



# Kursmanual für Teilnehmende

Bewegung  
Entspannung  
Ernährung

► **Herz aktiv -**  
Ganzkörpertraining  
für Herz und Kreislauf

Inhalte der Kursmanuale sind u.a. den Hand- und Kursbüchern der Buchreihe „vhs – gemeinsam Gesundheit erleben“ entnommen (Hg.: Landesverbände der Volkshochschulen in Zusammenarbeit mit dem Ernst Klett Verlag).

Literaturangaben siehe jeweils auf der letzten Seite der Kursmanuale.

Wir danken dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. (DVV) und dem Klett-Verlag für die freundliche Unterstützung.

Die Manuale stehen auf den Webseiten des DVV und der Landesverbände der Volkshochschulen jeweils im passwortgeschützten Mitgliederbereich zum kostenfreien Download zur Verfügung.

Die Manuale dürfen nur für Kurse der Volkshochschulen verwendet werden.

#### **Herausgeber:**

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. (DVV)  
Obere Wilhelmstr. 32  
53225 Bonn  
www.dvv-vhs.de  
Bonn 2016

#### **Beiträge:**

Elvira Dienel, Ilse Hollenberg:  
Einführung, Hinweise und Tipps  
(Seite 3 oben, nach: Hildegard Kortmann:  
Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den  
Rücken stärken, Ernst Klett Verlag GmbH,  
Stuttgart, 2000 (Handbuch); Seiten 3 unten –6,  
nach: Carsten Koehnen & Ursula Wieder:  
Fitmacher – Gymnastik für den Einstieg, Ernst  
Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2000 (Hand- und  
Kursbuch))

Bärbel Zörner:  
Hinweise und Tipps (Seiten 7–9),  
Übungsbeispiele (Seiten 10–11)

Ilse Hollenberg, Elvira Dienel, Bärbel Zörner:  
Literaturhinweise/Links, Gesundheitsbildung an  
Volkshochschulen (Seite 12)

#### **Konzeption, Ausführung, Redaktion:**

Elvira Dienel, Kreisvolkshochschule Verden  
Ilse Hollenberg, VHS Landkreis Diepholz  
Layout: DVV, Kreisvolkshochschule Verden

#### **Fotos:**

Bärbel Zörner, Hartwig Zörner (Seiten 10–11)

#### **Urheberrecht:**

Alle Rechte vorbehalten.

## **Zu folgenden Themenbereichen liegen Kursmanuale für Kursleitende mit Kurseinheiten und Kursmanuale für Teilnehmende vor:**

**Bewegung**

**Entspannung**

**Ernährung**

Die **Kursmanuale für Teilnehmende** enthalten Grundinformationen, Anregungen und Tipps.

Die Kurse sind offen für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts.

Im Kurs werden Sachinformationen und das Erlernen der Übungen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ermöglicht die Erweiterung der Gesundheitskompetenzen und den Erwerb psychischer und physischer Ressourcen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit.

Informationen zu den Kursen sind den jeweiligen Ausschreibungstexten der VHS zu entnehmen.

## Wege zum Wohlbefinden

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert.

Wichtig ist, dass Sie Ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Manchmal werden Sie innehalten müssen oder kleine Pausen einlegen wollen. Manchmal werden Sie sich erst orientieren müssen. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich weiter bringt.

## Kleine Schritte

Welche Wege Sie auch wählen, machen Sie kleine Schritte. Wie viel oder wie wenig Sie tun möchten, bestimmen Sie selbst. Nehmen Sie sich jedoch nicht zu viel auf einmal vor.

Sie finden hier vor allen Dingen Übungsbeispiele und Tipps für die Praxis, die Sie leicht in den Alltag integrieren können.

### Wichtige Übungsprinzipien

- Üben Sie stets langsam und ruhig, in einer Ihnen angenehmen Geschwindigkeit.
- Lassen Sie Ihren Atem frei fließen.
- Üben Sie nie gegen den Schmerz.
- Spüren Sie der Übung und den Veränderungen nach, die diese ausgelöst haben.
- Schaffen Sie sich Gelegenheiten im Alltag für regelmäßiges Üben. Übungen wirken intensiver und fördern die Gesundheit nachhaltiger, je öfter und ritualisierter sie trainiert werden.

