Astrid Hein
Gesundheitspädagogin
((0 41 21) 70 119 72
e-mail: Info@Hein-GPA.de - Internet: www.Hein-GPA.de

„Präventives Herz-Kreislauf-Training und Funktionsgymnastik“

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich lade Sie herzlich zum präventiven Gesundheits-Training beim AC-Einigkeit Elmshorn (ACE) ein.

Obwohl oder besser gerade weil der ACE ein Boxverein ist, wurde eine Gesundheits- und Fitness-Trainingsstunde eingeplant.

Der Grund liegt auf der Hand. Wir alle benötigen mehr Bewegung als wir in unserem beruflichen Alltag haben. Wenn wir dann auch noch in der Freizeit eine einseitige Sportart ausführen (Einhandspiele wie Tennis, Deckungshaltung beim Boxen usw.) kommen wir aus unserer „Verspannungsspirale“ oft nicht mehr alleine heraus. Obwohl Sport betrieben wird, ist der Besuch beim Orthopäden vorauszusehen. Deshalb dieses Angebot!

Der ACE hat mit mir eine Gesundheitspädagogin in den Verein geholt, um der „Einseitigkeit“ ein Ende zu bereiten.

Seit November 2002 bin ich im Besitz der Zusatzqualifikation

„Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit“.
(www.sportprogesundheit.de)

Dieses Qualitätssiegel verleiht der Landessportverband Schleswig-Holstein in Zusammenwirken mit der Ärztekammer Schleswig-Holstein.

Mein Angebot richtet sich an alle Einsteiger/innen und Sportler/innen jeden Alters.

Die Stunde findet **donnerstags** von **19.15 bis 20.15** in der Olympia Halle Elmshorn statt.

Inhalt der Stunden sind z. B.:

- abwechslungsreiches, präventives Herz-Kreislauf-Training,
  z. B. Geh- und Laufspiele, Konditions- und Koordinationstraining
  incl. Pulskontrolle,

- Muskeltraining,
  z. B. mit Hanteln (0,5 – 1 kg) oder Physiobändern,

- Haltungs- und Geschicklichkeitstraining,
  z. B. arbeiten mit dem Schwungtuch oder Sitzball, Balanceübungen,
  (Diese Übungen sind sehr gut mit den Bewegungen des täglichen Lebens in Verbindung zu bringen.)

- Wahrnehmungsübungen,
  z. B. geführte Partnerübungen mit geschlossenen Augen, Atemübungen

- Dehn- und Entspannungsübungen,

- ... und was mir sonst noch einfällt.

Ich möchte Ihnen ein möglichst breites Spektrum an Bewegung anbieten, Ihnen weitergeben, wie effektiv und wohltuend gesundheitsorientierter Sport ist, sodass Sie auf verschiedene Weise am eigenen Körper erfahren und über die Zeit lernen, wie körperorientierte Bewegungen in den Alltag zu übertragen sind. Durch entsprechende Erklärungen und Anleitungen meinerseits lernen Sie, wie wertvoll Bewegung für die Prävention gegen Krankheit und vorzeitige Alterung ist.

Herausheben möchte ich, dass meine Stunden ganz eigenständig statt findet. Ich habe mit dem Boxtraining in dieser Stunde nichts zu tun.

Also – nur Mut und machen Sie gleich Donnerstag mit.

www.sportprogesundheit.de – Eingangsfragebogen für Sporttreibende

Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT

Eingangsfragebogen für Sporttreibende

für ein Gesundheitssportangebot im Verein (bzw. „Pluspunkt Gesundheit. DTB", Gesund & Fit im Wasser)

Name:_____ Datum:_____

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise *selbst* einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja" oder „nein".

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	Ja ☐	Nein ☐
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja ☐	Nein ☐
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja ☐	Nein ☐
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	Ja ☐	Nein ☐
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	Ja ☐	Nein ☐
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	Ja ☐	Nein ☐
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	Ja ☐	Nein ☐

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, *bevor* Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja" beantwortet haben.

Fragebogenversion vom 1.10.2009

Information zum Fragebogen: Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende" der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

www.sportprogesundheit.de