

INHALT

Danksagung	V
Vorwort	VII
Einleitung	1
Grundlagen	5
1 Änderung des Gesundheitsverhaltens	6
1.1 Individuelles Gesundheitsverhalten	6
1.2 Verhaltensänderung – aber wie?	8
2 Diabetes Typ 2 und Metabolisches Syndrom	12
2.1 Das Wohlstandssyndrom im Wandel der Zeit	13
2.2 Aktuelle Definition des Wohlstandssyndroms	13
2.2.1 Bluthochdruck	14
2.2.2 Fettstoffwechselstörung	14
2.2.3 Blutzuckerwerte	15
2.3 Bewegung bei Metabolischem Syndrom und Diabetes	15
2.3.1 Gewicht und Übergewicht	15
2.3.2 Fettstoffwechselstörung	18
2.3.3 Insulinsensitivität und Bewegung	18
2.4 Besonderheiten des Sportes bei Typ-2-Diabetes	19
2.4.1 Hypoglykämie (Unterzuckerung)	20
2.4.2 Hyperglykämie (Überzuckerung)	22
2.5 Sport bei Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus	25
2.5.1 Voraussetzung	25
2.5.2 Hoher Blutdruck und Sport	26
2.5.3 Diabetische Retinopathie (Augenerkrankung)	26
2.5.4 Diabetische Nephropathie (Nierenerkrankung)	27
2.5.5 Diabetische Polyneuropathie (Nervenschädigung)	27
2.5.6 Wichtige Empfehlungen bei Vorliegen von Folgeerkrankungen	29
2.5.7 Ungeeignete Sportarten	29

Praxis	31
3 Kurseinheit 1	32
3.1 Informationen für den Kursleiter	33
3.1.1 Organisationshinweise	33
3.1.2 Hintergrundinformationen	33
3.2 Einführung	35
3.2.1 Sequenz Einstieg/Theorie	35
3.2.2 Sequenz Erwärmung	39
3.3 Hauptteil	40
3.3.1 Sequenz Technik	40
3.3.2 Sequenz Ausdauer	43
3.4 Abschluss	44
3.4.1 Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	44
3.4.2 Sequenz Funktionelle Übungen	45
3.4.3 Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	48
4 Kurseinheit 2	49
4.1 Informationen für den Kursleiter	50
4.1.1 Organisationshinweise	50
4.1.2 Hintergrundinformationen	52
4.2 Einführung	53
4.2.1 Sequenz Einstieg/Theorie	53
4.2.2 Sequenz Erwärmung und Sequenz Technik	53
4.3 Hauptteil	54
4.3.1 Sequenz Ausdauer	54
4.4 Abschluss	54
4.4.1 Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	54
4.4.2 Sequenz Funktionelle Übungen	56
4.4.3 Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	58
5 Kurseinheit 3	59
5.1 Informationen für den Kursleiter	60
5.1.1 Organisationshinweise	60
5.1.2 Hintergrundinformationen	60
5.2 Einführung	62

5.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	62
5.2.2	Sequenz Erwärmung	63
5.3	Hauptteil	65
5.3.1	Sequenz Technik	65
5.3.2	Sequenz Ausdauer	67
5.4	Abschluss	67
5.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	67
5.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	68
5.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	70
6	Kurseinheit 4	72
6.1	Informationen für den Kursleiter	73
6.1.1	Organisationshinweise	73
6.1.2	Hintergrundinformationen	73
6.2	Einführung	75
6.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	75
6.2.2	Sequenz Erwärmung	75
6.3	Hauptteil	78
6.3.1	Sequenz Technik	78
6.3.2	Sequenz Ausdauer	81
6.4	Abschluss	81
6.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	81
6.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	82
6.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	85
7	Kurseinheit 5	87
7.1	Informationen für den Kursleiter	88
7.1.1	Organisationshinweise	88
7.1.2	Hintergrundinformationen	88
7.2	Einführung	88
7.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	88
7.2.2	Sequenz Erwärmung	89
7.3	Hauptteil	91
7.3.1	Sequenz Technik	91
7.3.2	Sequenz Ausdauer	91