### Eine Chance etwas Neues zu spüren

Wahrnehmung setzt Offenheit voraus für noch nicht Erlebtes. Betrachten Sie die Übungen weniger als zu absolvierende Leistungen, sondern vielmehr als Chance, etwas Neues zu spüren.

## Ein wahrer Gesundbrunnen

Außer Bewegung und Gymnastik gibt es nur wenige andere Tätigkeiten, die solch eine umfassende Wirkung auf die Gesundheit haben. Bei regelmäßiger körperlicher Aktivität

- arbeitet Ihr Herz-Kreislauf-System zunehmend rationeller
- optimiert sich die Tätigkeit des gesamten Stoffwechsels
- verbessern sich Körpergefühl und Körperhaltung
- wird das Immunsystem gestärkt
- lernen Sie, schonender mit Stress umzugehen
- entwickeln Sie mehr Lebensfreude

Es ist wie bei einem Puzzle. Das Puzzle unseres Körpers besteht unter anderem aus über 430 Skelettmuskeln, unzähligen Sehnen und Bändern, Knochen und Wirbeln. Nur wenn all diese Einzelteile miteinander im Einklang stehen, wenn sie aufeinander abgestimmt sind, verspüren wir Harmonie und Wohlbefinden.

Außerdem setzt sich das Puzzle aus unseren körperlichen Fähigkeiten zusammen: aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Kraft brauchen wir, um den Wasserkasten vom Boden anheben zu können. Ausdauer benötigen wir für eine längere Wanderung. Beweglich müssen wir sein, damit wir unsere Schuhe zubinden können. Und wer sich vor Verletzungen schützen will, sollte seine Koordination verbessern. So kann man sich bei einem Sturz eher abfangen oder zumindest so fallen, dass man sich kaum weh tut. Die Schnelligkeit spielt dabei nur eine kleine Nebenrolle.

Die genannten Grundeigenschaften werden in dem Fitnesstest ab Seite 4 geprüft und Sie wissen dann, an welchen Stellen Sie vor allem ansetzen können. Behalten Sie jedoch das gesamte Puzzle im Auge.

Bei allen Übungen gilt außerdem: Führen Sie die Bewegungen aufmerksam und konzentriert aus. Stellen Sie Ihre Sinne auf Empfang und gewinnen Sie Klarheit über Ihr Tun. Im bewussten Umgang mit Ihrem Körper entsteht auch eine Fitness der Sinne.



**Die Fitness testen**

Mit Hilfe dieser **Fitness-Karte** können Sie Ihre persönliche Fitness testen (Beschreibung der Übungen S. 5). Aussagekräftig wird der Test vor allem dann, wenn Sie ihn nach einer Weile (z. B. am Kursende) wiederholen. Beachten Sie bitte, dass es sich dabei nicht um einen Wettkampf, sondern lediglich um einen Check-Up handelt! Egal wie Sie abschneiden: Bei regelmäßiger Teilnahme werden Sie am Ende des Kurses spüren, dass sich Ihre Fitness verbessert hat.  
 Kreuzen Sie bitte das jeweils für Sie Zutreffende an. Die zweite Spalte ist für die Testwiederholung vorgesehen. Am Schluss zählen Sie bitte die erreichten Punkte (in Klammern) zusammen.

