

Der Sport in Herzgruppen

Übungsleiter, die „Sport in Herzgruppen“ anbieten, brauchen ein fundiertes Fachwissen. Durch dieses Handbuch erhalten sie für ihre Kurse, aber auch für andere Rehabilitationssportangebote, wertvolle Informationen. Das Buch richtet sich an alle, die in ihrem Angebot systematisch die Ziele Krankheitsverarbeitung, Stärkung von Gesundheitsressourcen, Verhaltensänderung und Transfer in den Lebensalltag umsetzen wollen. Auch Ärzte und Physiotherapeuten können davon profitieren. Im ersten Teil werden Grundlagen zu Zielen, Inhalten und Methoden des Sports in der Herzgruppe erläutert. Der zweite Teil bietet praktische Hinweise und konkrete Beispiele zur Umsetzung. Beispielstunden erläutern die sportpraktische Umsetzung der vier Inhaltsbereiche der Herzgruppe: Bewegungsverhalten, Ernährungs- und Genussverhalten, Stressmanagement und Krankheitsverarbeitung.



Michael Matlik/Thorsten Späker

Sport in Herzgruppen

Ganzheitlicher Rehabilitation mit den Mitteln des Sports
Spitta Verlag, Balingen; November 2011, 250 Seiten, ca. 60 farbige Abb. und Tab., ISBN: 978-3-941964-59-4
Preis: 29,80 Euro