

1	Einleitung	1
2	Planung und Durchführung von Übungs- und Trainingsstunden	3
> 2.1	Modell zur Gestaltung einer Bewegungstherapie für Herzgruppen .	3
> 2.2	Teilnehmer der Herzgruppen	3
2.2.1	Indikationen und Kontraindikationen .	3
2.2.2	Übungsgruppe und Trainingsgruppe ..	4
2.2.3	Gruppengröße	5
2.2.4	Alter	6
> 2.3	Ziele der Bewegungstherapie für Herzgruppen	6
	Physische/motorische Ziele (Verbessern der motorischen Handlungsfähigkeit)	6
	Affektiv-emotionale, psychische Ziele (Freudbetontes Bewegen)	7
	Soziale Ziele (Verbessern der sozialen Kompetenz)	7
	Kognitive Ziele (Vermittlung von Kenntnissen)	7
> 2.4	Phasen und Inhalte der Bewegungstherapie für Herzgruppen .	7
2.4.1	Adaptions- oder Gewöhnungsphase ..	7
2.4.2	Aufbauphase	8
2.4.3	Stabilisationsphase	8
> 2.5	Aufbau und Inhalte der Trainings- und Übungsstunden	8
2.5.1	Stundenraster	9
2.5.2	Stundenelemente	9
> 2.6	Didaktische und methodische Prinzipien zur Planung und Durchführung von Trainings- und Übungsstunden	11
2.6.1	Differenzierung und Individualisierung	11
2.6.2	Anschaulichkeit	11
2.6.3	Bewusstheit	11

2.6.4	Planmäßigkeit	12
2.6.5	Selbsttätigkeit	12
2.6.6	Vielseitigkeit	12
2.7	Trainingsprinzipien der Bewegungstherapie für Herzgruppen .	12
2.7.1	Optimale Relation von Belastung und Erholung	13
2.7.2	Wiederholung und allmähliche Belastungssteigerung	13
2.7.3	Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit .	14
2.7.4	Belastungssteuerung und Überlastung .	14
	Puls- bzw. Herzfrequenz	14
	Weitere Belastungskriterien	16
	Belastungsnormative	16
2.8	Gründung und Organisation einer Herzgruppe	17
2.8.1	Übungsort/Sportstätte	17
2.8.2	Requisiten, Arbeitsmaterialien, Notfallausrüstung	20
2.8.3	Musikeinsatz	21
2.8.4	Finanzierung und Abrechnung der Herzgruppen	21
2.8.5	Übungsleiter und Arzt	21
2.9	Kontrolle und Überprüfung der Inhalte der Bewegungstherapie	23
	Literatur	23
3	Informationsvermittlung in der Herzgruppe	25
3.1	Methodisch-didaktische Hinweise	25
3.1.1	Informationen werden unterschied- lich aufgenommen	26
3.1.2	„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“	26
3.1.3	„Der erste Eindruck einer Rede ist entscheidend, und der letzte bleibt“	27
	Literatur	28
3.2	Infobrief zum Thema „Körperliche Fitness“	28
	Aufgabe	29

3.3	Stoffsammlung für Infobriefe zu sportwissenschaftlichen Themen	29
3.3.1	Jetzt trainiere ich planmäßig.	29
	Warum braucht jeder Mensch Bewegung?	29
	Was versteht man unter planmäßig? .	29
	Wie intensiv muss man üben?	29
	Was kann man zusätzlich zur Gruppenstunde noch tun?	29
	Wie kann man sich für regelmäßiges Training motivieren?.....	29
	Aufgabe	29
3.3.2	Das A und O des Trainings – Warum ist das Aufwärmen und Abkühlen so wichtig?	29
	Aufwärmen	29
	Abkühlen	29
	Aufgabe	29
3.3.3	Genügt das Laufen? – Geeignete Sportarten	30
	Aufgabe	30
3.4	Infobrief zum Thema „Walking-Praxis“	30
3.5	Kurzreferat zum Thema „Puls und Pulsmessung“	32
3.6	Seminarstunde zum Thema „Belastung“	33
3.7	Kurzreferat zum Thema „Schuhe und Kleidung“	36
3.8	Kurzreferat zum Thema „Entspannung und Stressmanagement“	37
3.9	Vortrag zum Thema „Das Kreislaufsystem“	38
	Körperkreislauf	38
	Lungenkreislauf	38
	Blutdruck	38
	Regulation der Durchblutung	39
	Ruhe – Belastung	39
	Körperliches Training	39
3.10	Seminar zum Thema „Das Herz – normale Funktion und wichtige Erkrankungen“	39
	Herzzyklus	39
	Eigenversorgung des Herzens	40
	Durchblutungsstörung/ koronare Herzerkrankung	40
	Herzrhythmus und Elektrokardiogramm (EKG)	40
	Herzrhythmusstörungen	40
	Herzstillstand	41
	Herzschwäche	41
3.11	Infobrief „Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit“	41

	Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit	42
	Einteilung der Risikofaktoren	42
	Kommentare zu den einzelnen Risikofaktoren	42
	Kombination mehrerer Risikofaktoren	44
✕ 3.12	Infobrief zum Thema „Herzpatient und Sexualität“	46
	Praktische Empfehlungen	47
	Ursachen sexueller Funktionsstörungen beim Herzpatienten	47
	Viagra zur Behandlung der erektilen Dysfunktion beim Mann	47
✕ 3.13	Stoffsammlung zum Thema „Herzpatient und Bewegung“	48
3.13.1	Koronare Herzerkrankung	48
	Behandlungsmöglichkeiten der KHK	48
3.13.2	Herzinsuffizienz	49
3.13.3	Myocarditis	49
3.13.4	Kardiomyopathie	49
3.13.5	Vorhofflimmern und -flattern	49
3.13.6	Sinusknotensyndrom	49
3.13.7	Schenkelblockbilder	50
3.13.8	Totaler AV-Block	50
3.14	Stoffsammlung zum Thema „Medikamente und Bewegung“	50
3.14.1	Digitalis	50
3.14.2	Betablocker	50
3.14.3	Calziumantagonisten	50
3.14.4	ACE-Hemmer	50
3.14.5	AT 2-Blocker	51
3.14.6	Diuretika	51
3.14.7	Nitrate	51
3.14.8	Antikoagulanzen	51
3.14.9	Antihypertensiva	51
	Literatur	51
4	Psychologische Aspekte in der Herzgruppenarbeit	53
4.1	Einleitung	53
4.2	Herzgruppenteilnehmer aus psychologischer Sicht	54
	Übung 1: Gefühle zuordnen	54
	Übung 2: Krankheitsbewältigung ...	55
	Übung 3: Typ-A-Verhalten	56
4.3	Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens	57
	Übung 4: Spontane Gesprächshaltungen	58
	Übung 5: Auswirkungen spontaner Gesprächshaltungen	61

4.4	Grundsätze erfolgreicher Gesprächsführung	61
4.4.1	Aktives Zuhören	62
	Beispiel	62
	Übung 6: Aktives Zuhören	62
4.4.2	Ich-Botschaft	63
	Beispiel	63
	Übung 7: Ich-Botschaft	63
4.4.3	„W-Fragen“ stellen	63
	Beispiel	63
4.4.4	Fragen an die Gruppe weitergeben ...	63
	Beispiel	63
4.4.5	Rückmeldung geben	63
	Beispiel	63
4.5	Unstimmigkeiten in der Gruppe	64
	Übung 8: Ich-orientierte Verhaltensweisen erkennen	65
	Literatur	66
	Weitere Literatur (nicht im Text angeführt)	66
5	Sportmotorische Testmöglichkeiten in der Herzgruppe	67
5.1	Dimensionen der Motorik – Was sind die wichtigsten Komponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit?	67
5.1.1	Ausdauer- und Kraftfähigkeiten	68
5.1.2	Schnelligkeit	68
5.1.3	Koordination	68
5.1.4	Beweglichkeit	69
> 5.2	Erfassungsmethoden der körperlichen Leistungsfähigkeit	70
5.3	Diagnose, Beratung und Programme im Freizeit-, Gesundheits- und Rehabilitationssport	71
5.3.1	Funktion der Diagnose	71
5.3.2	Anwendungsbeispiel für Diagnose und Beratung	72
5.3.3	Testbeispiele	72
	Motorischer Risikotest	72
	Funktionsorientierte Tests für Ältere und gelegentlich Sporttreibende ...	72
	Walk-Test	73
	Entstehung des Walk-Tests	73
	Aussagekraft des 2 km-Walk-Tests	73
	Vorbereitung des Walk-Tests	74
	Testvoraussetzungen, Aufbau und Geräte	74
	Abbruchkriterien	76
	Testanweisungen	76
	Testergebnisse	76