<b>Erster Test</b>	<b>Testwiederholung</b>
<b>Testübung 1: Schulterbeweglichkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Probleme geschafft (3)</li> <li>• mit etwas Mühe geschafft (2)</li> <li>• nicht geschafft (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Probleme geschafft (3)</li> <li>• mit etwas Mühe geschafft (2)</li> <li>• nicht geschafft (1)</li> </ul>
<b>Testübung 2: Beinkraft</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mühelos geschafft (3)</li> <li>• mit Anstrengung geschafft (2)</li> <li>• vorher abgebrochen (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mühelos geschafft (3)</li> <li>• mit Anstrengung geschafft (2)</li> <li>• vorher abgebrochen (1)</li> </ul>
<b>Testübung 3: Reaktionsfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dreimal geschafft (3)</li> <li>• 1-2 mal geschafft (2)</li> <li>• nicht geschafft (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dreimal geschafft (3)</li> <li>• 1-2 mal geschafft (2)</li> <li>• nicht geschafft (1)</li> </ul>
<b>Testübung 4: Gleichgewicht</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit geschlossenen Augen (3)</li> <li>• mit offenen Augen (2)</li> <li>• früher abgebrochen (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit geschlossenen Augen (3)</li> <li>• mit offenen Augen (2)</li> <li>• früher abgebrochen (1)</li> </ul>
<b>Testübung 5: Kraft der Bauchmuskulatur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Probleme geschafft (3)</li> <li>• mit Anstrengung geschafft (2)</li> <li>• früher abgebrochen (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne Probleme geschafft (3)</li> <li>• mit Anstrengung geschafft (2)</li> <li>• früher abgebrochen (1)</li> </ul>
<b>Testübung 6: Kraft der rückwärtigen Rumpfmuskulatur und der Beckenstabilisatoren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Bein in der Luft (3)</li> <li>• Po angehoben (2)</li> <li>• früher abgebrochen (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Bein in der Luft (3)</li> <li>• Po angehoben (2)</li> <li>• früher abgebrochen (1)</li> </ul>
<b>Testübung 7: Dehnfähigkeit der Oberschenkelrückseite</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein vollständig gestreckt (3)</li> <li>• Bein fast gestreckt (2)</li> <li>• Bein nicht gestreckt (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein vollständig gestreckt (3)</li> <li>• Bein fast gestreckt (2)</li> <li>• Bein nicht gestreckt (1)</li> </ul>
<b>Testübung 8: Ausdauer, Joggen auf der Stelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Pause (3)</li> <li>• ein oder zwei Pausen (2)</li> <li>• mehrere Pausen (1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Pause (3)</li> <li>• ein oder zwei Pausen (2)</li> <li>• mehrere Pausen (1)</li> </ul>
<b>Gesamtzahl Punkte</b>	<b>Gesamtzahl Punkte</b>

**Gratulation! Sie haben alle Übungen absolviert. Selbst wenn Sie nicht alle Tests geschafft haben, dann ist das kein »Beinbruch«. Sie werden sehen: Mit regelmäßiger Übung wird Ihnen vieles leichter fallen!**

## Testübungen

Auf der Fitness-Karte (Seite 4) können Sie Ihre Testergebnisse eintragen. Wenn Sie den Test einige Wochen bis Monate später wiederholen, lässt sich erkennen, wie sich Ihre Leistungsfähigkeit verbessert hat.

### 1. Brust- und Schulterbeweglichkeit

Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Die Fersen befinden sich etwa ein bis eineinhalb Fußlängen von der Wand entfernt. Führen Sie die Hände mit gestreckten Armen über Kopf an die Wand. Dabei sollten Rücken und Gesäß nach Möglichkeit an der Wand bleiben.

### 2. Beinkraft

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder einen Hocker. Verschränken Sie die Arme vor der Brust und lösen Sie ein Bein vom Boden. Versuchen Sie, mit dem anderen Bein mindestens einmal und ohne Schwung aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.

### 3. Reaktionsfähigkeit

Werfen Sie den Ball in die Höhe und drehen Sie sich einmal um die eigene Achse. Versuchen Sie danach, den Ball wieder aufzufangen. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

### 4. Gleichgewicht

Stellen Sie sich aufrecht hin, lösen Sie ein Bein vom Boden und führen Sie das Knie bis auf Hüfthöhe nach oben. Halten Sie diese Position ungefähr 15 Sekunden. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen.

### 5. Kraft der Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf dem Boden auf. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen zur Decke.

