

Sport und Gesundheit

Bewegung ist ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Ziel als Übungsleitung sollte es sein, deine Teilnehmenden dabei bestmöglich zu unterstützen.

Altern und Ältere

Auch im Alter ist Bewegung wichtig – angepasst und gezielt. Dafür muss Wissen übers Altern vermittelt werden.

Ernährung

Gesunde Ernährung ergänzt das Training optimal. Lerne die Grundlagen einer sportgerechten Ernährung kennen.

Entwicklungsverläufe im Kindes- und Jugendalter

Kinder und Jugendliche entwickeln sich unterschiedlich. Hier findest du Infos zur motorischen, kognitiven und psychosozialen Entwicklung.

Sportmedizin

sportmedizinische Expertise aus der Wir im Sport zum nachlesen.

Trainingsprinzipien

Effektives Training folgt bestimmten Prinzipien. Diese Grundlagen helfen dir, Trainingsreize gezielt zu setzen.

Ausdauer

Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf. Erfahre, wie du es altersgerecht und abwechslungsreich gestaltest.

Beweglichkeit

Beweglichkeit erhält die Funktionalität des Körpers. Hier gibt's Hinweise zur sinnvollen Integration ins Training.

Koordination

Koordination ist die Basis vieler Bewegungen. Wissen zur Förderung der Koordination findest du hier.

Kraft

Krafttraining ist mehr als Muskelaufbau. Lerne, wie du es sicher und zielgerichtet einsetzt.

Schnelligkeit

Schnelligkeit ist trainierbar – auch im Breitensport. Hier findest du Methoden zur Verbesserung.
