

<b>1</b>	<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Kernziele des M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i>-Gesundheitssportprogramms</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Rahmenbedingungen des M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i>-Kurses</b> .....	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Das 50+50-Punkteprogramm</b> .....	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Der M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i>-Kursaufbau</b> .....	<b>32</b>
<b>7</b>	<b>Die Phasen der M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i>-Bewegungseinheiten</b> .....	<b>34</b>
7.1	Einstieg/Informationsphase .....	36
7.2	Aufwärmphase .....	38
7.3	Ausdauerphase .....	39
7.4	Entspannungs-/Regenerationsphase .....	40
7.5	Gymnastikphase .....	41
7.6	Ausklangphase .....	42
<b>8</b>	<b>Der Aufbau der einzelnen M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i>-Bewegungseinheiten</b> .....	<b>44</b>
8.1	1. Bewegungseinheit (Kurstunde 1) .....	44
8.2	2. Bewegungseinheit (Kurstunde 3) .....	45
8.3	3. Bewegungseinheit (Kurstunde 5) .....	46
8.4	4. Bewegungseinheit (Kurstunde 7) .....	47
8.5	5. Bewegungseinheit (Kurstunde 8) .....	48
8.6	6. Bewegungseinheit (Kurstunde 9) .....	49
8.7	7. Bewegungseinheit (Kurstunde 11) .....	50
8.8	8. Bewegungseinheit (Kurstunde 12) .....	51
8.9	9. Bewegungseinheit (Kurstunde 13) .....	52
8.10	10. Bewegungseinheit (Kurstunde 14) .....	53
<b>9</b>	<b>Die Inhalte der M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i>-Bewegungseinheiten</b> .....	<b>54</b>
9.1	Mobilisation .....	54
9.2	Aufwärmspiele .....	62
9.3	Walking und Nordic Walking .....	64
9.3.1	Gehschule .....	64
9.3.2	Walking-Technik .....	66
9.3.3	Methodische Einführung des Walkings .....	69
9.3.4	Nordic-Walking-Technik .....	70
9.3.5	Methodische Einführung des Nordic Walkings .....	74
9.3.6	Belastungskontrolle .....	75
9.3.7	2-km-Walking-Test .....	78

9.4	Entspannung.....	82
9.5	Kräftigung.....	89
9.6	Dehnübungen.....	98
9.7	Hausaufgaben .....	104
<b>10</b>	<b>Die M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i>-Ernährungseinheiten .....</b>	<b>106</b>
10.1	Einleitung.....	106
10.2	M.O.B.I.L.I.S. <i>light</i> -Materialien.....	107
10.3	1. Ernährungseinheit (Kurstunde 2) .....	108
10.4	2. Ernährungseinheit (Kurstunde 4) .....	119
10.5	3. Ernährungseinheit (Kurstunde 6) .....	129
10.6	4. Ernährungseinheit (Kurstunde 10) .....	140
<b>11</b>	<b>Literatur.....</b>	<b>158</b>
	Bildnachweis .....	159
<b>12</b>	<b>Anhang</b>	
12.1	Informationsblätter.....	160
12.2	Folienvorlagen für die Ernährungsstunden.....	186