Lösen Sie nun den Kopf und die Schultern ohne Schwung vom Boden und schieben Sie Ihr Brustbein ein wenig zur Decke. Versuchen Sie, diese Position etwa zehn Sekunden zu halten, bevor Sie die Spannung wieder lösen. Vergessen Sie nicht zu atmen.

### 6. Rumpfkraft

Stellen Sie in Rückenlage die Füße mit der ganzen Sohle auf den Boden. Die Arme liegen mit nach oben geöffneter Handfläche neben dem Körper. Heben Sie langsam den Po vom Boden, bis Ihr Körper eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern bildet. Versuchen Sie, diese Position etwa zehn Sekunden zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

### 7. Dehnfähigkeit der Oberschenkelrückseite

Umfassen Sie mit beiden Händen die Rückseite Ihres rechten Oberschenkels, ohne ihn zum Körper zu ziehen. Versuchen Sie, das Bein in die Streckung zu bringen. Das linke Bein sollte dabei gestreckt auf dem Boden liegen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### 8. Ausdauer

Joggen Sie sechs Minuten langsam auf der Stelle. Sollten Sie dabei außer Atem kommen, dann machen Sie eine kleine Gehpause. Übrigens: Mit Musik fällt Ihnen die Übung vielleicht leichter!

## Wie steht's mit Ihrer Fitness?

Konnten Sie fast **alle Übungen** in der angegebenen Form absolvieren? Gratulation! Sie können stolz auf sich sein. Dennoch sollten Sie weiter an Ihrer Fitness arbeiten.

Haben Sie **mehr als die Hälfte** des Testprogramms geschafft? Auch nicht schlecht. Ein paar Übungen waren zwar momentan noch zu schwer, aber darauf lässt sich aufbauen.

Haben Sie **weniger als die Hälfte** geschafft? Macht nichts. Mit dem richtigen Bewegungsprogramm werden Sie schnell Fortschritte erzielen können. Denken Sie daran: Es ist noch keine Meisterin/kein Meister vom Himmel gefallen. Mit Hilfe des Kursprogramms können Sie an Ihren Schwachstellen arbeiten.



## Hinweise und Tipps

**Motiviert handeln**

Warum möchten Sie sich mehr bewegen?  
Kennen Sie Ihre Ziele?

Möchten Sie sich ein paar Gedanken darüber machen? Nehmen Sie sich etwas Zeit und schreiben Sie Ihre persönlichen Motive auf. Vor allem positiv formulierte Ziele helfen, auf dem geplanten Weg zu bleiben.

.....

Unterstützung bei der Selbstmotivation:

- Legen Sie ein Bewegungstagebuch an.
- Stellen Sie sich ein eigenes Übungsprogramm mit Kleingeräten aus dem Haushalt zusammen.
- Suchen Sie sich Freund/-innen oder Familienmitglieder, mit denen Sie Ausdauertraining oder freizeitsportliche Aktivitäten durchführen.

**Gut geplant**

Wann immer Sie das Bedürfnis nach Bewegung verspüren – **bewegen Sie sich**.

Außer einer gesundheitlichen Beeinträchtigung gibt es keinen Grund, der dagegen spräche. Eine vorausschauende Planung kann jedoch helfen, den spontanen Tatendrang in eine dauerhafte Aktivität münden zu lassen.

- Lassen Sie die Bewegung zu einem festen Bestandteil Ihres Tages- und Wochenplanes werden, so wie das Einkaufen oder Treffen mit Freund/-innen.
- Oft sind feste Rituale sehr hilfreich. Reservieren Sie zum Beispiel die Zeit vor den Abendnachrichten für Ihre Gymnastik.
- Trainieren Sie nicht mit vollem Magen. Lassen Sie nach Möglichkeit ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit verstreichen.

**Behutsam starten**

Wussten Sie, dass sich unsere Organsysteme unterschiedlich schnell an Belastungen anpassen?

