

# EU Health Coach - BEWEGLICHKEIT -

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL**  
INTERREG V A  
2014-2020

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”

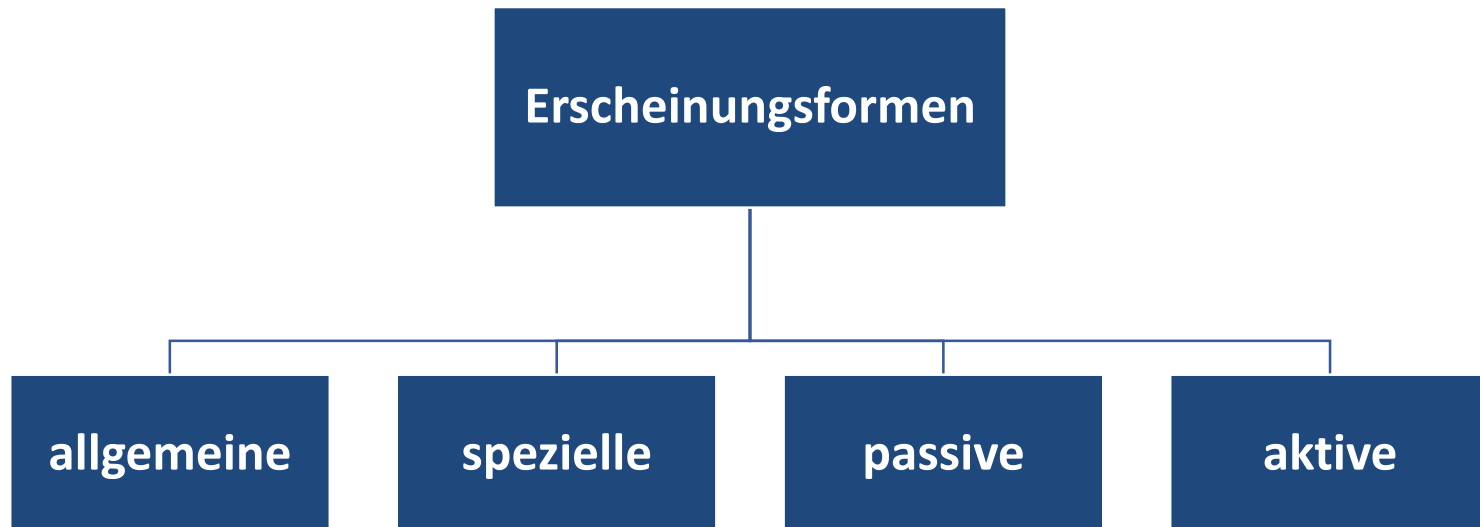


- Definition, Erscheinungsformen
- Auswirkungen eines Beweglichkeitstrainings
- Trainingsmethoden des Beweglichkeitstrainings
- Aufbau eines gesundheitsorientierten Beweglichkeitstrainings



Die **Beweglichkeit** im Sport ist eine motorische Fähigkeit, Bewegungen und Handlungen im Rahmen der anatomisch vorgegebenen Bewegungsamplituden auszuführen bzw. einzunehmen. Grundlage dafür ist die Gelenkbeweglichkeit, die Dehnfähigkeit von Gelenkkapseln, Sehnen und Muskulatur sowie deren neuromuskulären Ansteuerung“

(Hottenrott & Neumann, 2010, S. 189)





