



1

GRUNDLAGEN ZUM THEMENGEBIET

1.1

BEDEUTUNG DER PRÄVENTION/GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BEREICH „HALTUNGS- UND BEWEGUNGSSYSTEM“

Es ist auffällig, wie viele Menschen heutzutage über Beschwerden im „Haltungs- und Bewegungssystem“ und insbesondere im Wirbelsäulenbereich klagen. Trotz des modernen Zeitalters, in dem Skeletterkrankungen aufgrund von Vorsorgeuntersuchungen schon im Säuglingsalter erkannt und rechtzeitig behandelt werden können, schwere körperbelastende Arbeiten durch Maschinen ersetzt und die Arbeitsplätze zunehmend ergonomischer sowie auf die Leistungsfähigkeit der Menschen angepasst sind, haben die Probleme mit dem Stützapparat deutlich zugenommen.

Die Ursachen hierfür sind komplex: Neben organischen Ursachen und Fehlentwicklungen, sind einseitige körperliche Belastung und das Bewegungsverhalten, die Bewegungsverhältnisse und die psychischen Belastungen von Bedeutung (siehe Kapitel 1.3: Zur ganzheitlichen Betrachtung von Haltung und Bewegung).

In vielen Berufen ist z.B. „Sitzen“ die Haupthaltung während des Tages. Meist ist das permanente Sitzen mit einseitigen Arbeiten, z.B. am Bildschirm, kombiniert. Die Gelenke der Wirbelsäule z.B. befinden sich über Stunden in einer einseitigen Haltung, die Bandscheiben und die Muskulatur sind ungleichmäßig belastet. Hinzu kommt evtl. noch der Stress am Arbeitsplatz als psychische Belastung. Ein Teufelskreis beginnt: Im Verlauf der Tätigkeit fallen die Schultern langsam nach vorne-unten, wobei im wahrsten Sinne des Wortes „krampfhaft“ versucht wird, sie in der normalen Position zu halten. Der menschliche Organismus ist äußerst anpassungsfähig, so dass die Muskulatur bei Nicht- bzw. Fehlbeanspruchung entsprechend verkürzt oder abschwächt. Meistens werden die ersten Verspannungssymptome ignoriert oder es wird zunächst erfolgreich versucht, die Beschwerden durch „Schonung“ der schmerzenden Bereiche zu kompensieren. Diese so genannten „Schonhaltungen“ gehen häufig zu Lasten der noch nicht betroffenen Bereiche, was wiederum dort zu Fehlbelastungen und zu Verspannungen führt. Von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich resultieren wiederum häufig Kopfschmerzen. Der Stress wird noch größer. Nicht selten führen die Bewegungseinschränkungen dazu, dass versucht wird, mit noch weniger Bewegung über den Tag zu kommen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt bei der Definition von „Gesundheitsförderung“ aber nicht die Ursachen von Krankheit in den Mittelpunkt, sondern die Faktoren, die den Menschen gesund erhalten. Sie legt dabei ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde.

Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit

Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ im Bereich Gesundheit meint, dass eine Person immer als Ganzes gesehen werden muss. Das bedeutet, die Person hat einen Körper, eine Psyche mit Gefühlen und ein soziales Umfeld. Diese Einflussfaktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Gesundheit eines Menschen geht. So hat z.B. eine Erkältung nicht nur mit einem Virus zu tun, der den Körper „angreift“ und uns deshalb krank macht. Vielmehr ist es auch wichtig, ob wir uns ausgeglichen fühlen, gut für uns gesorgt haben und in unserem sozialen Umfeld zufrieden sind. Deshalb ist es z.B. oft so, dass wir in „stressigen“ Lebensphasen eher krank werden, als in Zeiten, in denen wir uns rundherum – ganzheitlich – wohl fühlen. Das bedeutet, wir können „dem Virus“ etwas entgegensetzen, so dass wir nicht unbedingt krank werden müssen! Alles das, was uns hilft, Krankheiten zu vermeiden, bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitlicher Schutzfaktor“ bezeichnet. Wir sind den Krankheiten nicht hilflos ausgesetzt, sondern können versuchen, unsere Ressourcen zu stärken, sie einzusetzen und unsere Gesundheit damit positiv zu beeinflussen. Diese Fähigkeit, die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern und zu schützen, sie aktiv und selbstverantwortet zu gestalten, soll mit Hilfe des präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots bei den Teilnehmern¹ ebenfalls gefördert werden. Im folgenden wird dieser Aspekt mit dem Begriff „Gestaltungsfähigkeit“ umschrieben.