5.4	Sportprogramme fördern Gesundheit und Spaß am Sport	77
	Literatur	78
6	Ausdauertraining	79
6.1	Gesundheitliche Bedeutung	79
	Hypertonie	79
	Hypercholesterinämie	79
	Fettsucht	79
	Diabetes mellitus	79
6.2	Methodische Hinweise	80
6.2.1	Extensive Intervallmethode	80
6.2.2	Dauermethode	81
6.2.3	Belastungskriterien	82
	Herzfrequenz	82
	Atmung	83
	Wetter	83
6.2.4	Geeignete Ausdauersportarten	83
	Gehen	83
	Laufen/Jogging	84
	Circuittraining/Kreisbetrieb	84
	Anmerkungen	85
	Literatur	86
6.3	Walking – das ideale Ausdauertraining in der Herzgruppe ..	86
6.3.1	Walking – eine ideale Einsteigersportart	86
	Elemente der Walking-Technik	87
	Belastungssteuerung beim Walking .	87
6.3.2	Walking-Praxis	87
	Walking-Kurs zum Einstieg und regelmäßige Diagnose und Beratung	87
	Walking als Alltagsaktivität	89
	Dauer, Häufigkeit und Intensität des Walking-Trainings	89
	Spezielle Tipps für Einsteiger und besonders leistungsschwache Patienten	89
	Tipps für besonders leistungsstarke und junge Patienten	89
	Zeichen der Überforderung beim Walking	89
	Auf- und Abwärmen beim Walking .	90
	Literatur	90
6.4	Möglichkeiten der alternativen Kraft- und Ausdauerentwicklung mittels Aerobic und Stepp-Aerobic in der Herzgruppe	91
6.4.1	Was heißt Aerobic/Stepp-Aerobic? ...	91
6.4.2	Vor- und Nachteile des Einsatzes von Aerobic und Stepp-Aerobic bei Herz-Patienten	91

6.4.3	Belastungsintensität	92
6.4.4	Gesundheitliche Risiken und Verletzungsprophylaxe	93
6.4.5	Musik und Bewegung	93
6.4.6	Schritt-Technik und Körperhaltung ...	94
6.4.7	Wie beginne ich die erste Aerobic-Einheit im Rahmen der Herzgruppe?	94
6.4.8	Grundsätze in der Organisation und dem Aufbau einer Stunde	95
	95 Schritte bei Herz-Patienten	95
	Grundübungen im Aerobic – Low-Impact-Bewegungen	96
	In der Herzgruppe nicht zu verwendende Schritte (Auswahl) ...	96
	Literatur	96
7	Gymnastik in der Herzgruppe	97
7.1	Methodische Hinweise zur Gymnastik in der Herzgruppe	97
	Verbesserung der allgemeinen Ausdauerfähigkeit	97
	Auswahl der Übungsformen	97
	Handgeräte und Partnerübungen ...	97
	Atemtechnik	98
	Ausgangsstellungen	98
7.1.1	Methodische Hinweise zur Schulung der Körperwahrnehmung	98
	Bedeutung – Was wird bewirkt?	98
	Besonderheiten – Worauf sollten sie achten?	99
7.1.2	Methodische Hinweise zur Schulung des Alltagsverhaltens (Rückenschule) .	99
	Bedeutung – Was wird bewirkt?	99
	Besonderheiten – Worauf sollten Sie achten?	100
7.1.3	Methodische Hinweise zur Verbesserung der Koordination	100
	Bedeutung – Was wird bewirkt?	100
	Besonderheiten – Worauf sollten sie achten?	101
7.1.4	Methodische Hinweise zur Verbesserung der Beweglichkeit	101
	Bedeutung – Was wird bewirkt?	101
	Besonderheiten – Worauf sollten Sie achten?	101
7.1.5	Methodische Hinweise zur Verbesserung der Kraft	102
	Bedeutung – Was wird bewirkt?	102
	Besonderheiten – Worauf sollten sie achten?	103
7.2	Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung	104