- Am schnellsten reagiert das vegetative Nervensystem. Sie fühlen sich schon nach kurzer Zeit ruhiger und entspannter.
- Auch Herz und Kreislauf haben ein gutes Gedächtnis. Sie können bald länger laufen und kommen weniger aus der Puste.
- Am trägsten aber sind Ihre Sehnen, Bänder und Gelenke. Sie brauchen lange, bis sie sich an die Mehrbelastung gewöhnt haben.
- Beschwerden an Fuß, Knie oder Hüfte vermeiden Sie daher am besten durch einen behutsamen Start in die Bewegungskarriere.

**Alltagstauglich**

Ihre Koordination können Sie mit alltäglichen Tätigkeiten verbessern:

- Ziehen Sie Ihre Strümpfe und Schuhe im Stehen an, ohne sich abzustützen.
- Balancieren Sie mit allem, was Ihnen in die Finger kommt.
- Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf ein Bein und schließen Sie die Augen.
- Führen Sie Tätigkeiten mit Ihrer schwächeren Seite aus.

Bestimmt fallen Ihnen noch mehr Übungsmöglichkeiten ein.

**Mit allen Sinnen genießen**

Essen gehört zu den elementaren Dingen des Lebens, wie die Bewegung und der Schlaf. Verbinden Sie das Notwendige mit dem Besinnlichen.

Machen Sie **das Essen zu einem Fest**, alleine, mit Freundinnen, Freunden, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, der Familie:

- eine Himbeere auf der Zunge zergehen lassen
- die glatte Oberfläche einer Erdbeere erfühlen
- das laute Knacken im Kiefer beim Hineinbeißen in eine Karotte spüren ...

**Trinken ist wichtig**

Geben Sie Ihrem Körper, was er durch das Schwitzen verliert:

- Mineralwasser oder Schorlegetränke (Mischung 1/3 Fruchtsaft, 2/3 Wasser) können den Flüssigkeitsverlust durch Training am besten ausgleichen.
- Nicht erst trinken, wenn der Durst schon da ist.
- Nach der Anstrengung brauchen Sie außerdem ausreichend Kohlenhydrate (zum Beispiel Nudeln, Reis oder Kartoffeln), um die Stoffwechselspeicher wieder aufzufüllen.
- Übrigens: Das berühmte »Bierchen« nach getaner Arbeit eignet sich nur schlecht als Flüssigkeitsersatz. Im Gegenteil: Es verzögert die Regeneration.





## Den Körper vorbereiten

Die Erwärmung des Organismus geschieht am besten durch die Beanspruchung großer Muskelgruppen. Dadurch wird insbesondere die arbeitende Muskulatur zehn- bis zwanzigmal stärker durchblutet als in Ruhe. Das führt zu einer guten Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen und zu einer verbesserten Dehnfähigkeit.

Außerdem wird die Bewegungskoordination spürbar erleichtert. Nicht zuletzt dadurch wird die Verletzungsgefahr deutlich reduziert. Voraussetzung: Sie sollten sich mindestens fünf Minuten aufwärmen.

### Gehen, Laufen und mehr

Einige Anregungen zur allgemeinen Erwärmung:

- schnell gehen (am besten mit dynamischem Armeinsatz)
- bei jedem Schritt kräftig über den Mittelfuß abrollen, bis Sie auf Zehenspitzen stehen – das andere (freie) Bein kann die Aufwärtsbewegung unterstützen
- locker traben
- vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen
- lockerer Hopselauf
- Radfahren

Das ist nur eine kleine Auswahl. Auch Bewegungsspiele eignen sich zum Aufwärmen.

## Wie Muskeln arbeiten

Bei der **Kräftigungsgymnastik** unterscheidet man vor allem zwei verschiedene Muskelbeanspruchungen:

- o Die Muskulatur arbeitet dynamisch, wenn sie ihre Kraft innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes willkürlich entfaltet. Beispiel: Betätigen einer Handwasserpumpe.
- o Statische Muskelarbeit liegt vor, wenn sich die Muskeln gegen einen unüberwindlichen Widerstand anspannen. Beispiel: »Anschieben« eines Autos mit angezogener Handbremse.
- o Die Vorteile der statischen Muskelarbeit liegen in ihrer leichten Durchführbarkeit und einem gezielten Training auch kleinerer Muskelgruppen.
- o Ein erheblicher Nachteil besteht in der fehlenden Schulung der Koordination. Hier hat das dynamische Training klare Vorteile.