Folgende Aussagen verdeutlichen das Gesundheitsverständnis, das den TN gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote als Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“ angeboten werden kann:

- Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun.
- Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.
- Gesundheit ist eine individuelle Größe.
- Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun.
- Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“.
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.
- Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.
- Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

(siehe auch Teilnehmermaterial Kap.5: „Gesundheit! Was ist das?“)

Zusammenhänge von Sport und Gesundheit

Ist Sport eigentlich gesund? Prinzipiell würden die meisten Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet muss dies aber nicht unbedingt zutreffen. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z.B. durch Ehrgeiz, Gruppendruck oder bei Wettkämpfen. Andererseits ist für manche Menschen gerade das Gefühl der Erschöpfung oder des Wettkampfes eine wichtige Quelle des Wohlbefindens. Wiederum ist die Teilnahme an einem Wassergymnastikangebot für jemanden, der etwas gezielt zur Osteoporoseprävention machen möchte nicht unbedingt das Optimale. Sport und Bewegung können also, je nachdem wie sie gestaltet sind, schwerpunktmäßig immer nur auf einzelne Aspekte von Gesundheit zielen. Verschiedene Sportformen (z.B. Aquafitness, Nordic-Walking, Ganzkörperfitness etc.) und Übungen innerhalb eines Bewegungsangebots haben spezifische Wirkungen auf bestimmte Bereiche der Gesundheit. Deshalb macht es Sinn, die Angebote immer spezifisch an den jeweiligen gesundheitlichen Zielstellungen zu orientieren und zu gestalten.

¹ Die Begriffe „Teilnehmer“ (auch TN) und „Übungsleiter“ (auch ÜL) sowie alle anderen Personenbezeichnungen beziehen sich im Folgenden selbstverständlich immer auf beide Geschlechter und werden nur zur vereinfachten Lesbarkeit verwendet.



Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen hat im Positionspapier vom Februar 2003 für „Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen“ die möglichen Beiträge des Sports zu drei fundamentalen Aspekten von Gesundheit herausgestellt²:



Abb. 1.: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

Sport und Bewegung können mit ihren vielfältigen Möglichkeiten demnach verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten.

- 1 Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen **Leistungsfähigkeit**, die nicht nur im Sport demonstriert wird, sondern Auswirkungen hat auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben und damit auf das psychosoziale Empfinden und die Lebensqualität. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.
- 2 Sport leistet einen Beitrag zur **Bewältigung** (im Rahmen der Rehabilitation) bzw. **Vermeidung** (im Rahmen der Prophylaxe) von **Krankheiten** bzw. von **Wiedererkrankungen**, durch die diagnostizierbare Schädigung entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung, Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit bei. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Prävention“ und „Prophylaxe“ wieder.
- 3 Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „**individuellen Gestaltungsfähigkeit**“ und zum **Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen**. Dies umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen genauso wie die eigenverantwortliche Gestaltung der individuellen Gesundheit und die Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Dazu geeignete sportpraktische Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Bewegungsverhalten, Haltung, Stress, Altern oder Ernährung) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen **themenbezogene Erfahrungen**, die über Körper und Bewegung zugänglich sind. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Gesundheitsbildung“ und der „Gesundheitsförderung“ wieder³.

² Diese Überlegungen gehen auf das von E. Beckers entwickelte GeWeBe-Konzept zurück: BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen*. Köln 1986 sowie BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992

³ vgl. hierzu das Positionspapier des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen: „Sport, Bewegung und Gesundheit“; *Quellenangabe in Kap. 4.6*



In jedem Sport- und Bewegungsangebot – sei es das klassische Breitensportangebot, das Fitness- oder Wellnessangebot, das Rehabilitationssport- oder das Präventionsangebot - kommen diese drei Aspekte zum Tragen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Herz-Kreislaufangebot stehen die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt. Die Angebotsinhalte sind schwerpunktmäßig auf die Förderung dieser zwei Aspekte von Gesundheit orientiert.

