



[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.
