Knie zu stark belasten.
- Reicht der 90°-Winkel in den Knien nicht aus, um die Last zu ergreifen, sollte gekniet werden (Aufsetzen eines Knies auf den Boden).

TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM BERUFLICHEN ALLTAG



Vergiss nicht: Dein Körper dankt Dir jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Als Faustregel gilt: Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position (z.B. Sitzen oder Stehen) verharren. Jetzt geht es darum, wie Du in Deinen Arbeitstag zusätzlich unkomplizierte Bewegungselemente einbauen kannst.

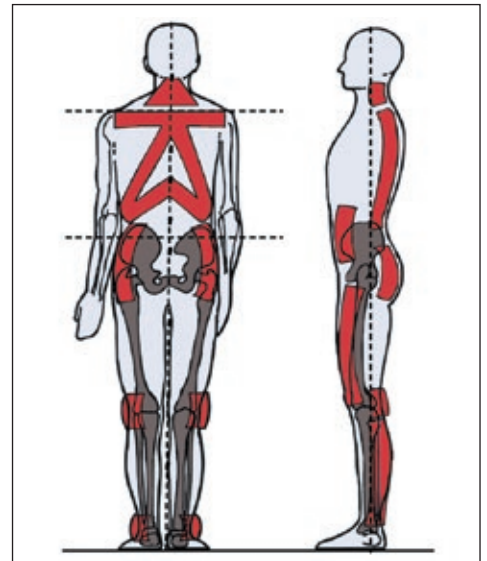
- Unterbrich so oft wie möglich einen „Sitzmarathon“. Gehe persönlich zu Kolleginnen und Kollegen, anstatt anzurufen oder eine Nachricht zu schicken. Diese Minipausen sind wichtig! Stehe zum Telefonieren, Post lesen oder Nachdenken auf, „wandere“ auf und ab.
- Achte sowohl beim Sitzen als auch beim Stehen immer auf eine gute Haltung. Hebe den Brustkorb etwas an und stelle Dir vor, an Deinem Hinterkopf befände sich ein Gummiband, das Dich nach oben zieht.
- Atme besonders in Stresssituationen bewusst aus, bis keine Luft mehr in der Lunge ist. Anschließend tief einatmen, dabei den Bauch leicht nach außen wölben („Bauchatmung“). So wirst Du mit jedem Atemzug ruhiger.
- Verlagere beim Dauer-Stehen möglichst oft das Gewicht. Wippe von links nach rechts, von vorne nach hinten oder „gehe auf der Stelle“. Ziehe – egal ob im Sitzen oder Stehen – die Fußspitzen an (unter Anspannung der Bein- und Gesäßmuskulatur).
- Verzichte ab sofort möglichst auf alle Fahrstühle. Gehe die Treppe mindestens zwei Etagen zu Fuß (nach oben) und nimm später zwei Stufen auf einmal.
- Auch rund um den Weg zur Arbeit und zurück gibt es attraktive Bewegungsmöglichkeiten. Fahre bei schönem Wetter mit dem Rad oder gehe vorher noch eine Runde um den Block.

Jeder Arbeitsplatz ist unterschiedlich. Schau, was Deiner Arbeitssituation entspricht und was Dir besonders wichtig ist. Sicher fallen Dir noch weitere gute Möglichkeiten ein, den Berufsalltag mit Aktivitäten anzureichern.

STEHEN, SITZEN, LIEGEN

Die Wirbelsäule und ihr Halteapparat

Bänder – Stränge aus festem Bindegewebe, die zwischen Wirbelkörpern, Wirbelbögen und Wirbelfortsätzen verlaufen – und Muskeln geben der Wirbelsäule starken Halt und zugleich eine große Beweglichkeit. Die Rückenmuskulatur kräftigt und stützt die Wirbelsäule und ermöglicht durch die Streckung des Rückens erst den aufrechten Gang des Menschen. Die Rückenmuskulatur besteht aus einer oberflächlichen und einer tief liegenden Muskelschicht, wobei gerade die tiefe Schicht als „Aufrichter der Wirbelsäule“ gilt. Andauernde Fehlhaltungen durch ständig gekrümmtes Sitzen, Bewegungsmangel und Übergewicht tragen dazu bei, dass Teile der Muskeln verkümmern. Wechsel daher öfter Deine Haltung und setze Deine Muskulatur aktiv ein.



