

- [Sportstunden und Management](#)
  - [Planung einer Sportstunde](#)
  - [Übungen anleiten](#)
  - [Spiele im Sport](#)
  - [Organisation und Recht](#)
  - [Sicherheit im Sport](#)
- [Trainingsmethoden und Fitness](#)
  - [Trainingsprinzipien](#)
  - [Ausdauer](#)
  - [Beweglichkeit](#)
  - [Koordination](#)
  - [Kraft](#)
  - [Schnelligkeit](#)
- [Gesundheit und Lebensphasen](#)
  - [Sport und Gesundheit](#)
  - [Altern und Ältere](#)
  - [Entwicklungsverläufe im Kindes- und Jugendalter](#)
  - [Ernährung](#)
- [Teamkommunikation und Werte](#)
  - [Kommunikation](#)
  - [Werte im Sport](#)
  - [Prävention von sexualisierter und interpersoneller Gewalt](#)
  - [Doping](#)
- [Klinikwissen Sportmedizin](#)
  - [Prävention und Gesundheitsförderung](#)
    - [Dem Herzinfarkt davonlaufen](#)
    - [Die magischen 10.000 Schritte](#)
    - [Elektrolyte im Sport](#)
    - [Fit durch den Winter](#)
    - [Immunstärke durch Vitamin D](#)
    - [Sport verlängert das Leben](#)
    - [Walking: Alles Kopfsache?!](#)
  - [Training, Belastung und Leistungsentwicklung](#)
    - [Energiedefizit im Sport](#)
    - [Hyrox im Breitensport](#)
    - [Koordinatives Training - für Ältere](#)
    - [Polarisiertes Training – das neue Ausdauertraining](#)
    - [Verboten muskulärer Verletzungen](#)
  - [Verletzungen, Erkrankungen und Regeneration](#)
    - [Altersdiabetes bei Kindern?](#)
    - [Bluthochdruck - Wenn Sport zum Medikament wird](#)
    - [Erste Hilfe bei Sportunfällen](#)
    - [Knorpelschäden im Knie: Sport hilft](#)
    - [Meniskusverletzungen](#)
    - [Mit Sport dem Bandscheibenvorfall vorbeugen](#)
    - [Nach einer Verletzung wieder durchstarten](#)
    - [Schmerzmittel und Sport](#)
    - [Sport bei Osteoporose](#)
    - [Sport mit Gelenkersatz](#)
    - [Sport trotz oder wegen Arthrose](#)