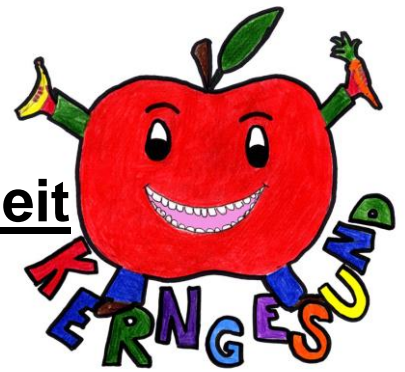




Bewegung – Gesundheit

Sehr empfehlenswert,
wenn du evtl. einen Beruf
im Sozial-, Gesundheits-
oder Sicherheitsbereich erlernen
oder aber
die Berufsfachschule für
Gesundheit und Ernährung besuchen möchtest!



Inhalte:

A) Welche Bedeutung hat die Bewegung für die Gesundheit?

1. Bewegungsmöglichkeiten
2. Faktoren: Ausdauer/Kraft/Schnelligkeit/Koordination
3. Bedeutung der Herzbelastungsfrequenz
4. Zusammenhang zwischen Kondition und Konzentration

B) Welcher Zusammenhang besteht zwischen Bewegung und Suchtprävention?



C) Analyse des eigenen Trainingszustandes

D) Analyse eigener Bewegungszeiten, -vorlieben und -umstände

E) Trainingsmethoden

F) Erprobung „anderer“ Sportarten wie z.B.:

1. Geländeausdauerlauf
2. Nordic Walking
3. Radfahren
4. Schwimmen/Rettungsschwimmen
5. Double Dutch
6. Krafttraining (KO-Raum)
7. Aqua-Gymnastik
8. Aerobic, Gymnastik
9. Tanz (z. B. Disco-Fox, Rock 'n Roll)
10. Skating (Inliner/Schlittschuh)
11. Skate-Boarding, Wave-Boarding
12. Minigolf
13. Badminton
14. Tischtennis
15. Kegeln, Bowling
16. Jonglieren, Balancieren
17. Klettern

G) Bewegungsangemessene Ernährung



H) Entspannungstechnik:



**Autogenes Training/
Progressive Muskelentspannung**

I) Reflexion: Welche Sportarten passen momentan am besten zu mir?

