

Sport & Theorie

Hier wird sportpraktisches Know?how lebendig: Erfahrung, Fachwissen und moderne Trainingsansätze fließen an diesem Ort zusammen. Die Inhalte laden dazu ein, Hintergründe besser zu verstehen, Methoden bewusster einzusetzen und das eigene Handeln im Trainings- und Übungsalltag zu schärfen. Ob es um die Wirkung bestimmter Bewegungsformen, pädagogische Fragestellungen oder sicherheitsrelevante Aspekte geht – *Sport & Theorie* bietet fundierte Orientierung und macht komplexe Themen greifbar. Ein Raum zum Stöbern, Vertiefen und Weiterdenken – für alle, die ihrer Sportpraxis ein solides Fundament geben möchten.

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
- Training, Belastung und Leistungsentwicklung
- Verletzungen, Erkrankungen und Regeneration