# Trainingsmethoden und Fitness


- 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
    - Longevity
    - 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
    - Vorboten muskulärer Verletzungen
  - Verletzungen, Erkrankungen und Regeneration
    - Bewegung und Sport bei chronischen Schmerzen
    - 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