7.3	Übungen zur Schulung des Alltagsverhaltens	106
	Stehen und Gehen	106
	Sitzen	110
	Bücken, Heben und Tragen	112
7.4	Übungen zur Schulung der Koordination	114
7.5	Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit	117
7.6	Übungen zur Verbesserung der Kraft ..	124
7.7	Übungen mit dem Partner	131
7.8	Übungen mit dem Thera-Band	135
7.9	Übungen mit dem Fitness- oder Gymnastikball	140
7.10	Übungen mit dem Stab	147
7.11	Spielerische Übungsformen mit weiteren Handgeräten	152
7.11.1	Bewegungsformen mit dem Luftballon	152
7.11.2	Bewegungsformen mit dem Bierdeckel (Bohnensäckchen)	155
7.11.3	Fußspiele und Fußgymnastik (ohne und mit Handgerät)	157
7.12	Kreistraining zur Muskelkräftigung (Circuittraining)	159
	Literatur	160
8	Spiele in Herzgruppen	163
8.1	➤ Vorbemerkungen	163
	Welche Konsequenzen ergeben sich für den Übungsleiter aus diesen beiden Gefahrenquellen?	163
8.2	Spielpädagogische Grundüberlegungen	164
8.3	Kennenlernspiele	164
8.4	Kontaktaufnahme	165
8.4.1	Lieblingsgericht	165
8.4.2	Zahlen- und Buchstabenmalen auf Rücken	165
8.4.3	Vertrauensspiele: Partner-Führen mit Variationen	165
8.4.4	Platzwechselspiel im Bänkequadrat ...	166
8.4.5	Blind nach Größe sortieren	166
8.4.6	Statuen zerstören	166
8.4.7	Spiegelbild und Schatten	166
8.4.8	Händeklatschen und Drehen	166
8.4.9	Watschentanz	167
8.4.10	Roboterspiel	167
8.4.11	Gordischer Knoten	167

8.4.12	Sitzschlange	167
8.4.13	Zeitlupen-Begrüßung	168
8.5	Kleine Spiele und ihre Variationen	168
8.5.1	Schwarz-Weiß	168
	Variation 1: Gerade – ungerade Zahlen	169
	Variation 2: Jungen- und Mädchenamen	169
	Variation 3: Stein – Schere – Papier ..	169
	Variation 4: Großmutter – Jäger – Wolf	169
8.5.2	Passen und Laufen im Kreuz	169
8.5.3	Spiele mit Reifen	170
8.5.4	Spiele mit dem Zeitlupenball	170
8.6	Körperwahrnehmungs- und Dosie- rungsspiele	171
8.6.1	Entfernungsschätzen	171
8.6.2	Ziel treffen	171
8.6.3	Richtungsgehen	171
8.6.4	Richtungs- und Entfernungsschätzen .	171
8.6.5	Slalomgehen	171
8.6.6	Diagonallauf	171
8.7	Modifikationsprinzipien für große Spiele	172
	Spielfeldgröße	172
	Relation Spielfeldgröße – Spielerzahl	172
	Laufwegverringern	172
	Geräteauswahl	173
	Regeländerungen	173
	Basketball	173
	Fußball	174
8.8	Abschließende Bemerkungen	174
	Literatur	175
9	Entspannung in der Herzgruppe	177
9.1	Was ist Entspannung?	177
9.2	Entspannung durch Bewegung	178
	Ist Bewegungstherapie eine Entspannungsoase?	178
	Geeignete Übungen	178
	Literatur	179
9.3	Entspannung durch Körperwahr- nehmung	179
	Ziel und methodische Grundsätze für wahrnehmungsorientierte Übungsstunden	179
	Ziel	179
	Methodische Grundsätze	179
	Beispiele	179
	Reise durch den Körper	180