Stehen

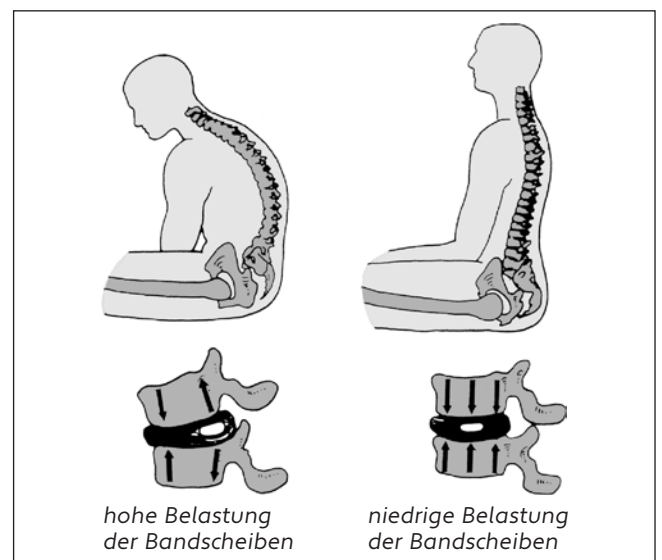
Nach langem Stehen ermüden die Muskeln häufig; Vorschläge zur Entlastung im Stand:

- Stand- und Spielbein öfter wechseln und das Körpergewicht jeweils auf das leicht nach vorn gestellte Standbein verlagern.
- Die Knie leicht beugen.
- Falls möglich, den Fuß des Spielbeins auf eine niedrige Fußbank stellen („Tresenhaltung“).
- Den Oberkörper anlehnen.
- Zwischendurch ein paar Schritte tun und sich strecken.

Sitzen

Wechsel öfter mal die Position und bleibe in Bewegung. Wenn Du zum Beispiel bei der Arbeit doch einmal länger sitzend verharrest, kann es Deinen Rücken entlasten, wenn Du Deine Arme ab und zu auf seitlichen Armlehnen abstützt oder Dich gelegentlich zurücklehnt.

Sprich Deinen Arbeitgeber auf geeignete Sitzmöbel an und bringe Deinen Stuhl in eine geeignete Position. Die Sitzfläche sollte gerade oder leicht nach vorne geneigt sein und die Rückenlehne etwas nach hinten. Am besten ist es jedoch, zwischendurch regelmäßig aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen sowie Deine Muskulatur aktiv einzusetzen.



hohe Belastung
der Bandscheiben

niedrige Belastung
der Bandscheiben

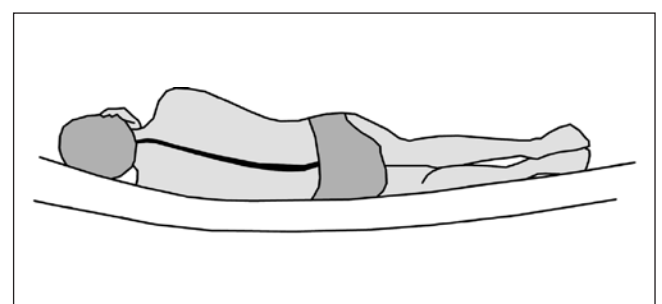
Liegen

Beim Liegen erholen sich Muskeln und Bänder, Knochen, Gelenke und Bandscheiben. Ausreichende Ruhezeit und erholsamer Schlaf sind sehr wichtig für die Regeneration von Belastungen im Alltag.

Liegen in alten und schlechten Betten belastet die Wirbelsäule und trägt zu Rückenschmerzen bei. Typisch: Die Wirbelsäule hängt durch.

Die Matratze ist meist nach zehn Jahren verbraucht.

Quelle: www.tk.de



TIPPS FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG

INFO
34

Was zählt zu den Alltagsbewegungen?

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

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

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

- Bei der Gartenarbeit
- Im Haushalt

• _____

**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

- _____

DAS BEWEGUNGS- TAGEBUCH



Ein Bewegungstagebuch kann helfen, die tägliche körperliche Aktivität festzuhalten und eine motivierende Unterstützung auf dem Weg zu einem körperlich aktiven Lebensstil sein. Zur körperlichen Aktivität zählen jede Form der Bewegung und jede Art der Kalorienverbrennung – auch Alltagsaktivitäten wie Treppe steigen oder spazieren gehen gehören dazu.

