
Inhalt

1.	Einleitung	7
2.	Zur Geschichte der ambulanten Herzgruppen	8
3.	Ziele des Sports in Herzgruppen	15
3.1.	Ziele für den Körper („motorische Lernziele“)	17
3.1.1.	Ausdauer	23
3.1.2.	Beweglichkeit (Flexibilität)	24
3.1.3.	Gewandtheit/Geschicklichkeit (Koordination)	25
3.1.4.	Kraft	26
3.2.	Ziele für „Geist und Seele“ (kognitive und affektive Lernziele)	28
3.2.1.	Bewältigung der Bewegungsangst	29
3.2.2.	Vermittlung von Körperbewußtsein und Selbsteinschätzung	30
3.2.3.	Beeinflussung der Risikofaktoren	33
3.2.4.	Ziele für das Leben in der Gemeinschaft (soziale Lernziele)	39
4.	Bedingungen für den Sport in Herzgruppen	41
4.1.	Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit	41
4.2.	Formale Voraussetzungen	46
4.3.	Gesetzliche Vorschriften	53
5.	Die Inhalte der Trainings- und Übungsstunden	55
5.1.	Einstimmung und Aufwärmung	55
5.2.	Gymnastik	57
5.3.	Ausdauertraining	65
5.4.	Spielformen und Spiel	69
5.5.	Stundenausklang	71
5.6.	Die Messung der Pulsfrequenz	73
6.	Die medizinische Therapie der Herzerkrankung (Dr. med. M. Schwick)	75
6.1.	Behandlung mit Medikamenten	75
6.2.	Operation des Herzens	80
6.3.	Erweiterung der Herzkranzgefäße durch Ballonkatheder	81
7.	Alternative Sportprogramme	82
8.	Die Organisation der ambulanten Herzgruppe	84
9.	Vier Regeln für die Teilnahme an ambulanten Herzgruppen	86
10.	Literaturhinweise	91
