

## Ausdauerschulung

AFT-Ausdauer: „Auf die Dauer hilft die Ausdauer“ Ausdauerförderung für Ältere

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15–20 Frauen und Männer ab 55 Jahren, **Ort:** Gymnastik- oder Turnhalle, Außengelände

Es ist wichtig, die Ausdauer bis ins hohe Alter zu fördern. In diesem Stundenbeispiel wird auf der Grundlage des Alltagsfitnesstests (Testung der Fitnesskomponenten von älteren Menschen) speziell die Ausdauer gefördert.

August 2022

---

Ausdauerschulung Mit dem Ball

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Ältere Frauen und Männer, **Ort:** Sporthalle

Im Alter lässt zwar die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer nach, aber es lassen sich bis ins hohe Alter Anpassungsprozesse im Herz-Kreislaufsystem nachweisen. Eine angemessene, moderate Ausdauerschulung mit nicht so hoher Intensität wird vom älter werdenden Organismus besser toleriert als ein intensives, zu hoch frequentiertes Training.

November 2014

---

Moderate Ausdauerschulung Mit dem Reifen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Ältere Frauen und Männer, **Ort:** Sporthalle, großer Bewegungsraum

Die Trainierbarkeit der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer lässt zwar im Alter nach, jedoch lassen sich bis ins hohe Alter Anpassungsprozesse im Herz-Kreislaufsystem nach angemessenen Mindestbelastungen nachweisen. Ältere Menschen reagieren empfindlich auf hohen Intensitäten, tolerieren aber hohe Belastungsumfänge sehr gut.

November 2013

---

[Spiele zur Ausdauerschulung](#) Ausdauerförderung durch verschiedene Spielformen

**Zeit:** 60–90 Minuten **TN:** Männer und Frauen ab 55, **Ort:** Sporthalle

Die allgemeine areob-dynamische Ausdauer hat in der Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung einen hohen Stellenwert. Der Ausdauersport, die Belastung der Teilnehmer, muß allerdings richtig dosiert werden. Dies gilt für den gesunden Sporttreibenden ebenso, wie für den Kranken z. B. den Diabetiker. Bei stabilen Stoffwechselwerten hat regelmäßiger Ausdauersport günstige Wirkungen auf den Stressabbau, auf die Belastbarkeit und die Einstellung der Zuckerkrankheit wird optimiert.

April 1999