

INHALT

Kapitel 1		7
	Vorwort	8
	Einleitung	9
Kapitel 2	Grundlagen der Trainingskonzeption	11
	Zielgruppe	12
	Leitziele der gesundheitsorientierten Trainingskonzeption	12
	• <i>Physischer Zielbereich</i>	13
	• <i>Kognitiver Zielbereich</i>	13
	• <i>Sozial-emotionaler Zielbereich</i>	13
	Schwerpunkte der Trainingskonzeption	15
	• <i>Gesundheitsorientierte Fitness</i>	15
	• <i>Training im Freien</i>	16
	• <i>Altersgemäßheit</i>	18
	• <i>Selbstständigkeit</i>	19
	Planungs- und Organisationsgrundlagen	20
	• <i>Struktur der Trainingskonzeption</i>	20
	• <i>Zielgruppenbildung</i>	21
	• <i>Trainingsort, Trainingszeit</i>	22
	• <i>Trainingsphasen</i>	23
	• <i>Aufbau und Inhalte der Trainingseinheiten</i>	24
	• <i>Trainingsmittel</i>	25
	• <i>Unfallverhütung</i>	26
	• <i>Organisation und Kooperationen</i>	27

Kapitel 3	Basiskonzeption	29
	Fitnessstraining im Freien	30
	Ausdauertraining	30
	• <i>Begriffsbestimmung</i>	30
	• <i>Bedeutung der Ausdauer für Senioren</i>	30
	• <i>Altersgemäße Sportarten</i>	31
	Methodik des Ausdauertrainings.....	31
	• <i>Extensive Intervallmethode</i>	32
	• <i>Dauermethode</i>	32
	• <i>Kontrolle der Belastungsintensität</i>	33
	• <i>Technikschulung</i>	35
	Beweglichkeitstraining	39
	• <i>Begriffsbestimmung</i>	39
	• <i>Bedeutung der Beweglichkeit für Senioren</i>	39
	• <i>Altersgemäße Übungen</i>	39
	• <i>Methodik des Beweglichkeitstrainings</i>	43
	Krafttraining	44
	• <i>Begriffsbestimmung</i>	44
	• <i>Bedeutung der Kraft für Senioren</i>	44
	• <i>Altersgemäße Übungen</i>	45
	• <i>Methodik des Kraftausdauertrainings</i>	47
	• <i>Circuit-Training</i>	48
	Koordinationstraining	50
	• <i>Begriffsbestimmung</i>	50
	• <i>Bedeutung der Koordination für Senioren</i>	50
	• <i>Altersgemäße Sportarten, Übungen, Spiele</i>	51
	• <i>Methodik des Koordinationstrainings</i>	56
	Aufwärmen, Abwärmen	57
	• <i>Bedeutung und methodische Aspekte</i>	57
Kapitel 4	Rahmenkonzeption	59
	Einsteigertraining	60
	• <i>Trainingsziele</i>	60

• <i>Pädagogische und methodische Aspekte</i>	60
• <i>Programm eines Einsteigerkurses</i>	61
Individualtraining	64
• <i>Trainingsziele</i>	64
• <i>Methodische Aspekte</i>	65
• <i>Beispiel eines Trainingsplanes</i>	65
Wissensvermittlung	68
• <i>Ziele der Wissensvermittlung</i>	68
• <i>Bedeutung für Senioren</i>	68
• <i>Methodische Aspekte</i>	69
• <i>Themen für die Wissensvermittlung</i>	69
Sonderveranstaltungen	72
• <i>Begriffsbestimmung Wandern</i>	73
• <i>Bedeutung des Wanderns für Senioren</i>	74
• <i>Planung von Berg- und Skiwanderwochen</i>	75
• <i>Durchführung von Berg- und Skiwanderwochen</i>	75

Kapitel 5

Qualitätssicherung	81
Qualifikationsmerkmale des Übungsleiters	82
• <i>Dimensionen des Lehrerverhaltens</i>	82
Qualitätskontrolle durch den Übungsleiter	83
• <i>Teilnehmerlisten</i>	83
• <i>Befragung</i>	84
• <i>Sportmotorische Tests</i>	85

Anhang

Anhang	93
Ausblick	94
Literaturverzeichnis	95