9.4	Entspannung durch Phantasiereisen ..	180
	Ruhebildübung	180
	Übungshilfe und Literatur	181
9.5	Entspannung durch Atmung	181
	Entspannende Atemübungen	181
	Literatur	182
x 9.6	Entspannungsmethoden	182
9.6.1	Methodische und organisatorische Hinweise zur Praxis von Entspannungsmethoden	182
	Entspannungshaltungen	182
	Aufbau einer Entspannungseinheit .	183
	Musik zur Entspannung	183
	Literatur	183
	Voraussetzungen des Kursleiters ...	183
9.6.2	Tiefenmuskelentspannung/Progressive Relaxation	184
	Textvorschlag für die Übungseinheit „Entspannung der Arme“	184
	Äußere Kennzeichen der Entspannung	185
	Hinweise auf Störungen bei der Tiefenmuskelentspannung und Lösungsvorschläge	185
	Literatur	185
9.6.3	Autogenes Training	185
	Erläuterungen zu den Übungen der verkürzten Form des Autogenen Trainings	186
	Ruheübung	186
	Schwereübung	187
	Wärmeübung	187
	Atemübung	187
	Zurücknahme	187
	Entspannungsphase	187
	Hinweise auf Störungen beim Autogenen Training und Lösungsvorschläge	187
	Literatur	188
9.7	Überblick über weitere Entspannungsmethoden	188
9.7.1	Tai Chi	188
	Literatur	188
9.7.2	Hatha Yoga	188
	Literatur	189
9.7.3	Feldenkrais	189
	Literatur	189
9.7.4	Eutonie	189
	Literatur	189
10	Stundenbeispiele	191
10.1	Gymnastik mit dem Tennisring	191
10.2	Übungen mit dem Gymnastikseil	194

10.3	Übungs- und Spielformen mit dem Gymnastikball	196
10.4	Gymnastik mit dem Herztuch	198
10.5	Beweglichkeits- und Gleichgewichts- schulung an der Langbank	200
10.6	Zirkeltraining, Aufbauphase	202
10.7	Geh- und Laufschiule	203
10.8	Bewegungsformen mit dem Luftballon	205
10.9	Übungen mit dem Stab	207
10.10	Übungen mit dem Thera-Band	209
10.11	Zirkeltraining, Stabilisationsphase	211
10.12	Bewegungsformen mit dem Partner ..	212
10.13	Einführung in das Bewegungstraining .	214
10.14	Laufschiule und Pendelläufe	215
10.15	Allgemeines Fitnessstraining im Freien .	216
11	Zusatzprogramme	217
11.1	Heimtraining	217
	Wer?	217
	Was?	217
	Wie oft?	217
	Wann?	217
	Wie?	217
11.1.1	Gymnastikprogramme für Zuhause ...	218
	Hinweise zu den Übungen - Darauf ist zu achten!	218
	Übungsprogramme für Zuhause	219
	Übungskarte zur Dehnung der Beinmuskulatur	219

Übungskarte zur Dehnung der Hüft- und Rückenmuskulatur	220
Übungskarte zur Dehnung der Schultergürtelmuskulatur	221
Übungskarte zur Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur	222
Übungskarte zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur	223
Übungskarte zur Aktivierung und Kräftigung der Beinmuskulatur	224
Übungskarte zur Kräftigung mit dem Thera-Band	225
11.1.2 Schwimmen	225
Besonderheiten	226
11.1.3 Alltagsaktivitäten	226
Besonderheiten und Tipps	226
Gehen	226
Spaziergänge	227
Wanderungen	227
Treppensteigen	227
Radfahren	227
Haus- und Gartenarbeit	227
11.2 Aktivurlaub	227
Besonderheiten	228
Methodische und organisatorische Aspekte	228
Informationsphase	229
Planungsphase	229
Durchführungsphase	
Programmvorschlag für eine Bergwanderwoche:	229
Programmvorschlag für eine Skiwanderwoche:	229
Nachbereitungsphase	230
Literatur	230
Sachverzeichnis	231