



Die **Gesundheitskasse**  
für Sachsen und Thüringen.

# »SCHRIFFT FÜR SCHRIFFT FIT«



# »SCHRITT FÜR SCHRITT FIT«

<b>Handlungsfeld:</b>	Bewegung
<b>Präventionsziel:</b>	Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheits-sportliche Aktivitäten
<b>Zielgruppe:</b>	gesunde Teilnehmer ab dem 50. Lebensjahr mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen
<b>Teilnehmerzahl:</b>	8 – 15 Personen
<b>Kursorg./Einheiten:</b>	10 x 60 min, 1 x pro Woche, 10 Wochen
<b>Qualitätssicherung:</b>	Evaluationsbogen (AOK PLUS)
<b>Medieneinsatz:</b>	Teilnehmerunterlagen
<b>Personelle Voraussetzung:</b>	lt. Leitfaden
<b>Räumliche Voraussetzung:</b>	Sportraum mind. 4 qm pro Teilnehmer bzw. Freigelände optional: 1 Seminarraum (30qm)
<b>Materielle Voraussetzung:</b>	Grundausrüstung Sportraum, Kleinsportgeräte, Musikanlage



# AUFBAU DER KURSEINHEITEN

	Thema	Ziel	Inhalt
Einheit I	Kursstart Kennen lernen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kursstartorganisation</li> <li>• Kursziele/-verlauf</li> <li>• Kennen lernen der Teilnehmer</li> <li>• Erfassen wichtige Informationen zu Medikamenten, Erkrankungen, sportliche Betätigung</li> <li>• BORG - Skala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Erwartungshaltung der Teilnehmer</li> <li>• BORG-Skala</li> <li>• Belastungswahrnehmung über Atemfrequenz / BORG-Skala</li> <li>• Herzfrequenz / Körperhaltung</li> <li>• Kleine Spiele zum Kennenlernen (altersspezifische Auswahl: nicht zu viele Belastungswechsel, Tempo dosieren!)</li> </ul>
Einheit II	Belastungswahrnehmung und Kontrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung von Grundkenntnissen der Belastungswahrnehmung und Kontrolle</li> <li>• Funktion des Herz-Kreislauf-System, Einfluss des Alters auf das Herz-Kreislauf-System/ Einfluss von Medikamenten</li> <li>• Erlernen der Technik des Pulsens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau/Funktion des Herz-Kreislauf-System/Einführung Pulskontrolle</li> <li>• Belastungswahrnehmung über Herzfrequenz/Atemfrequenz/BORG-Skala</li> <li>• Körperhaltung</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> <li>• <b>Stretching I:</b> Grundübungen</li> </ul>
Einheit III	individuelle Belastungsgestaltung im Herz-Kreislauf-Training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festlegung des individuellen Trainingspulses</li> <li>• Vertiefen der Technik des Pulsens/Selbstkontrolle beim Ausdauertraining</li> <li>• Besonderheiten des Puls- und Blutdruckverhaltens im Alter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelle Einschätzung der Belastung/Festlegung des individuellen Belastungspulses; Wiederholung Pulskontrolle, Pulskurve</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> <li>• <b>Stretching II:</b> Festigung und Erweiterung der Grundübungen, Einsatz von Hilfsmitteln</li> </ul>
Einheit IV	Wechselwirkung zwischen Herz-Kreislauf-Training und den Organsystemen des menschlichen Körpers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung anatomischer Grundkenntnisse</li> <li>• Vermittlung der Wechselbeziehung Herz-Kreislauf-System/Atmungssystem</li> <li>• Wirkung des Herz-Kreislauf-Training auf psychonervale Prozesse</li> <li>• Kennenlernen einer geeigneten Entspannungsmethode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau/Funktion des Atmungssystems, Atemtechniken, Entspannungsfähigkeit</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> <li>• Entspannung: Tiefenatmung – „Reise durch den Körper“</li> </ul>

# AUFBAU DER KURSEINHEITEN

<b>Einheit V</b>	Einfluss der Ernährung auf die individuelle Belastbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhang: Gesunde Ernährung und körperliche Belastbarkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung (Stoffwechsel: Energiebereitstellung, Energieverbrauch) und Trinken</li> <li>• Veränderungen des Energiestoffwechsels im Alter</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> </ul>
<b>Einheit VI</b>	Muskuläre Dysbalancen – Bedeutung für das Ausdauertraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen muskulärer Dysbalancen</li> <li>• Dehnen – Kräftigen</li> <li>• Mobilisieren – Stabilisieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassungserscheinungen an Herz-Kreislauf-Training/individuelle Belastungsgestaltung/Verletzungsprophylaxe</li> <li>• Intervention Risikofaktoren</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> <li>• <b>Funktionsgymnastik I:</b> Grundübungen</li> </ul>
<b>Einheit VII</b>	Sportgerechte Kleidung – Von Bedeutung für die Gesundheit?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlung geeigneter Kleidung und Schuhwerk für ausdauerrelevante Sportarten</li> <li>• Festigung der Kenntnisse zum funktionellen Üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleidung, Schuhwerk im Herz-Kreislauf-Training</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> <li>• <b>Funktionsgymnastik II:</b> Festigung und Erweiterung der Grundübungen, Einsatz von Hilfsmitteln</li> </ul>
<b>Einheit VIII</b>	Trainingsplanung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation der Teilnehmer zu eigeninitiativem Training</li> <li>• Festigung der Kenntnisse der Belastungssteuerung/-wahrnehmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planung eines Herz-Kreislauf-Trainings</li> <li>• Vermittlung der geeigneten Trainingsmethoden</li> <li>• Auswahl altersrelevanter Trainingsmittel</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> </ul>
<b>Einheit IX</b>	Ausdauerorientierte Sportarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation der Teilnehmer zur Fortsetzung des Ausdauertrainings</li> <li>• Wiederholung der theoretischen Inhalte/Wechselbeziehungen herstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlung von Sportarten/Vermittlung in Dauerangebote von Sportvereinen</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> </ul>
<b>Einheit X</b>	Kursabschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung des Kurses/Klärung offener Fragen</li> <li>• Reflexion der Teilnehmer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsfragebogen/Mindmap-Moderation zur Kursreflexion</li> <li>• Spiel-, Geh-, Lauf- oder Tanzformen</li> </ul>