Name: _____ Datum: _____

1. Wie viel habe ich mich heute insgesamt bewegt?

0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

 ← sehr wenig sehr viel →

2. Wo habe ich mich heute bewegt?

- Bei der Arbeit habe ich mich viel bewegt. Ja Nein
- In meiner Freizeit habe ich mich viel bewegt. Ja Nein
- Zu Hause habe ich mich viel bewegt. Ja Nein
- Ich hatte heute einen Sportkurs. Ja Nein
- Ich habe heute viel gegessen und mich wenig bewegt. Ja Nein

3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?

- Nein (keine Möglichkeit gehabt)
 Ja (viele Möglichkeiten nicht genutzt), welche?

4. Wie bin ich mit der Bewegungsmenge des heutigen Tages zufrieden?

- Sehr unzufrieden
 Sehr zufrieden

5. Wann, wo und wie versuche ich, mich morgen zu bewegen?

Körperliche Aktivität ist wichtig, um Krankheiten vorzubeugen

Empfehlungen für das Herz-Kreislauf-System:

- Mindestens 30 Minuten moderater Intensität, fünf Tage/Woche

oder

- Mindestens 25 Minuten höhere Intensität, drei Tage/Woche oder eine Kombination aus moderater und hoher Intensität

und

- Muskelkrafttraining bei moderater bis hoher Intensität für mindestens zwei Tage/Woche für zusätzliche Gesundheitseffekte

Quellen: W. Geidl, J. Hofmann, W. Göhner, G. Sudeck, K. Pfeifer (2012): Verhaltensbezogene Bewegungstherapie – Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil. Die Rehabilitation; K. Pfeifer, G. Sudeck, S. Brüggemann, G. Huber (2010): DGRW-Update: Bewegungstherapie in der medizinischen Rehabilitation – Wirkungen, Qualität, Perspektiven. Die Rehabilitation; www.heart.org

WAS IST SENSO- MOTORISCHES TRAINING?

INFO
35

Das Sensomotorische Training, auch Posturales Training, Propriozeptives Training oder Balance Training genannt, ist eine sehr effektive Trainingsmethode, welche sich in den letzten Jahren in allen Bereichen des Sports etabliert hat. Im Wesentlichen zielt das Sensomotorische Training auf Folgendes ab:

- Verbesserung der Bewegungsqualität
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Verbesserung der Reaktionsmöglichkeit auf (externe) Reize
- Optimierung von Haltungs- und Bewegungsabläufen
- Bewegungssicherung für Aktivitäten des täglichen Lebens

Zentrale Trainingsinhalte sind Gleichgewichtsübungen, die alleine oder in Kombination mit Kraft-, Dehn- oder Koordinationsübungen umgesetzt werden können. Für die Umsetzung werden häufig instabile Untergründe verwendet wie Therapiekreisel, Schaukel-, Kipp-, Balancierbretter, Ballkissen, Balance Pad, Gymnastikball u.v.m.



Fotos: © Jörg Obermoite

Wusstest Du schon?

Sensomotorisches Training ist auch zu Hause mit wenig organisatorischem und finanziellem Aufwand möglich. Alle im Kurs erlernten Übungen können als Sensomotorisches Training durchgeführt werden. Dazu ist nur ein instabiler Untergrund notwendig. Du musst dafür aber keine speziellen Geräte kaufen. Es genügt, ein Handtuch mehrfach zu falten, ein gewöhnliches Kissen oder eine dickere Gymnastikmatte unterzulegen. Wusstest Du außerdem, dass Inlineskating auch als Sensomotorisches Training gilt?!

TIPPS FÜR SPORTLICHE FREIZEITBEWEGUNG



Langsam anfangen

Viele Anfänger machen den Fehler, alles auf einmal zu wollen und zu schnell zu viel zu tun. Ausgebrannt und mit Muskelkater vergeht einem schnell wieder die Lust an der Bewegung. Besser: Langsam anfangen. Erstelle Dir einen Trainingsplan, mit dessen Hilfe Du die Belastung langsam steigern kannst. Lasse Dich von einem erfahrenen Übungsleiter/in beraten.

