

# Cardiofitness-Training

## Hintergrund und Zielsetzung

Das Ausdauerprogramm ist eine Maßnahme für Neu- oder Wiedereinsteiger, die noch nie oder lange nicht mehr sportlich aktiv waren (vor allem nicht im Bereich des Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Trainings). Mit dem Ausdauerprogramm zur Gesundheitsförderung können sie ihr Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern und dadurch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugen.

Kern des Programms ist die individuell dosierte, ausdauerorientierte Schulung des Bewegungsverhaltens durch Walking, Jogging und Laufvariationen. Teilnehmende lernen in der Gruppe, das verhaltensorientiert vermittelte Wissen in praktisches Training umzusetzen und erfahren so die Verbindung von Kenntnisvermittlung und praktischer Erfahrung.

## Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie besteht aus acht Einheiten à 60 Minuten. Es wird ein großer Raum benötigt, in dem die Teilnehmenden auch als Gruppe im Kreis laufen oder Strecken „rennen“ können.

## Inhalte

Die Maßnahme umfasst folgende Themen:

### Theorie:

- physiologische Grundlagen
- Trainingssteuerung

### Praxis:

- unterschiedliche Trainingsmethoden
- Bewegungsspiele und Einzelübungen