1.2

ZUR GANZHEITLICHEN BETRACHTUNG VON HALTUNG UND BEWEGUNG

Ursachen für Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungssystem

Die Gründe und Ursachen für Schmerzen und Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungssystem sind vielschichtig. Neben organischen Ursachen und Fehlentwicklungen, spielen einseitige körperliche Belastung und das Bewegungsverhalten, die Bewegungsverhältnisse sowie die psychischen Belastungen eine Rolle.

Körperliche Belastungen/Verhalten

- Einseitige, monotone körperliche Dauerbelastungen (Sitzen, Stehen, Heben etc.)
- Ungünstige Körperhaltungen mit monotonem Arbeiten mit gebeugtem Rücken und/oder Verdrehung des Oberkörpers
- Häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten unter ungünstigen Bedingungen
- Häufiges langes Sitzen, im Büro oder im Fernsehsessel sowie in Fahrzeugen (z.B. Auto, Bus, Bahn, Flugzeug)
- Sportarten mit häufig vorkommenden starken und einseitigen Belastungen, z.B. Rotation der Lendenwirbelsäule, einhändige Belastung (z.B. Tennis, Wurf sportarten) oder auf hartem Boden mit hoher Trainingsintensität und -dauer (z.B. Marathon)
- Bewegungsmangel
- Schlechte Körperwahrnehmung
- Ernährungsverhalten (Übergewicht ➡ höhere Belastung u.a. für Muskeln, Gelenke und Knochen)

Psychische Belastungen

- unbewältigter Stress
- Innere Konflikte
- Niedergeschlagenheit
- Anspannung
- fehlendes Selbstbewusstsein
- Unzufriedenheit, durch z.B. Termindruck, Streit, hohe Anforderungen, Erfolgsdruck, nicht Für-Sich-Sorgen etc.

Verhältnisse

- Einseitig strukturierter Arbeitsplatz bzw. einseitige Belastungen und Anforderungen in Beruf, Alltag und Freizeit
- Keine Möglichkeiten Sport zu treiben / keine Bewegungspausen möglich
- Qualitativ schlechte Produkte, die den Stützapparat negativ belasten, wie z.B. Betten, Schuhe, Büromöbel, Polstermöbel, Fernsehsessel, Autositze, Fahrräder etc.
- Wenig sozialer Rückhalt



Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungssystem hängen von einer Vielzahl äußerer und innerer Einflüsse ab. Das Wissen über die „korrekte“ Körperhaltung reicht allein nicht aus. Probleme z.B. mit dem Rücken betreffen immer den gesamten Menschen und müssen auch ganzheitlich betrachtet und bewältigt werden. Die Körperhaltung ist nicht nur ein Ausdruck physiologisch wirkender Kraftverhältnisse, sondern auch Spiegel der seelischen Verfassung. Oft kann man keinen genauen Grund für z.B. Rückenschmerzen nennen. Für diese unspezifischen Rückenschmerzen sind sowohl physische als auch psychische Gründe verantwortlich. Innere Konflikte, Anspannung, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit oder unbewältigter Stress können z.B. unbewusst zu ständigen Muskelverspannungen im Rücken und besonders im Schulterbereich führen. Dadurch wird die Durchblutung gestört, was die Muskeln noch mehr erhärtet und evtl. sogar Kopfschmerzen verursacht. Die Muskeln schmerzen und das wiederum verleitet zu einer vermeintlich schonenden, aber zunehmend belastenden Körperhaltung. Dadurch resultieren dann noch mehr Muskelverspannungen usw. Ein Teufelskreis entsteht.

„Schutzfaktoren“ für das Haltungs- und Bewegungssystem

Den Ursachen für Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungssystem können Schutzfaktoren entgegen wirken.