Akzeptiere Deine Schwächen

Vielleicht wirst Du Dich anfangs naturgemäß nach jedem Training müde und erschöpft fühlen. Das ist normal: Dein Körper ist dann diese Belastung nicht gewohnt. Lasse Dich davon nicht entmutigen. Dein Körper wird sich langsam der neuen Gewohnheit anpassen und mit zunehmender Kondition wird Dir das Training immer leichter fallen.

Vereinbare feste Termine

Warte nicht auf die passende Gelegenheit zum Trainieren, sondern schaffe diese. Notiere Dir fixe Zeiten im Kalender und versuche, Dich daran zu halten. Natürlich kann mal etwas dazwischen kommen, deshalb hast Du Dir vorher überlegt, wie Dein „Ersatzplan“ aussieht.

Jede Aktivität zählt

Wenn Dich langes Trainieren abschreckt, versuche, Dich täglich bewusst aktiv zu bewegen. Gehe spazieren, steige die Treppen, statt den Aufzug zu nehmen, benutze das Fahrrad. Es geht nicht darum, vorgeschriebene Bewegungszeiten einzuhalten, sondern Bewegung in Deinen persönlichen Tag und in Dein Leben einzupassen. Mit der Zeit wird Bewegung ein selbstverständlicher Teil Deines Tagesablaufs.

Aus Fehlern lernt man

Umwege sind völlig normal. Das ist kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen und Deine Bewegungspläne als gescheitert zu betrachten. Akzeptiere und verzeihe Dir kleine Ausrutscher. Schau auf die Gründe, warum es nicht funktioniert hat. Versuche, Deine Pläne so zu ändern, dass die „Hindernisse“ kleiner werden oder wegfallen.

Suche Dir Deinen Spaß-Faktor

Laufen ist Dir zu langweilig, Hanteltraining zu einseitig? Dann suche Dir genau den Sport, der Dir persönlich Spaß macht. Wie wäre es mit Nordic Walking, Fahrrad fahren oder Tischtennis?

Ziele setzen

Mache Dir vorher bewusst, welche ganz persönlichen Vorteile Du davon hast, wenn Du Dich mehr in Deiner Freizeit bewegst. Setze Dir erste Ziele so, dass es realistisch ist, sie zu erreichen. Nicht übertreiben! Mache Dir vorher klar, was Dich von der Erreichung des Ziels abhalten könnte und was Du gegen diese „Störfaktoren“ tun könntest. Überlege Dir eine Belohnung, die Dich erwartet, wenn Du Dein erstes Ziel erreicht hast.

Mehr als Bewegung

Sport oder die Mitgliedschaft in einem Sportverein kann zu mehr werden als Training. Du kannst neue Bekanntschaften schließen, Freunde treffen oder beim Walken in der Natur abschalten.

Aktiv mit den Kindern

Wenn Du Kinder hast, versuche Deine Familie in Deine „Bewegungspläne“ miteinzubeziehen. Plane eine gemeinsame Fahrradtour, einen Ausflug ins Schwimmbad oder mit dem Ruder- oder Tretboot, eine kleine Wanderung zur Entdeckung der Natur, einen Ausflug zum Schwimmen oder ähnliches. Überlege Dir auch, wo Ihr Euch gemeinsam bei schlechtem Wetter bewegen könntet.

Mache einen Aktivurlaub

Ob Städtereise oder Strandurlaub – nutze das Fitnesspotenzial. Mache einen Stadtrundgang und schau Dir die Sehenswürdigkeiten zu Fuß an. Auch am Strand gibt es unzählige Bewegungsmöglichkeiten: Frisbee, Beachball, Kajak- oder Ruderbootfahren, Schnorcheln, Schwimmen oder Strandspaziergänge. Oder mache direkt einen Urlaub, der auf Aktivität ausgelegt ist, z. B. einen Wanderurlaub, eine Radwandertour, eine Kanutour oder einen Surf- oder Segelurlaub usw. Und ganz wichtig: Vergiss nicht, dass Du Urlaub hast, entspanne Dich ausgiebig.

