

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Einführung .....</b>	<b>8</b>
1.1 Ausdauertraining – Schritte zur Gesundheit .....	8
1.2 Walking – eine ideale Einsteigersportart .....	9
1.3 Hinweise zum Kursprogramm „Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“ .....	10
<b>2 Gesundheitssport: Grundlagen und Qualitätskriterien .....</b>	<b>12</b>
2.1 Sportliche Aktivität und Gesundheit – eine nicht unproblematische Beziehung ....	12
2.2 Gesundheitsförderung durch Sport – Kernziele des Gesundheitssports .....	14
<b>3 Die Sequenzen des Programms: Inhalte und methodische Hinweise ....</b>	<b>22</b>
3.1 Einstieg .....	22
3.2 Einstimmung/Erwärmung.....	23
3.3 Ausdauer/Walking .....	24
3.4 Kraft/Dehnfähigkeit.....	25
3.5 Entspannung.....	26
3.6 Erfahrungsaustausch/Gespräch.....	28
3.7 Information (integriert in die Sequenzen 1-6) .....	29
<b>4 Die 12 Kurseinheiten des Walking-Programms .....</b>	<b>32</b>
<b>5 Ergänzende Hinweise zu den 12 Kurseinheiten.....</b>	<b>56</b>
5.1 Hinweise zu den Einstiegs- sowie Einstimmungs-/Erwärmungssequenzen und den integrierten Informationen .....	56
5.2 Hinweise zu den Ausdauer-/Walkingsequenzen und den integrierten Informationen .....	62
5.3 Hinweise zu den Kraft-/Dehnfähigkeitssequenzen und den integrierten Informationen .....	77
5.4 Hinweise zu den Entspannungssequenzen und den integrierten Informationen .....	89
5.5 Hinweise zu den Erfahrungsaustausch-/Gesprächssequenzen und den integrierten Informationen .....	100
<b>Literatur .....</b>	<b>102</b>
<b>Anhang: Informationsblätter für die Teilnehmer .....</b>	<b>104</b>
Bildnachweis .....	127