Körperliche/Verhaltens-Schutzfaktoren

- Kenntnis über Haltungsmuster und Erproben und Variieren von Alternativen
- Abwechslungsreiche, moderate Bewegung in Alltag und Freizeit
- Gute Körperwahrnehmung, auf Stresssymptome achten und hören
- Aufnahme langfristiger Bewegungsaktivitäten
- Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein angemessenes Körpergewicht

Psycho-emotionale Schutzfaktoren

- Stressreduktion, Stressbewältigung, Entspannung
- Kohärenzsinn: Gefühl des „Verankertseins“. Personen mit hohem Kohärenzsinn sind in der Lage, ihrem Leben und dem eigenen Handeln einen Sinn zu geben, die Welt als verstehbar zu begreifen, und sie haben das Gefühl, Lebensaufgaben bewältigen zu können.
- Hoffnungsbereitschaft, Zuversicht: Durchgängige und Misserfolge überdauernde Lebenseinstellung
- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung, wichtige Dinge selbst beeinflussen zu können, sich kompetent zu fühlen, „Ich werde schon fertig mit den Problemen“
- Erfahrung in der Bewältigung von Problemlagen
- Ausreichende Selbstachtung, positives Selbstwertgefühl (sich so annehmen, wie man ist)
- Kognitive Fähigkeiten: Wissen über gesundheitspraktisches Handeln
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit

Verhältnis-Schutzfaktoren

- Haltungs-/Bewegungsfreundliche Verhältnisse, z.B. am Arbeitsplatz, im Alltag, in der Wohnumgebung etc.
- Gutes soziales Netz, stabilisierende Freundschaftsbeziehungen (Vertrauen, Unterstützung im Alltag)
- Qualitativ gute Produkte, die den Stützapparat positiv belasten, wie z.B. Betten, Schuhe, Büromöbel, Polstermöbel, Fernsehsessel, Autositze, Fahrräder etc.

Die Körperhaltung: Spiegel der „inneren“ Haltung

Abweichungen zur „normalen“ Haltung lassen durchaus auf die jeweilige Situation einer Person schließen. Deutlich wird dies anhand von Beobachtungen anderer Personen im Alltag, deren Körperhaltungen sich situationsabhängig verändern: Zum Beispiel, wenn sie unter Zeitdruck gehen, froh gelaunt, ängstlich, traurig oder nachdenklich sind.

Mit hängenden Schultern, den Blick nach unten in sich zusammengesunken „dahinzuschlurfen“ hat eine andere Wirkung als den Kopf und den Blick nach vorne/oben zu richten, die Brust zu strecken und aufrecht mit festen Schritten zu gehen. Redewendungen wie „Vor Kummer gebeugt“, „Lass den Kopf nicht hängen“, „Rückgrat beweisen“, „Haltung bewahren“ oder „Jemanden wieder aufrichten“ zeigen den Zusammenhang von Körpersprache und innerem Befinden. Die geduckte Haltung des Ängstlichen, die eingesunkene Haltung des Traurigen oder die aufrechte Haltung eines selbstbewussten Menschen, der sich gut fühlt – die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele schlagen sich deutlich in der Haltung nieder. Stress, Unzufriedenheit oder Niedergeschlagenheit finden sich nicht selten in einer schlechten Körperhaltung ausgedrückt.

Andersherum wirkt sich eine bestimmte Körperhaltung auch auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen aus. Wer immer nur gebeugt und mit gesenktem Kopf geht, verstärkt ggf. auch die innerlichen Prozesse einer gesenkten Stimmung und Haltung.

Dementsprechend ist es also wichtig, in einem Bewegungsangebot des Bereichs „Haltungs- und Bewegungssystem“, die Ursachen für Probleme in diesem Gebiet ganzheitlich mit den TN zu betrachten und zu bearbeiten. Ziele und Inhalte des Angebots betreffen somit die körperlichen Belastungen, die Haltungs- und Bewegungsverhältnisse sowie psychische Faktoren.⁴

Der Aspekt Atmung

Eine besondere Aufmerksamkeit gilt im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ der Atmung. Grundsätzlich wird bei allen Belastungen gleichmäßig weitergeatmet. Besonders häufig kann z.B. beim Heben und Tragen von Lasten eine Pressatmung beobachtet werden, bei der die Luft angehalten wird, bzw. im gesamten Lungenbereich „gepresst“ wird. Prinzipiell ist es sinnvoll bei allen belastenden Phasen, z.B. im Moment des Hebens, auszuatmen (siehe z.B. Gewichtheber). Die Atmung kann in drei Bereichen thematisiert werden:

