

## **Allgemeine Informationen vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit**

### **Wer sollte vor der Teilnahme grundsätzlich ärztlichen Rat einholen?**

- Diabetiker
- Personen mit Bluthochdruck
- Personen nach Herzinfarkten/Schlaganfällen etc.
- Nach Unfällen/Verletzungen
- Personen über 50 Jahren, die noch keinen Sport betrieben haben
- Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen
- Personen mit Gelenkerkrankungen
- Bei starkem Übergewicht
- Allgemein nach Operationen
- Bei bestimmten Allergien

### **Was sollten Sie während des Kurses unbedingt ansprechen?**

- Subjektives Unwohlsein
- Atemnot, Schwindelgefühl, Stiche oder Engegefühl in der Brust
- Schmerzen irgendwelcher Art, auch nach der Trainingseinheit
- Unlust
- Wenn Sie schwanger sind

### **Wie sollte richtig dosiertes Training aussehen?**

- Regelmäßige Pulskontrolle während des Trainings
- Ausdauerbelastungen sollten als leicht bis mittelschwer empfunden werden (Sprechtest)
- Kräftigungsübungen nur so oft wiederholen, wie eine korrekte Ausführungsweise gewährleistet ist
- Nur bis zu einem angenehmen Spannungsgefühl dehnen und 10 bis 30 sec. halten
- Es sollte Spaß machen
- Nicht völlig ausgepumpt aufhören, sondern auf eine Weise, dass man Lust verspürt auf das nächste Mal
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- Ausreichende Regenerationszeit beachten
- Sich einfach die Zeit zum Trainieren nehmen, nicht abhetzen

### **Wann sollten Sie nicht trainieren?**

- Bei (auch noch nicht ausgeheilten) akuten Entzündungen und Infektionskrankheiten
- Wenn Sie sich verletzt haben

### **Wie kann sich Trainingserfolg im Alltag äußern?**

- Leichteres Treppensteigen, weniger schnaufen beim Berggehen
- Weniger Rücken-/Gelenkschmerzen
- Leichteres Bücken/Tragen
- Bessere Laune
- Höhere Stresstoleranz
- Mehr Spaß an der Bewegung
- Verbessertes Körpergefühl, d.h. besser spüren, was einem guttut

Sie legen während dieses Kurses den Grundstein für ein verbessertes Wohlbefinden und mehr Gesundheit. Der Erfolg lässt sich allerdings nur durch regelmäßige und dauerhafte Trainingsreize erhalten. Darüber hinaus wollen wir Sie zu einer allgemeinen gesunden Lebensführung anleiten (gesunde Ernährung, rauchen und übermäßigen Alkoholgenuß vermeiden, ausreichenden Schlaf, Überdenken von alten Lebensgewohnheiten)