## Ausdauertraining

**Ausdauertraining bzw. Cardiotraining** erhöht die Fähigkeit des Körpers, eine bestimmte Leistung über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten zu können. Besonders die großen Muskelgruppen werden durch Ausdauertraining in Bewegung gehalten. Das trainiert vor allem die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem und fördert die Fettverbrennung. Je nach Trainingsbelastung variieren Herzfrequenz und Fettverbrauch. Zur Steuerung der **Pulsfrequenz** wird mit Pulsmessung (Pulsuhr, Stop-Uhr, Sekundenzeiger der Armbanduhr) und zur **Belastungssteuerung** z.B. mit der Belastungsskala nach Borg (siehe unten) gearbeitet.

**Pulsfrequenz** für das Training (Richtwerte):

Frauen:  $226 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$

Männer:  $220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz}$ ;

zwischen 65 und 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz: optimal für die Verbesserung der Fitness und zur Anregung des Fettstoffwechsels

85 und 90 Prozent: Steigerung der Ausdauer, Verbesserung der Laktosetoleranz

Ausdauer kann trainiert werden z.B. mit gymnastischen Übungen, die in diesem Kurs vermittelt werden, durch mehr tägliche Bewegung (Tipps siehe unten) oder durch Ausdauersportarten in der Natur (Empfehlungen siehe unten). **Wichtig dabei ist immer, sich nicht zu überfordern.**

**Positive Auswirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings:**

- Die Herzleistung verbessert sich, d.h. mit jedem Herzschlag wird mehr Blut befördert und die Herzfrequenz sinkt.
- Die Lungenleistung steigert sich, d.h. Sie atmen mit einem Zug mehr Luft ein und aus.
- Die Blutmenge vergrößert sich, d.h. mehr rote Blutkörperchen stehen zum Sauerstofftransport zur Verfügung.
- Die Blutfettwerte sinken.
- Eine zunehmende Leistungsfähigkeit beim Training gibt Sicherheit und Selbstvertrauen.
- Gesteigerte Stresstoleranz durch Abnahme der Stresshormonausschüttung.
- Positive Auswirkungen im psychisch-vegetativen Bereich. Sie werden ruhiger, entspannter und ausgeglichener.



## Unser Motor – das Herz

Es liegt zwischen den beiden Lungenflügeln, etwas nach links versetzt, in leicht schräger Lage direkt hinter dem Brustbein. Beide Herzhälften erfüllen einen unterschiedlichen Zweck, denn das Herz versorgt zwei ineinander greifende Kreisläufe. Das linke Herz (die linke Kammer) pumpt Blut in den großen Körperkreislauf, das rechte (die rechte Kammer) in den kleineren Lungenkreislauf. Geteilt wird das Herz durch eine längs verlaufende Scheidewand.

Rund drei Milliarden Mal schlägt das Herz im Laufe eines Menschenlebens und pumpt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch den Körper – eine unglaubliche Leistung, mit der kein anderer Motor so schnell mithalten kann.

## Mehr Bewegung im Alltag

### Tipps für die tägliche Bewegung:

- Meiden Sie Rolltreppen und Fahrstühle zugunsten von Treppen.
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus.
- Gehen Sie möglichst oft mit dem Hund spazieren.
- Gehen Sie mit dem Hund des Nachbarn spazieren.
- Schippen Sie den Schnee selbst von der Straße.
- Säubern Sie den Gehsteig selbst.
- Fahren Sie oft mit dem Fahrrad.
- Halten Sie sich oft im Freien auf und bewegen Sie sich dabei.
- Gehen Sie spazieren – mit der Partnerin/dem Partner, Ihren Kindern, Kolleg/-innen und Nachbarn.
- Drucken Sie Ihre Unterlagen auf einem Drucker aus, der möglichst weit weg steht.
- Führen Sie Ihre Meetings im Freien durch – und gehen Sie dabei spazieren.