7.4	Abschluss	92	
7.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	92	XI
7.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	92	
7.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	96	
8	Kurseinheit 6	98	
8.1	Informationen für den Kursleiter	99	
8.1.1	Organisationshinweise	99	
8.1.2	Hintergrundinformationen	99	
8.2	Einführung	101	
8.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	101	
8.2.2	Sequenz Erwärmung	102	
8.3	Hauptteil	104	
8.3.1	Sequenz Technik	104	
8.3.2	Sequenz Ausdauer	104	
8.4	Abschluss	105	
8.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	105	
8.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	106	
8.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	108	
9	Kurseinheit 7	110	
9.1	Informationen für den Kursleiter	111	
9.1.1	Organisationshinweise	111	
9.1.2	Hintergrundinformationen	111	
9.2	Einführung	112	
9.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	112	
9.2.2	Sequenz Erwärmung	115	
9.3	Hauptteil	116	
9.3.1	Sequenz Technik	116	
9.3.2	Sequenz Ausdauer	117	
9.4	Abschluss	117	
9.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	117	
9.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	117	
9.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	121	

10	Kurseinheit 8	122
10.1	Informationen für den Kursleiter	123
10.1.1	Organisationshinweise	123
10.1.2	Hintergrundinformationen	123
10.2	Einführung	128
10.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	128
10.2.2	Sequenz Erwärmung	129
10.3	Hauptteil	130
10.3.1	Sequenz Technik	130
10.3.2	Sequenz Ausdauer	130
10.4	Abschluss	131
10.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	131
10.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	132
10.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	133
11	Kurseinheit 9	135
11.1	Informationen für den Kursleiter	136
11.1.1	Organisationshinweise	136
11.1.2	Hintergrundinformationen	136
11.2	Einführung	138
11.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	138
11.2.2	Sequenz Erwärmung	139
11.3	Hauptteil	141
11.3.1	Sequenz Technik	141
11.3.2	Sequenz Ausdauer	142
11.4	Abschluss	143
11.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	143
11.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	145
11.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	145
12	Kurseinheit 10	147
12.1	Informationen für den Kursleiter	148
12.1.1	Organisationshinweise	148
12.1.2	Hintergrundinformation	148
12.2	Einführung	151
12.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	151

12.2.2	Sequenz Erwärmung	151
12.3	Hauptteil	152
12.3.1	Sequenz Technik	152
12.3.2	Sequenz Ausdauer	152
12.4	Abschluss	153
12.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	153
12.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	153
12.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	159
13	Kurseinheit 11	161
13.1	Informationen für den Kursleiter	162
13.1.1	Organisationshinweise	162
13.1.2	Hintergrundinformationen	162
13.2	Einführung	163
13.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	163
13.2.2	Sequenz Erwärmung	163
13.3	Hauptteil	164
13.3.1	Sequenz Technik	164
13.3.2	Sequenz Ausdauer	165
13.4	Abschluss	165
13.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	165
13.4.2	Sequenz Funktionelle Übungen	166
13.4.3	Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	166
14	Kurseinheit 12	167
14.1	Informationen für den Kursleiter	168
14.1.1	Organisationshinweise	168
14.1.2	Hintergrundinformationen	168
14.2	Einführung	171
14.2.1	Sequenz Einstieg/Theorie	171
14.2.2	Sequenz Erwärmung	172
14.3	Hauptteil	173
14.3.1	Sequenz Technik	173
14.3.2	Sequenz Ausdauer	173
14.4	Abschluss	174
14.4.1	Sequenz Regeneration/Entspannung/Atmung	174

14.4.2 Sequenz Funktionelle Übungen	175
14.4.3 Sequenz Reflexion/Hausaufgabe	176
Anhang	179
Kopiervorlage Risikocheck	180
Kopiervorlage Kursleitertasche/Teilnehmertasche	182
Kopiervorlage Risiko- und Effektfragebogen	183
Kopiervorlage Aktivitätskreis	184
Kopiervorlage „No sports“	185
Kopiervorlage Persönliche Testkarte	186
Kopiervorlage Reha-Walk-Test-Liste	187
Kopiervorlage Trainingstagebuch für Diabetiker	188
Literaturverzeichnis	190
Abbildungsnachweis	192
Sachverzeichnis	193

