

INHALT

1	Gesundheitssport und Fitnesssport: Bausteine der Gesundheit	7
2	Zielgruppe, Ziele und Aufbau der Einheiten des Gesundheitssportprogramms	11
2.1	Die Zielgruppe: Erwachsene mit Bewegungsmangel	11
2.2	Die Ziele: Sechs Kernziele von Gesundheitssport und deren Konkretisierung...	12
2.3	Der Aufbau der Einheiten: Sieben Sequenzen	34
3	Inhalte und methodische Hinweise zu den sieben Sequenzen der Einheiten	37
3.1	Einstieg	37
3.2	Einstimmung & Erwärmung	38
3.3	Ausdauer	40
3.4	Kraft, Dehnfähigkeit & Koordination	46
3.5	Entspannung	79
3.6	Ausklang & Abschluss	89
3.7	Information	89
4	Ein Jahresprogramm: 12 exemplarische Einheiten	94
4.1	Einheit 1	95
4.2	Einheit 2	98
4.3	Einheit 3	101
4.4	Einheit 4	104
4.5	Einheit 5	107
4.6	Einheit 6	110
4.7	Einheit 7	114
4.8	Einheit 8	117
4.9	Einheit 9	120
4.10	Einheit 10	123
4.11	Einheit 11	126
4.12	Einheit 12	129
4.13	Weitere Hinweise zum Jahresprogramm	131
5	Sicherung der Programmqualität durch qualifizierte Umsetzung	133
5.1	Qualifikation der Kursleiter	134

5.2	Vernetzung und Institutionalisierung des Programms <i>Fit & Gesund</i>	135
5.3	Ergänzung des Programms durch den Dbs! Test I (Fittestest für Einsteiger)..	138
6	Sicherung der Programmqualität durch Evaluation und Zertifizierung	139
6.1	Wissenschaftliche Evaluationen und zentrale Ergebnisse	139
6.2	Zertifizierungsprozess und Ergebnis.....	144
	Anhang	146
1	Pulskontrollkarte	146
2	Infoblätter Teilnehmer 1-13	147
3	Literatur	168
4	Bildnachweis	172