

Gesundheitsprogramm / 90+:

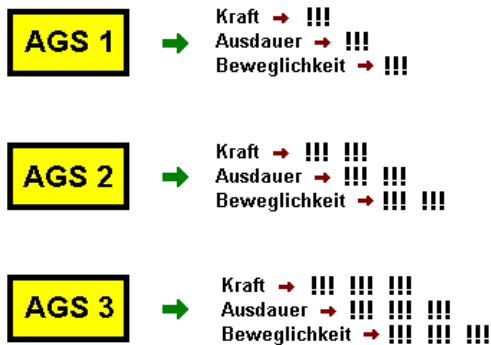
ALLGEMEINER GESUNDHEITSSPORT

Der Allgemeine Gesundheitssport (AGS) muß als eine präventive Maßnahme zum Erhalt der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit verstanden werden. In Abgrenzung zu gymnastischen Angeboten der Gesundheitspflege handelt es sich hierbei um eine Sportform mit Spiel-, Leistungs- und Wettkampfformen, wobei vor allem die komplexe Koordinationsfähigkeit gefordert wird. Die Zielsetzung ist langfristig orientiert.



Das freudvolle Bewegen in der Gruppe, die Schulung des gesamten Organismus steht im Vordergrund. Es soll eine breitangelegte Bewegungssicherheit im Alltagsleben erarbeitet werden. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden mit entsprechenden Programmen, Übungsreihen und pädagogischen Spielen - oft auch als Wettkampf - trainiert. Im Allgemeinen Gesundheitssport findet sich auch eine Bewegungs- und Laufschule sowie eine Koordinationsschulung.

Das primäre Ziel des Allgemeinen Gesundheitssports ist der Erhalt und die Verbesserung der gesamten körperlichen Leistungsfähigkeit - Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination - so lange wie möglich. Die Konzeption, das Kursangebot des AGS, kann die folgende Abbildung verdeutlichen:



Der AGS arbeitet in drei Intensitätsstufen:

Als Einstieg in ein Ganzkörpertrainingsprogramm ist der **AGS Stufe 1** empfehlenswert, ideal auch für Senioren, die keine nennenswerten körperlichen Probleme haben.

Im **AGS 2** und **AGS 3** steigt die Intensität an, auch sportlich ambitionierte Teilnehmer werden in diesen Kursen gefordert.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.

Sportmedizinisch fundierte Programme auf dem aktuellen Stand der Trainings- und Bewegungslehre werden in der Praxis angewandt. Die Teilnehmer können einen angemessenen Sport ausüben, eine sportliche Belastung, bei der Körper und Geist fit bleiben. *Ein Gesundheitsprogramm für Anspruchsvolle Teilnehmer ohne schwerwiegende körperliche Leiden oder Bewegungseinschränkungen.*

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