DIE HERZFREQUENZ IM TRAINING



Individualität

Die Herzfrequenz ist eine individuelle Größe, sie hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, z.B. Alter, Trainingszustand, Geschlecht, Nahrung, Befinden, Stress, Schlaf, Temperatur etc. Ein Vergleich von Personen untereinander ist daher ohne Weiteres nicht möglich, d.h., wenn zwei Personen bei einer Belastung die gleichen Herzfrequenzen haben, bedeutet dies nicht unbedingt, dass sie sich auch genauso angestrengt haben oder gleich trainiert sind.

Warum überhaupt Intensitätskontrolle?

Wenn zu Beginn einer Trainingsphase die individuelle Wahrnehmung von Belastungen und das Gefühl für Überanstrengung evtl. noch gering ausgeprägt ist, kann unter Umständen beim Training die Stressbelastung höher sein als die positiven Effekte für das Herz-Kreislauf-System. Die Herzfrequenz kann eine Orientierung für eine individuell angemessene Belastung geben.

Bestimmung der Trainingsbereiche anhand der Herzfrequenz

Zur Bestimmung der empfohlenen moderaten Herzfrequenz bei Ausdauersportarten bietet sich die sogenannte **Karvonen-Formel** an. Anhand der Herzfrequenz-Reserve (maximale Herzfrequenz minus Ruheherzfrequenz) und der Festlegung auf einen bestimmten gewünschten Intensitätsbereich kann die Trainingsherzfrequenz berechnet werden.

$$\text{Trainingsherzfrequenz} = (HF_{\max} - HF_{\text{Ruhe}}) \times \text{Intensität in \%} + HF_{\text{Ruhe}}$$

Erläuterungen zur Formel:

HF_{\max} = maximale Herzfrequenz

Entweder über einen Belastungstest real ermittelt oder errechnet mithilfe der Faustformel:
220 minus Lebensalter

HF_{Ruhe} = Herzfrequenz in Ruhe

Optimal morgens nüchtern direkt nach dem Aufwachen noch im Bett liegend mindestens 30 Sekunden messen. Am besten die Messung an mindestens einem folgenden Tag wiederholen. Ersatzweise Herzfrequenz nach mindestens fünf Minuten im Sitzen messen, mindestens ein halbe Stunde nüchtern.

Intensität in % = angestrebte Trainingsbereiche/Belastungszone in Prozent

Empfohlener Bereich für Einsteiger:

- 50% - 60% Erholungstraining (Rekompensation)
- 60% - 70% Grundlagenausdauer 1 (GA1)

(in der Formel entsprechend den Faktor 0,5 bis 0,7 eingeben)

Beispiel:

Agnes Ausdauer, 60 Jahre, mit gemessener HF_{Ruhe} von 70
 HF_{\max} per Faustformel = $220 - 60 = 160$

Für Intensität 50% = $(160 - 70) \times 0,5 + 70 = 115$

Für Intensität 60% = $(160 - 70) \times 0,6 + 70 = 124$

Für Intensität 70% = $(160 - 70) \times 0,7 + 70 = 133$

Die Trainingsherzfrequenz von Agnes Ausdauer sollte zwischen 115 und 133 für ein moderates Ausdauertraining liegen.

30 GUTE GRÜNDE SICH ZU BEWEGEN ...



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 und Stress
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

TEILNEHMERBEFRAGUNG

zur Zufriedenheit mit dem Gesundheitssportangebot im Verein

INFO
25



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!

HALTUNG UND BEWEGUNG DURCH GANZKÖRPERTRAINING

INFO
89

Heimprogramm

Bitte beachten Sie beim Trainieren die generellen Trainingsprinzipien (siehe Info 65) und die Hinweise zum Krafttraining (Info 38).



Waden-Dehnung im Stand

Ausgangsposition:

Schrittstellung, Zehenspitzen beider Füße zeigen nach vorn.

- Das Knie des vorderen Beines beugen (nach vorne schieben), bis im gestreckten hinteren Bein eine Dehnung in der Wade spürbar ist.
- **Variation:** Mit beiden Händen an einer Wand abstützen, die Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden.
- 20 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Beinstrecker-Dehnung im Stand

Ausgangsposition:

Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen, einen Fuß mit der gleichseitigen Hand fassen.

