# Sport in Herzgruppen

Die zeitgemäße und zielgruppengerechte Gestaltung eines Angebots „Sport in Herzgruppen" erfordert fundiertes Wissen und eine umfangreiche Planungskompetenz. Der ganzheitliche Ansatz beschränkt sich nicht auf das körperliche Training, sondern stellt insbesondere die Umsetzung der psychosozialen Zielsetzungen der Rehabilitation mit den Mitteln des Sports in den Fokus.

Praxisnah unterstützt dieses Handbuch die Leiterinnen und Leiter des Sports in der Herzgruppe, aber auch von Rehabilitationssportangeboten in anderen Indikationen, ihre Angebote qualifiziert und zielorientiert nach aktuellen Standards zu gestalten.

Dieses Buch richtet sich an alle, die in ihrem Angebot systematisch die Ziele „Krankheitsverarbeitung", „Stärkung von Gesundheitsressourcen", „Verhaltensänderung" und „Transfer in den Lebensalltag" umsetzen wollen. Es schafft ein sicheres und hilfreiches Fundament für ein kompetentes Handeln im Rehabilitationssport und gibt zahlreiche Anregungen für die eigene Praxis.

### Aus dem Inhalt:

- Im ersten Teil des Handbuchs werden Grundlagen zu den Zielen, Inhalten und Methoden des Sports in der Herzgruppe erläutert.
- Der zweite Teil gibt ausführliche praktische Hinweise und konkrete Beispiele zur Umsetzung. Beispielstunden verdeutlichen eine mögliche sportpraktische Umsetzung der vier Inhaltsbereiche der Herzgruppe: Bewegungsverhalten, Ernährungs- und Genussverhalten, Stressmanagement und Krankheitsverarbeitung.
- Hilfreiche Informationsmaterialien, die kopiert und den Teilnehmern ausgehändigt werden können, runden das Handbuch ab. Diese Materialien stehen ebenso als Download zur Verfügung.

Michael Matlik, Thorsten Späker

## Sport in Herzgruppen
### Ganzheitliche Rehabilitation mit den Mitteln des Sports

Lieferbar ab April 2012
Broschur, ca. 180 S., 7 farbige Abb. und 9 Tab.
37 farbige Teilnehmerunterlagen
€ 29,80 [D] / € 30,60 [A] / CHF 43,50 (UVP)*
ISBN 978-3-941964-59-4 1004502189

## Jetzt bestellen:

Alle Bücher werden versandkostenfrei geliefert!

07433 952-777
07433 952-0
kundencenter@spitta.de
www.sport.spitta.de

Ja, ich bestelle ..... Expl.
Sport in Herzgruppen
Ganzheitliche Rehabilitation
mit den Mitteln des Sports

Lieferbar ab April 2012
Broschur, ca. 180 S., 7 farbige Abb. und 9 Tab.
37 farbige Teilnehmerunterlagen
€ 29,80 [D] / € 30,60 [A] / CHF 43,50 (UVP)*
ISBN 978-3-941964-59-4 1004502189

* Alle Preisangaben in CHF (Schweizer Franken) sind unverbindliche Preisempfehlungen.

Adresse: /55/02/00848

Datum ✗ Unterschrift

spitta

Spitta Verlag
Ammonitenstraße 1
72336 Balingen
www.sport.spitta.de

Mit Teilnehmermaterialien als Kopiervorlage im Buch und als PDF-Download verfügbar

## Bewegungsprotokoll

**Name:** _____ **Datum:** _____

| **1. Wo habe ich mich heute bewegt?** | | |
|---|---|---|
| In meiner Freizeit habe ich mich viel bewegt. | ☐ Ja | ☐ Nein |
| Zu Hause habe ich mich viel bewegt. | ☐ Ja | ☐ Nein |
| Ich habe heute herzgesunden Sport betrieben. | ☐ Ja | ☐ Nein |
| Ich habe heute viel gesessen und mich wenig bewegt. | ☐ Ja | ☐ Nein |

**2. Wie viel habe ich mich heute insgesamt bewegt?**

| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

sehr wenig — sehr viel

**3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?**

nein — ja

keine Möglichkeit gehabt — viele Möglichkeiten nicht genutzt

**4. Ich bin mit der Bewegungsmenge des heutigen Tages zufrieden?**

sehr **un**zufrieden — sehr zufrieden

**5. Wann, wo und wie versuche ich, mich morgen zu bewegen?**

Copyright 2012 by Spitta Verlag GmbH & Co. KG