## Auf den Körper und das eigene Gefühl achten, um sich nicht zu überfordern oder zu unterfordern!

### Was geschieht beim Trainieren?

Der Körper reagiert auf sportliche Aktivität mit einer Anpassungsleistung, die zur Leistungssteigerung führt. Für eine Leistungssteigerung ist es notwendig, dass die gesetzten Reize eine bestimmte Stärke überschreiten, um etwas zu bewirken.

### Beachten Sie:

Geringe Reize sind zwecklos, mittlere Reize nützen, große Reize schaden!

Nur regelmäßiges, langfristiges, behutsames Training bringt Erfolge und vermeidet Beschwerden und Verletzungen.

## Empfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining in der Natur

Skilanglauf:	Energieverbrauch: 1 000 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 12 km/h
Jogging:	Energieverbrauch: 750 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 12 km/h.
Radfahren:	Energieverbrauch: 700 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 20 km/h
Schwimmen:	Energieverbrauch: 650 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 2 km/h.
Inline-Skating:	Energieverbrauch: 600 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 15 km/h.
Eisschnelllauf:	Energieverbrauch: 600 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 15 km/h.
Rudern:	Energieverbrauch: 600 Kalorien bei einem Tempo von 8 km/h.
Bergwandern:	Energieverbrauch: 550 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 3 km/h.
Nordic Walking:	Energieverbrauch: 600 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 7 km/h
Wandern:	Energieverbrauch: 300 Kalorien pro Stunde bei einem Tempo von 5 km/h auf flachen Strecken





## Subjektive Belastungsempfindung

Eine Möglichkeit zur Beurteilung einer Belastung im Ausdauerbereich ist die Einschätzung der wahrgenommenen Anstrengung (nach Gunnar Borg). Diese wird auf einer Skala von 6 bis 20 eingestuft, mit einer Einteilung von sehr, sehr leicht bis sehr, sehr schwer (siehe Tabelle).

Belastungsskala nach Borg			
Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/Leistung	Trainingsbereich
6	Überhaupt keine Anstrengung	20	Aufwärmen/ Regeneration
7	Extrem leicht	30	
8		40	
9	Sehr leicht	50	
10		55	
11	Leicht	60	Grundlagen-/ Zielzone
12	Optimaler Trainingsbereich	65	
13	Etwas schwer	70	
14		75	
15	Schwer	80	
16		85	Intensives Training/ Stehvermögen
17	Sehr schwer	90	
18		95	
19	Extrem schwer	100	
20	Größtmögliche Anstrengung	Übersäuerung	

## In der Ruhe liegt die Kraft

### Entspannung

Eigentlich sollte jede/r von uns in körperlicher und geistiger Entspannung leben – ein Zustand, der auch als unser Naturzustand werden kann. Doch das ist einem Großteil der Menschen heute nicht mehr bewusst. Die komplexen Anforderungen unseres hektischen Zeitalters, der Spagat zwischen Berufs- und Familienleben, sorgen bei vielen für einen permanenten Spannungszustand. Daher sind viele Menschen die meiste Zeit – nicht selten sogar im Schlaf – körperlich und geistig angespannt.

### Energieverlust durch Anspannung

Unnötige Spannung verursacht nicht nur Unbehagen, sie raubt auch unsere Energiereserven und ist gleichzeitig die Ursache von Abgeschlagenheit und Krankheit. Migräne, ein verspannter Nacken oder schmerzende Gelenke können die Folge sein. Denn es kostet Energie, die Muskeln anzuspannen und sie in diesem Zustand zu halten, auch wenn wir uns dessen kaum bewusst sind. Ohne die richtige Entspannung werden Körper und Geist überlastet und können nicht mehr richtig funktionieren.



