

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	9
2	Gesundheit als Aufgabe im DRK.....	11
3	Die DRK-Gesundheitsprogramme	13
4	Gesundheitsverständnis	15
5	Alltag in Bewegung – das Dauerangebot zum AlltagsTrainingsProgramm (ATP) beim DRK.....	19
6	Anforderungen an die Übungsleiterinnen und Übungsleiter.....	21
7	Anatomie und Physiologie.....	23
7.1	HerzKreislauf- und Atemsysteem	23
7.2	Bewegungsapparat.....	27
7.3	Sensomotorisches System	39
8	Trainingslehre	43
8.1	Motorische Grundeigenschaften in der Bewegung	43
8.1.1	Kraft	43
8.1.2	Ausdauer.....	47
8.1.3	Beweglichkeit.....	49
8.1.4	Koordination.....	53
8.2	Trainingsprinzipien	57
8.3	Trainingsmethoden.....	60
8.4	Trainingssteuerung/Belastungsdosierung	61
9	Die Zielgruppe der Älteren	65
9.1	Ziele im Gesundheitssport	66
9.2	Wahrnehmung im Alter.....	68
9.3	Gehirntraining durch Bewegung	70
10	Methodisch-didaktische Grundlagen.....	73
10.1	Praktische Hinweise zur Umsetzung.....	74
10.2	Organisationsformen	79
11	Wissen für die Praxis	83
11.1	Kommunikation	83
11.2	Musik und Bewegung	84
11.3	Spiele und Spielen	86
11.4	Rückentipps für den Alltag.....	89
11.5	Entspannung durch Sport und Bewegung.....	92
11.6	Handhabung und Einsatz von Unterrichtsmaterial	94
11.7	Planung von Bewegungsstunden	94

12 Literaturverzeichnis	97
13 Tabellenverzeichnis.....	99
14 Abbildungsverzeichnis.....	101
15 Weiterführende Literatur.....	103
16 Anhang	107