

INHALT

- Vorwort6**
- 1 Einführung.....8**
 - 1.1 Ausdauertraining – Schritte zur Gesundheit8
 - 1.2 Walking – eine ideale Einstiegsportart9
 - 1.3 Hinweise zum Kursprogramm
„Walking und mehr – Schritt für Schritt zur Fitness“10
- 2 Gesundheitssport: Grundlagen und Qualitätskriterien12**
 - 2.1 Sportliche Aktivität und Gesundheit – eine nicht unproblematische Beziehung12
 - 2.2 Gesundheitsförderung durch Sport – Kernziele des Gesundheitssports14
- 3 Die Sequenzen des Programms: Inhalte und methodische Hinweise22**
 - 3.1 Einstieg22
 - 3.2 Einstimmung/Erwärmung.....23
 - 3.3 Ausdauer/Walking24
 - 3.4 Kraft/Dehnfähigkeit.....25
 - 3.5 Entspannung.....26
 - 3.6 Erfahrungsaustausch/Gespräch.....28
 - 3.7 Information (integriert in die Sequenzen 1-6)29
- 4 Die 12 Kurseinheiten des Walking-Programms32**
- 5 Ergänzende Hinweise zu den 12 Kurseinheiten.....56**
 - 5.1 Hinweise zu den Einstiegs- sowie Einstimmungs-/Erwärmungssequenzen
und den integrierten Informationen56
 - 5.2 Hinweise zu den Ausdauer-/Walkingsequenzen
und den integrierten Informationen62
 - 5.3 Hinweise zu den Kraft-/Dehnfähigkeitssequenzen
und den integrierten Informationen77
 - 5.4 Hinweise zu den Entspannungssequenzen
und den integrierten Informationen89
 - 5.5 Hinweise zu den Erfahrungsaustausch-/Gesprächssequenzen und den
integrierten Informationen100
- Literatur102**
- Anhang: Informationsblätter für die Teilnehmer104**
 - Bildnachweis127