

Gesundheitsprogramm

KREISLAUF- UND KOORDINATIONSTRAINING

Kreislauf- und Koordinationstraining (KKT) muss als eine präventive, nach Erkrankungen auch rehabilitierende Maßnahme zum Erhalt der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit verstanden werden. Im Besonderen des Herz-Kreislaufsystems.



Herz- Kreislaufsystem

In Abgrenzung zu gymnastischen Angeboten der Gesundheitspflege handelt es sich hierbei um eine Sportform aus dem Bereich der Gesundheitsprogramme - ein Training für Herz und Hirn.



Angeboten werden Spiel-, Leistungs- und Wettkampfformen, wobei neben der **koronaren Leistungsfähigkeit** vor allem auch die **komplexe Koordinationsfähigkeit** gefordert wird. Der Spaß am Bewegen in der Gruppe, die Schulung des gesamten Organismus steht im Vordergrund.

Es soll eine breitangelegte Bewegungssicherheit im Alltagsleben erarbeitet werden. Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden mit entsprechenden Programmen, Übungsreihen und pädagogischen Spielen, oft auch als Wettkampf, geschult und trainiert. Im KKT findet sich auch eine Bewegungs- und Gehschule.

Die Zielsetzung ist langfristig orientiert.

Durch aufeinander folgende Trainingsreize soll die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Sowohl im Bereich der Koordination wie auch im Bereich der Ausdauer.

Verschiedene Sportgeräte werden methodisch eingesetzt. Zentrales Medium ist der Ball in den verschiedensten Variationen.

Wer das Programm nach einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems besuchen möchte, muss eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorlegen, um Risiken vorab auszuschließen. Vor Beginn eines solchen Trainings ist grundsätzlich eine ärztliche Voruntersuchung ratsam.



Das primäre Ziel des KKT ist der Erhalt und die Verbesserung der komplexen körperlichen Leistungsfähigkeit - Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination - durch ein Training im sportlichen Bewegungsumfeld.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.

Weitere Informationen in den Kursstunden

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert