

WAS BEI UNSEREN SPORT-ANGEBOTEN WICHTIG IST ...



„Gesundheits-Check“

Der Fragebogen zum Gesundheits-Check ist ein Fragenkatalog. Auf einfache Weise kann man damit feststellen, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Wenn Du unter hohem Blutdruck, an Herz- oder Atemwegsbeschwerden (Asthma, Bronchitis), Gelenkschmerzen oder anderen Erkrankungen leidest, frage auf jeden Fall Deinen Arzt, ob Einwände gegen ein moderates Bewegungstraining bestehen. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen.

Dosiere Dein Training richtig

Jede/r Teilnehmende startet mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Verstehe unser Programm als Angebot: Treibe im Rahmen Deiner Möglichkeiten Sport. Du selbst entscheidest eigenverantwortlich, wann es genug ist. Sei mit Dir geduldig. Gib Deinem Körper ausreichend Zeit, um fit zu werden. Bei einer Erkältung oder Grippe ist der Körper mit der Abwehr von Viren und Bakterien beschäftigt. Dann braucht er Schonung. Bei fieberhaften Erkältungen gilt ein absolutes Sportverbot. Vor dem erneuten Einstieg solltest Du mindestens zwei Tage ohne Medikamente fieberfrei sein und das Training nur allmählich steigern.

Finde Dein persönliches Belastungsniveau

Vermeide zu hohe Belastungen. Typische Anzeichen für eine momentane Überbelastung während der aktuell durchgeführten Übung sind z.B. ein hochroter Kopf, Atemnot etc.

Was ist ein präventives Sportangebot?

In einem präventiven Sportangebot geht es zum einen natürlich darum, sich körperlich zu bewegen und zu trainieren. Es geht aber auch um die Auseinandersetzung mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit im Alltag. Das bedeutet, es werden auch gesundheitsrelevante Übungen durchgeführt. Dazu gehört z.B. auch eine kurze Reflexionsphase. Diese gibt Dir die Möglichkeit, Erfahrungen zu Themen der Gesundheit auszutauschen.

Muskelkater

Nach Aufnahme eines Trainings kann es zu leichten Muskelschmerzen kommen. Das ist durchaus normal. Bei dem im Volksmund „Muskelkater“ genannten Zustand handelt es sich um feinste Muskeleinrisse, die durch hohe Dehnungsbelastungen beim Sport entstehen können. Das passiert, wenn die Muskulatur nicht ausreichend für bzw. auf die anstehende Belastung trainiert oder vorbereitet ist. Es dauert eine Weile, bis die „verkaterten“ Muskeln wieder vollständig regeneriert sind. Während dieser Zeit kann trotzdem moderat trainiert werden. Das bedeutet, dass der betroffene Muskel beim Training für zwei bis drei Wochen nicht komplett belastet werden kann, denn wer in gleichem Ausmaß weiter trainiert, riskiert einen Muskelfaserriss. Sollte es Dich stärker „erwischen“, reduziere die Trainingsbelastung oder gönne Dir ein bis zwei Tage Pause und beginne dann mit etwas leichter Bewegung.

Wertsachen/Schmuck

Nimm nur unverzichtbare/s Papiere oder Geld mit zum Sport. Für Verlust oder Diebstahl können wir leider keine Haftung übernehmen. Schmuck/Uhren solltest Du wegen der damit verbundenen Verletzungsgefahr beim Sport nicht tragen – zur Sicherheit der Mitsportler/innen und auch Deiner eigenen.

Du entscheidest mit!

Passt Dir was nicht? War etwas zu leicht oder zu schwer? Kein Problem! Sprich die Übungsleitung an, damit nach einem Weg gesucht werden kann, der für alle annehmbar ist. Du kannst direkten Einfluss auf das Sportangebot nehmen, indem Du Rückmeldung darüber gibst, was Dir besonders am Herzen liegt.

Was wir von Dir wissen sollten ...

Nachher ist man immer schlauer – damit im „Ernstfall“ eine möglichst optimale Erstversorgung sichergestellt ist, solltest Du uns über evtl. Besonderheiten informieren (chronische Erkrankungen, Allergien, Schwangerschaft etc.). Selbstverständlich behandeln wir diese Informationen vertraulich.

Solltest Du noch Fragen haben, zögere nicht und sprich die Übungsleitung an!