

| | |
|--|------------|
| Vorwort | 8 |
| 1 Einleitung | 10 |
| 2 Kernziele des „CARDIO-AKTIV-Gesundheitssportprogramms“ .. | 12 |
| 3 Checkliste zur Kursplanung | 20 |
| 4 Hinweise zum Kursprogramm CARDIO-AKTIV – Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt | 22 |
| 5 Die Programmsequenzen | 24 |
| 5.1 Die sechs Programmsequenzen | 24 |
| 5.1.1 Die Einstiegs- und Informationsphase..... | 24 |
| 5.1.2 Die Aufwärmphase | 24 |
| 5.1.3 Die Ausdauerphase | 25 |
| 5.1.4 Die Gymnastikphase | 28 |
| 5.1.5 Die Spielphase | 29 |
| 5.1.6 Die Ausklangphase | 30 |
| 5.2 Didaktische Aspekte zum CARDIO-AKTIV-Gesundheitssportprogramm | 31 |
| 5.3 Didaktisch-methodische Hinweise | 32 |
| 6 Die 12 Kurseinheiten | 34 |
| Kurseinheit 1 | 34 |
| Kurseinheit 2 | 50 |
| Kurseinheit 3 | 64 |
| Kurseinheit 4 | 76 |
| Kurseinheit 5 | 88 |
| Kurseinheit 6 | 100 |
| Kurseinheit 7 | 114 |
| Kurseinheit 8 | 122 |
| Kurseinheit 9 | 136 |
| Kurseinheit 10 | 148 |
| Kurseinheit 11 | 162 |
| Kurseinheit 12 | 172 |
| 7 Literatur | 182 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 8 | Anhang | 183 |
| 8.1 | Informationsblätter für die Teilnehmer..... | 183 |
| 8.2 | Kopiervorlagen | 214 |
| | Die „CARDIO-AKTIV“-Skala..... | 215 |
| | Ausdauer-Bingo | 216 |
| | Maximale Herzfrequenz und optimaler Trainingspuls | 217 |
| | Anordnung 2-km-Walk-Test..... | 218 |
| | Beurteilung des 2-km-Walk-Tests in Minuten..... | 219 |
| | Lageplan Ausdauerzirkel | 220 |
| | Tabelle 2-km-Walk-Test | 221 |
| | Bildnachweis | 224 |