



Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Herz- und Kreislaufsystem"

Grundlagen (pdf)Die Bedeutung der Prävention für das Herz-Kreislaufsystem
Ziele und Inhalte (pdf)Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens
Didaktik und Methodik (pdf)Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden
Das Angebot (pdf)mit 12 Einheiten
Beispielstunde (pdf)8. Einheit Walking
Beispielstunde (pdf)3. Einheit Aquafitness
Beispielstunde (pdf)6. Einheit Hallenagebot
Handreichung für TN (pdf)Kräftigungsübungen
Handreichung für TN (pdf)Dehnungsübungen
Handreichung für TN (pdf) 10 Regeln der Walking-Technik
Handreichung für TN (pdf)Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik
Handreichung für TN (pdf)Das Bewegungstagebuch
Handreichung für TN (pdf)Tipps für Bewegung im Alltag
Handreichung für TN (pdf)Tipps für die sportliche Freizeitbewegung
Handreichung für TN (pdf)Risiko- und Schutzfaktoren
Handreichung für TN (pdf)Das Herz-Kreislaufsystem

Handreichung für TN (pdf)Belastungssteuerung, Pulsmessung und -kurve, Trainingsprinzipien

