

## Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Herz- und Kreislaufsystem"

---

[Grundlagen \(pdf\)](#) Die Bedeutung der Prävention für das Herz-Kreislaufsystem

---

[Ziele und Inhalte \(pdf\)](#) Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

---

[Didaktik und Methodik \(pdf\)](#) Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

---

[Das Angebot \(pdf\)](#) mit 12 Einheiten

---

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 8. Einheit Walking

---

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 3. Einheit Aquafitness

---

[Beispielstunde \(pdf\)](#) 6. Einheit Hallenangebot

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Kräftigungsübungen

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Dehnungsübungen

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) 10 Regeln der Walking-Technik

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Das Bewegungstagebuch

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Tipps für Bewegung im Alltag

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Tipps für die sportliche Freizeitbewegung

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Risiko- und Schutzfaktoren

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Das Herz-Kreislaufsystem

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Belastungssteuerung, Pulsmessung und -kurve, Trainingsprinzipien

---