- Die Ferse langsam zum Gesäß führen, das Becken sanft nach vorn schieben (falls die Übung [noch] nicht im Einbeinstand möglich ist, halten Sie sich mit einer Hand fest [Wand, Stuhl]).
- **Hinweis:** Die Bauchmuskeln anspannen, der Rücken ist gerade, beide Knie nebeneinander halten, nicht zur Seite ausweichen.
- 20 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Beinrückseite-Dehnung im Stand

Ausgangsposition:

Ferse der zu dehnenden Oberschenkelrückseite auf Flachbank ablegen.

- Das Kniegelenk des aufgesetzten Beines strecken.
- Das Kniegelenk des stehenden Beines ist leicht gebeugt.
- Das Becken kippen, das Hüftgelenk beugen.
- 20 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur im Kniestand

Ausgangsposition:

Einseitiger Kniestand mit seitlich abgespreiztem Bein.

- Den unteren Arm neben dem Knie und unter dem Schultergelenk abstützen.
- Den Oberkörper zur Seite neigen und gleichzeitig den freien Arm über den Kopf führen.
- Das Becken nach vorn drücken und den Körper schräg nach oben strecken, bis ein Ziehen auf der Rumpfaußenseite fühlbar ist.
- Auf jeder Seite 3–5 Wiederholungen, kurze Pausen zwischen den Wiederholungen.



Gesäß-Dehnung im Langsitz

Ausgangsposition:

Hinsetzen und ein Bein ausstrecken; das andere Bein anwinkeln und den Fuß auf die gegenüberliegende Seite des ausgestreckten Beines neben das Knie stellen.

- Mit den Händen das Knie umfassen und zu sich heranziehen.
- Der Dehnreiz ist im Gesäßbereich spürbar.
- 20 Sekunden halten, dann die andere Seite dehnen.

Kräftigungsübungen



Kniebeuge

Ausgangsposition:

Beidbeiniger Stand, lockere Kniebeuge beidbeinig, Füße hüftbreit, Beine leicht gebeugt, Füße in der Beinachse, Becken aufgerichtet.

- Das Gesäß nach hinten (als würde man sich hinsetzen) schieben.
- Die Knie bleiben dabei über den Fußspitzen.
- Auf die Bauchspannung achten, der Rücken bleibt dabei gerade.
- 3 x 5 – 20 Wiederholungen, kurze Pause nach jeder Serie.



Käfer parallel

Ausgangsposition:

Rückenlage auf Matte, Beine angewinkelt, Knie 90°, Füße stehen auf Boden, Arme liegen in U-Halte neben Kopf.

- Die Arme und Beine langsam zum Bauch hin anheben.
- Die Knie und Ellenbogen berühren sich nach Möglichkeit über dem Bauch.
- Langsames Absenken in die Ausgangsposition.
- 3 x 5 – 20 Wiederholungen, kurze Pause nach jeder Serie.



Diagonale Crunches

Ausgangsposition:

Rückenlage, linkes Bein anstellen, rechtes Bein gestreckt.

- Den Kopf und Schultergürtel vom Boden abheben, Druck mit dem rechten Arm gegen den linken Oberschenkel, statisch oder dynamisch möglich, diagonale Spannung.
- Die Seite wechseln.
- dynamisch: 5–20 Wiederholungen
statisch: 5–20 Sekunden halten



Käfer im Kniestand diagonal

Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand, Katzenbuckel/Rücken durchhängen lassen, Intensität der Arme und Beine variieren (eng/breit).

- Die Arme und Beine marschieren (gleiche Seite).
- Die Arme und Beine marschieren (diagonal linker Arm und rechtes Bein).
- Die Arme und Beine auf Zug zueinander (diagonal).
- Die Arme und Beine vom Boden abheben und strecken (diagonal).
- Auf Rumpfspaltung achten, Becken stabil halten.
- 3 × 5–20 Wiederholungen auf jeder Seite.
- **Variation/Vereinfachung:** Die Arme zunächst weglassen.



Beckenlift

Ausgangsposition:

Rückenlage, beide Fersen sind aufgestellt, Arme liegen locker neben dem Körper.

- Das Becken im Wechsel anheben und wieder absenken (nicht ganz bis zum Boden absenken, sondern nur bis ein/zwei Zentimeter über der Matte).
- Gewicht lastet auf den Schulterblättern.
- 3 × 5–20 Wiederholungen, kurze Pausen zwischen den Serien.