- ① Einfluss der Atmung auf das Bewegungsverhalten, z.B. Atmung als Bewegungsauftakt beim Heben/Tragen oder Rhythmisierung der Atmung beim Aufstehen und Hinsetzen.
- ② Einfluss von Bewegung auf Atmung bei verschiedenen Belastungsintensitäten, z.B. Pressatmung, Atemvertiefung und -beschleunigung, Atemberuhigung.
- ③ Wahrnehmungsschulung Atmung: z.B. Atemräume, Atemfluss, Atemtiefe, Bauch, Brust Flankenatmung, Nasen- und Mundatmung beim Heben und Tragen von Lasten.⁵

⁴ und ⁵ vgl. hierzu BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992



1.3

PRÄVENTIVES/GESUNDHEITSFÖRDERNDES BEWEGUNGS- ANGEBOT: WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE ÜBUNGSLEITUNG?

Die Übungsleitung ist bei präventiven/gesundheitsfördernden Angeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot im Bereich „Haltung und Bewegung“ stehen – wie oben bereits formuliert – die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt.

Ziel ist es also neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungsausführung und richtigen Trainingssteuerung das gesundheitsorientierte Handlungs- und Effektwissen der TN zu fördern und entsprechende Gesundheitsressourcen zu stärken. Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln. Das bedeutet, dass die Übungsleitung Berater, Moderator und Anleiter in einem ist. Es geht in den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten darum, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gleichermaßen zu stärken, Risikofaktoren positiv zu beeinflussen sowie Wissen über gesundheitsrelevante Themen zu vermitteln und in alltägliches Handeln zu überführen.

Für die Übungsleitung ist es daher wichtig, sich auch mit dem eigenen Verständnis von Gesundheit auseinander zu setzen. Das bedeutet, er/sie muss sich klar werden, wie „gesund“ er/sie selber lebt, bzw. was gesundheitsförderndes Verhalten für ihn/sie selbst heißt: Wie gehe ich mit meinen Belastungen, Freuden, Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Gewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich manche Dinge nicht mehr so wie früher? Bin ich unzufrieden mit meiner Lebenssituation, meinem Bewegungsverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran?



1.4 BERÜCKSICHTIGUNG DER TEILNEHMERINTERESSEN

Jeder TN hat eigene Erwartungen an das Bewegungsangebot. Sinnvoll ist es, diese Erwartungen am Anfang des Kurses abzufragen, um auf die Wünsche der TN eingehen zu können, aber auch um in der anschließenden Reflexion zu verdeutlichen, welche Ziele und Grundprinzipien das Angebot haben wird. Da es sich thematisch um ein Haltungs- und Bewegungsangebot handelt, ist es selbstverständlich, dass die Förderung des Haltungs- und Bewegungssystems im Mittelpunkt des Interesses der TN steht. Die TN werden an diesem Punkt „abgeholt“ und erhalten ein detailliertes Wissen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Umsetzung alltagsrelevanter Verhaltensweisen ggf. mit der Vermittlung entsprechender Techniken. Dabei muss von sehr unterschiedlichen Ausgangslagen in der Sportsozialisation und den körperlichen Voraussetzungen ausgegangen werden.

Motivationsgründe, zum Bewegungsangebot „Haltungs- und Bewegungssystem“ im Sportverein zu gehen, könnten sein, dass der TN z.B. allgemein „etwas für die Gesundheit tun will“, beabsichtigt abzunehmen, einen leichten Sporteinstieg sucht oder etwas in der Gruppe unternehmen möchte. Ein Teil der TN möchte sich körperlich anstrengen, um mit dem Gefühl nach Hause zu gehen, „etwas für sich getan zu haben“. Jeder Teilnehmer wird ein unterschiedliches Verständnis von „Gesundheit“ und von dem, was ihm gut tut haben. Auch dies ist wichtig zu berücksichtigen. Hier ist es denkbar, auch Aspekte eines moderaten Ausdauertrainings im Angebotsbereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ zu vermitteln. Dies gilt insbesondere deshalb, weil „bewegungsentwöhnte“ Personen gezielt angesprochen und erreicht werden sollen. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, möglichst viele Interessen und Ausgangslagen zu berücksichtigen, aber trotzdem gegenüber den Teilnehmern Grenzen aufzuzeigen und die Ziele und die Grundprinzipien eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots zu berücksichtigen (siehe Kap.1.2 und Kap. 3).