**Vergrößerung der  
Beweglichkeits-  
amplitude**

**Aufbau einer  
Beweglichkeits-  
reserve**

**Verbesserung der  
Leistungsfähigkeit**

**Verbesserung der  
Regenerations-  
fähigkeit**

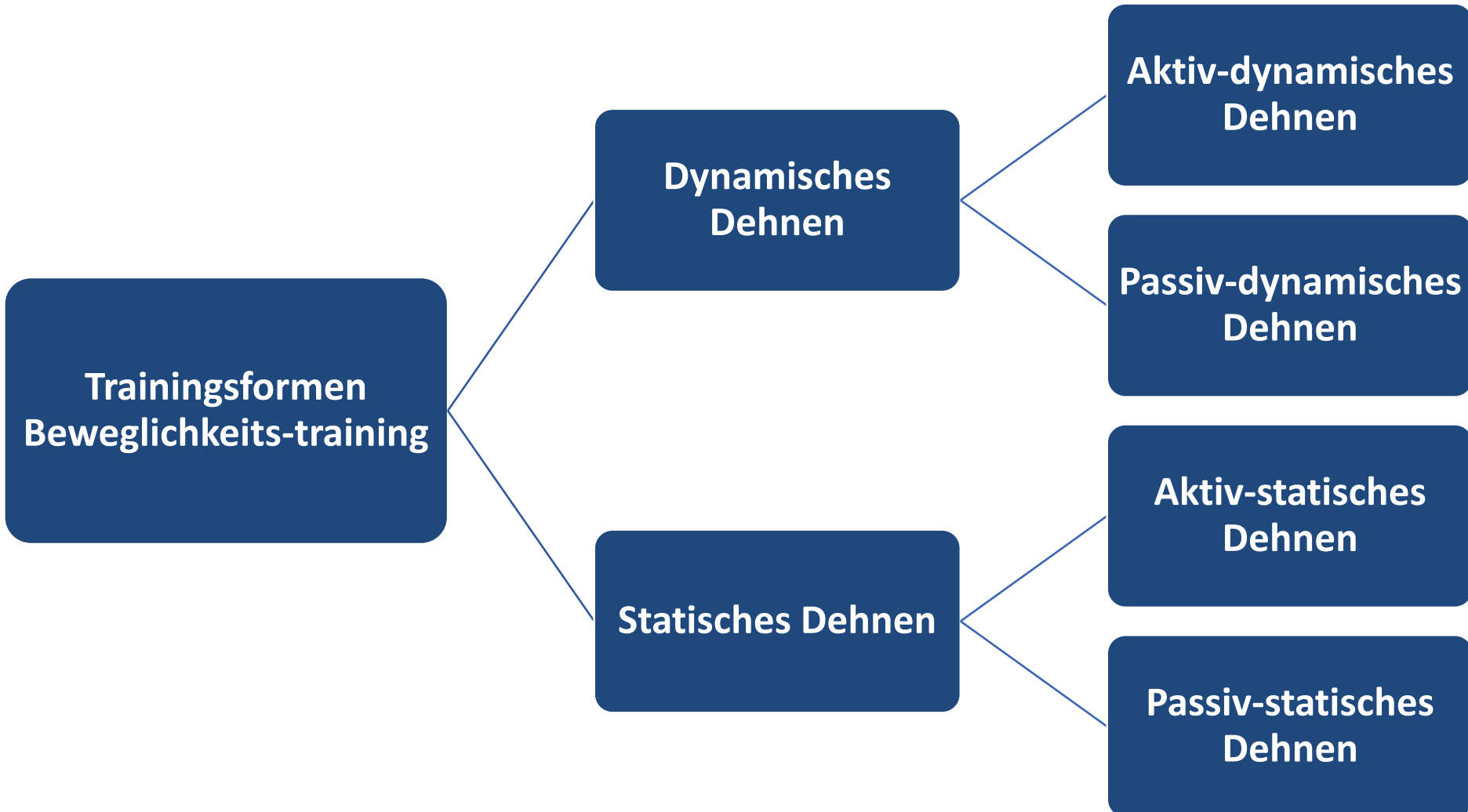
**Ökonomisierung des  
Energiebedarfs**

**schnelle und hohe  
Spannungs-  
entwicklung**

**Minimierung des  
Verletzungsrisikos**

**Flexibilität**

**...**



# Aufbau eines gesundheitsorientierten Beweglichkeitstrainings



Dehnmethode	Schwierigkeitsgrad	Zielgruppe
aktiv-dynamische Dehnung	hoch	Fortgeschrittene
passiv-statische Dehnung	niedrig	Anfänger

	Methode	Intensität	Dauer/Umfang	Dichte
<b>Erhaltung und Förderung der Alltagsbeweglichkeit</b>	SS 1, später auch weitere Methoden	14 – 16	10 – 15 Sekunden, 1 – 3 Serien	1 – 2 x je Woche
<b>einseitig belastete Menschen (sitzende Tätigkeit im Büro)</b>	SS, später auch AC und CR-AC	$\geq 16$	10 – 30 Sekunden, 2 – 3 Serien	2 – 3 x je Woche
<b>Entwicklung maximaler Beweglichkeit</b>	CR-AC > CR > DS > SS	19 – 20	10 – 30 Sekunden, 4 – 10 Serien	10 – 20 Sekunden Pause zwischen den Serien 1 – 2 x täglich

(nach Freiwald, 2009)



## Fragen?

**EUROPÄISCHE UNION**  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



**UNIA EUROPEJSKA**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



**BB-PL  
INTERREG V A  
2014-2020**

"Barrieren reduzieren - gemeinsame Stärken nutzen" / „Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony”