

## 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 |

