



## 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.

---