

Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Herz- und Kreislaufsystem"

[Grundlagen \(pdf\)](#)Die Bedeutung der Prävention für das Herz-Kreislaufsystem

[Ziele und Inhalte \(pdf\)](#)Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

[Didaktik und Methodik \(pdf\)](#)Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

[Das Angebot \(pdf\)](#)mit 12 Einheiten

[Beispielstunde \(pdf\)](#)8. Einheit Walking

[Beispielstunde \(pdf\)](#)3. Einheit Aquafitness

[Beispielstunde \(pdf\)](#)6. Einheit Hallenangebot

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Kräftigungsübungen

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Dehnungsübungen

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)10 Regeln der Walking-Technik

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Das Bewegungstagebuch

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Tipps für Bewegung im Alltag

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Tipps für die sportliche Freizeitbewegung

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Risiko- und Schutzfaktoren

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Das Herz-Kreislaufsystem

[Handreichung für TN \(pdf\)](#)Belastungssteuerung, Pulsmessung und -kurve, Trainingsprinzipien

