

## [Sport und Gesundheit](#)

Bewegung ist ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Ziel als Übungsleitung sollte es sein, deine Teilnehmenden dabei bestmöglich zu unterstützen.

---

## [Altern und Ältere](#)

Auch im Alter ist Bewegung wichtig – angepasst und gezielt. Dafür muss Wissen übers Altern vermittelt werden.

---

## [Ernährung](#)

Gesunde Ernährung ergänzt das Training optimal. Lerne die Grundlagen einer sportgerechten Ernährung kennen.

---

## [Entwicklungsverläufe im Kindes- und Jugendalter](#)

Kinder und Jugendliche entwickeln sich unterschiedlich. Hier findest du Infos zur motorischen, kognitiven und psychosozialen Entwicklung.

---

## [Sportmedizin](#)

sportmedizinische Expertise aus der Wir im Sport zum nachlesen.

---

## [Trainingsprinzipien](#)

Effektives Training folgt bestimmten Prinzipien. Diese Grundlagen helfen dir, Trainingsreize gezielt zu setzen.

---

## [Ausdauer](#)

Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf. Erfahre, wie du es altersgerecht und abwechslungsreich gestaltest.

---

## [Beweglichkeit](#)

Beweglichkeit erhält die Funktionalität des Körpers. Hier gibt's Hinweise zur sinnvollen Integration ins Training.

---

## [Koordination](#)

Koordination ist die Basis vieler Bewegungen. Wissen zur Förderung der Koordination findest du hier.

---

## [Kraft](#)

Krafttraining ist mehr als Muskelaufbau. Lerne, wie du es sicher und zielgerichtet einsetzt.

---

## [Schnelligkeit](#)

Schnelligkeit ist trainierbar – auch im Breitensport. Hier findest du Methoden zur Verbesserung.

---