Übungsbeispiele

**Nutzen Sie Übungsgeräte aus dem Haushalt für Übungen zu Hause!**

Hocker	Stuhl	Handtuch	Kissen
Wasserflaschen ( ½ Liter, 1 Liter ...)	Handtücher (als Gleitpads)	Elastikbänder	
Bälle in verschiedenen Größen	Gymnastikmatte oder Wolldecke		

Die Anleitungen zu den Übungen werden im Kurs vermittelt.

• Übungsbeispiele mit dem Stuhl



• **Übungsbeispiel: Intervalltraining für Personen mit wenig Zeit**

Die Belastungsgestaltung ist abhängig vom individuellen Trainingszustand!

Zeit: 40 Sekunden / 20 Sekunden Pause  
30 Sekunden / 15 Sekunden Pause

Serien: 2 – 4 (8 – 16 Minuten)  
(eventuell zusätzliche Erholungspausen nach den einzelnen Durchgängen)

Schwierigkeitsstufe: Level 1

Level 1	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
				
				
				
	Aus dem Stand vorbeugen und mit den Händen zum Liegestütz wandern und zurück in den Stand, Arme in die Hochhalte führen	Fortlaufend Kniebeugen oder Squat im Wechsel nach rechts und links.	Aus der Bankstellung Arme beugen und strecken, anschließend in die Kindposition und zurück in die Ausgangsposition.	Gehen am Ort oder Laufen im freien Raum

## Literaturhinweise / Links

1. Carsten Koehnen & Ursula Wieder: Fitmacher – Gymnastik für den Einstieg, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart, 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
2. Hildegard Kortmann: Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart, 2000 (Handbuch und Kursbuch) (derzeit vergriffen; fragen Sie Ihre VHS, Bücher können ggf. dort ausgeliehen werden)
3. Sonja Pfau: Durchhaltekraft (Kursbuch), Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2001
4. Monika Ellinger, Inge Kracht: Trainingsbuch Redondoball, Meyer & Meyer Sport; 6.Auflage 2014
5. Susann Hempel: Functional Fitness-Training, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft, Köln, 2015
6. Alexander Jordan, Martin Hillebrecht: Gymnastik auf dem Pezzi Ball, Meyer & Meyer Verlag, 2013
7. Apotheken Umschau und vhs: Ich beweg mich!, Erfolgsrezept für ein aktives Leben, Aktion 2014
8. Jörn Rühl, Sandra Kreuzer & Kerstin Obenauer: Cardio-Aktiv / Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2008
9. YouTube Easy Dance Workout von Amiena Zylla
10. Gesundheit für Deutschland (Techniker Krankenkasse und Professor Dr. Dietrich Grönemeyer): <http://www.gesundheit-fuer-deutschland.de/> (Änderung vorbehalten)
11. <http://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/> (Änderung vorbehalten)
12. <http://der-fitnessberater.de/blog/effektiveres-ausdauertraining/> (Änderung vorbehalten)
13. <http://www.sofatutor.com/biologie/videos/das-herz-und-seine-funktion?topic=2553> (Änderung vorbehalten)
14. Fragen Sie auch Ihre Krankenkasse nach Informations- und Übungsmaterial.

## Gesundheitsbildung an Volkshochschulen

**Die Volkshochschulen bieten u.a.:** qualitätsorientierte Gesundheitsbildung, vielfältige und verlässliche Angebotsstrukturen, Wohnortnähe, Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger.

### Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- **Volkshochschulen verstehen Gesundheit im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO).
- **Sie gehen davon aus**, dass das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.
- **Ziele der Gesundheitsbildung sind:** Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen; Erweiterung der Gesundheitskompetenzen; Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und Lebensverhältnissen; Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit; Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen in den Alltag; Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisende pädagogisch-didaktische Grundlage; Ermöglichen von Lernprozessen, die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen und die motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

(siehe auch: Bildung für Gesundheit, Gemeinsam Zukunft gestalten: Selbstverständnis und Leitbild der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Hrsg.: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V., Bonn 2008)

