

# **Qualitätskriterien für Sportkurse – Teil 1**

Die Kursprogramme des VfL Ulm gliedern sich in die Bereiche

**Kinder und Jugendliche,**

**Fitness und Gesundheit,**

**Ausdauer,**

**Rückengymnastik,**

**Prävention und**

**50 plus / Seniorinnen und Senioren**

und richten sich immer nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Da das Wort „Sport“ aus dem Lateinischen "Dispartare" kommt und "sich zerstreuen, sich vergnügen" bedeutet soll Sport von Problemen wegtragen und im Sport jeder seine persönliche Selbstverwirklichung finden können. Das bedeutet allerdings auch, daß die Angebotsprofile neben der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit auch die **Förderung der sozialen Bindungen und Aktivitäten** beinhalten.

Für die **sportlichen Angebotsprofile** stehen speziell ausgebildete Übungsleiter/innen zur Verfügung, die Ihre Fachkenntnisse im Rahmen einer Prüfung nachgewiesen haben und ständig durch Weiterbildungen auf dem neuesten Stand gehalten werden. Die Teilnahme der Übungsleiter an qualifizierten Weiterbildungsmaßnahmen ist von den Sportverbänden wie STB zwingend vorgeschrieben, um die **Qualitätssiegel** wie SPORT PRO GESUNDHEIT, PLUSPUNKT GESUNDHEIT oder GUT zu erhalten, als Auszeichnung für qualifizierte Sportdurchführung.

Die **Beschränkung auf maximal 20 Teilnehmer/innen** garantieren, dass jede/r individuell betreut werden kann und sich in der Gruppe wohlfühlt. Bei diesen Angeboten werden insbesondere auch Personen angesprochen, die längere Zeit nicht oder nur wenig sportlich aktiv waren.

## **Vier Säulen der Fitness als Basis aller Programme**

**In der Sportmedizin werden vier Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit unterschieden: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.** In den angebotenen Kursen werden diese vier Faktoren in die Übungsstunden integriert und bilden einen persönlichen Gradmesser der erzielten Fitness jedes Einzelnen.

### **Ausdauer macht gesund**

**Ausdauertraining** hat eine Reihe von Auswirkungen auf das Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselsystem. Am Bedeutendsten dabei ist die Senkung der Hauptrisikofaktoren für die Gefäßverkalkung, wie erhöhtes Cholesterin, erhöhter Blutdruck, schlechte körperliche Leistungsfähigkeit und Übergewicht.

Es gibt aber noch eine Reihe weiterer positiver Effekte, wie die Ökonomisierung des Herzens (erkennbar durch die Senkung des Ruhepulses), Zunahme der Leistungsreserven, sowohl des Herzens wie auch der Skelettmuskulatur, und eine verbesserte Durchblutung und bessere Versorgung des Organismus mit Sauerstoff.

Vom Training profitiert auch die Atemmuskulatur. Trainierte atmen tiefer und langsamer als Untrainierte - und damit sauerstoffsparender.

### **Kraft macht schön und hält gesund**

**Krafttraining** ist als Basis für nahezu jede Sportart zu empfehlen. Eine typische Auswirkung ist die Muskelzunahme.

Im Alltag stehen wir oft vor dem Problem, dass verschiedene Muskeln unseres Körpers überhaupt nicht gebraucht werden. Sie verkümmern durch langes Sitzen oder schlechte Haltung und beginnen dann wehzutun. Krafttraining hilft hier, unseren Muskeln die Erfüllung ihrer ureigensten Aufgabe zu ermöglichen, nämlich das Skelett im Lot zu halten.

## **Beweglichkeit**

**Beweglichkeit** bedeutet die Fähigkeit, Bewegungen mit einer großen Schwingungsweite auszuführen. Die Beweglichkeit des Menschen wird vor allem von seinem Stütz- und Bewegungsapparat (Knochengerüst) und dem Muskelsystem garantiert. Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik verwenden gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen um ein harmonisches Muskelgleichgewicht zu erhalten und Rückenschmerzen und Wirbelsäulenschäden zu verhindern.

## **Koordination**

Die „verwandte“ Fähigkeit der Koordination (Geschicklichkeit, Gewandtheit) wird mit schnellen, wiederkehrenden Übungen trainiert. In diesen Bereich fällt auch der Gleichgewichtssinn, der durch Balanceübungen trainiert wird. Wenn beim Sport Aufgaben kraftsparend und schnell gelöst werden, spricht man von Geschicklichkeit. Gute Koordination hilft Kraft sparen und schützt bei Stürzen vor Verletzungen.

## **Soziale Aktivitäten und Kontakte**

Neben der sportlichen Betätigung leistet der VfL Ulm wesentlich mehr. Er sorgt für **Orientierung** und **sozialen Zusammenhalt**, schafft **menschliche Kontakte** und **soziales Miteinander** für die, die dieses wollen. Es werden **Brücken** zu anderen Menschen, Gleichgesinnten, Gesprächspartnern vielleicht sogar zu Leidensgenossen hergestellt. Gruppenaktivitäten, Ausflüge, Wanderungen, Besichtigungen und Feste bieten Gelegenheit sich **außersportlich** näher kennenzulernen. Solche Aktivitäten werden für Mütter mit Kleinkindern, Frührentner und Senioren besonders gefördert und initiiert.