Variation 1:

Einbeinig, das eine Bein auf das Standbein stemmen.

Variation 2:

Einen Ball um die Hüften kreisen.



Diagonales Rückheben in Bauchlage

Ausgangsposition: Bauchlage, Stirn auf Matte ablegen.

- Die Arme vom Boden abheben und abwechselnd strecken und beugen (90°-Winkel in den Ellenbogen).
- **Variationen:** Beide Arme und Beine vom Boden abheben.
- Die Arme und Beine ausstrecken und leichte Hackbewegungen ausführen (kleine Bewegungsamplitude).
- Die Beine ausstrecken, die Arme sind gebeugt und die Handflächen zeigen zueinander, kleine Hackbewegungen ausführen (kleine Bewegungsamplitude).
- 3 × 5–20 Wiederholungen, kurze Pausen zwischen den Serien.

Impressum

Titel: Informationsmaterialien

Autoren: Dr. Maja Bachmann (Landessportbund Sachsen-Anhalt), Pamela Graf (Württembergische Landessportverband), Conny Glatz (Deutscher Schwimm-Verband), Sabine Hestermann (Bayerischer Landes-Sportverband), Gundi Friedrich (Landessportbund Hessen), Imke Hoppe (Landessportbund Hessen), Jeanette Komma (Bayrischer Schwimmverband), Dr. Michael Matlik (Landessportbund Nordrhein-Westfalen), Rainer Peters (Landessportbund Nordrhein-Westfalen), Tom Seifert (Landessportbund Sachsen), Thorsten Späker (Landessportbund Nordrhein-Westfalen), Sabrina von Au (DOSB), Miriam van Geenen (Landessportbund Hessen), Katharina Wanninger (Bayerischer Landes-Sportverband)

Wissenschaftliche Beratung: Nina Rohrbach (Friedrich-Alexander-Universität, Erlangen-Nürnberg)

Redaktion: Constanze Gawehn, Imke Hoppe, Miriam van Geenen, Meike Henning, Ewelina Profaska, Sabrina von Au (alle DOSB), Nina Kläber

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (DOSB) · Geschäftsbereich Sportentwicklung · Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement · Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-298 · F +49 69 6700-1298 · gesundheit@dosb.de · www.dosb.de

Bildnachweise:

aid infodienst, Idee: Sonja Mannhardt (INFO 13, INFO 71 S. 1)

Bayerischer Landes-Sportverband e.V. (INFO 42 S. 1/unten, INFO 69, INFO 73 S. 1, INFO 85 S. 1/2)

<https://allurebikerental.com> (INFO 15 unten)

<https://commons.wikimedia.org> (INFO 83 S.1/links)

Landessportbund Hessen e.V. (INFO 54; INFO 63)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e. V. (INFO 06 S. 1,2; INFO 07, INFO 17, INFO 18 S. 1, INFO 30 S. 1, INFO 31, INFO 39, INFO 40, INFO 67, INFO 83 S. 1/rechts)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. /Andrea Bowinkelmann (INFO 61, INFO 64; INFO 65)

Landessportbund Sachsen e.V. (INFO 78, S. 2, INFO 88 S. 2, INFO 89 S. 1-4)

Landessportbund Thüringen (INFO 84 S. 1/2)

J. Kretschmer, R. Baumann, U. Guse, R. Matthias, U. Steiner (2009): Sport in der Primarstufe – Band 1. Schorndorf: Hofmann (INFO 37)

Jörg Obernolte (INFO 12 S. 1; INFO 15; INFO 21, INFO 35, INFO 38, INFO 41, INFO 50, INFO 62, INFO 66, INFO 75, INFO 83 S. 2,3)

Prof. Dr. med. G. Uhlenbruck (2000)/Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (INFO 68)

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen e.V. (INFO 79)

www.fotosearch.com (INFO 12, S.2/unten)

www.pixabay.com (INFO 22, S. 1, INFO 42 S. 1/oben)

www.stepbystep-schulranzen.com (INFO 12, S.2/oben)

Gestaltung: Inka Medialine · www.inka-medialine.com

2. Digitale Auflage: Oktober 2019