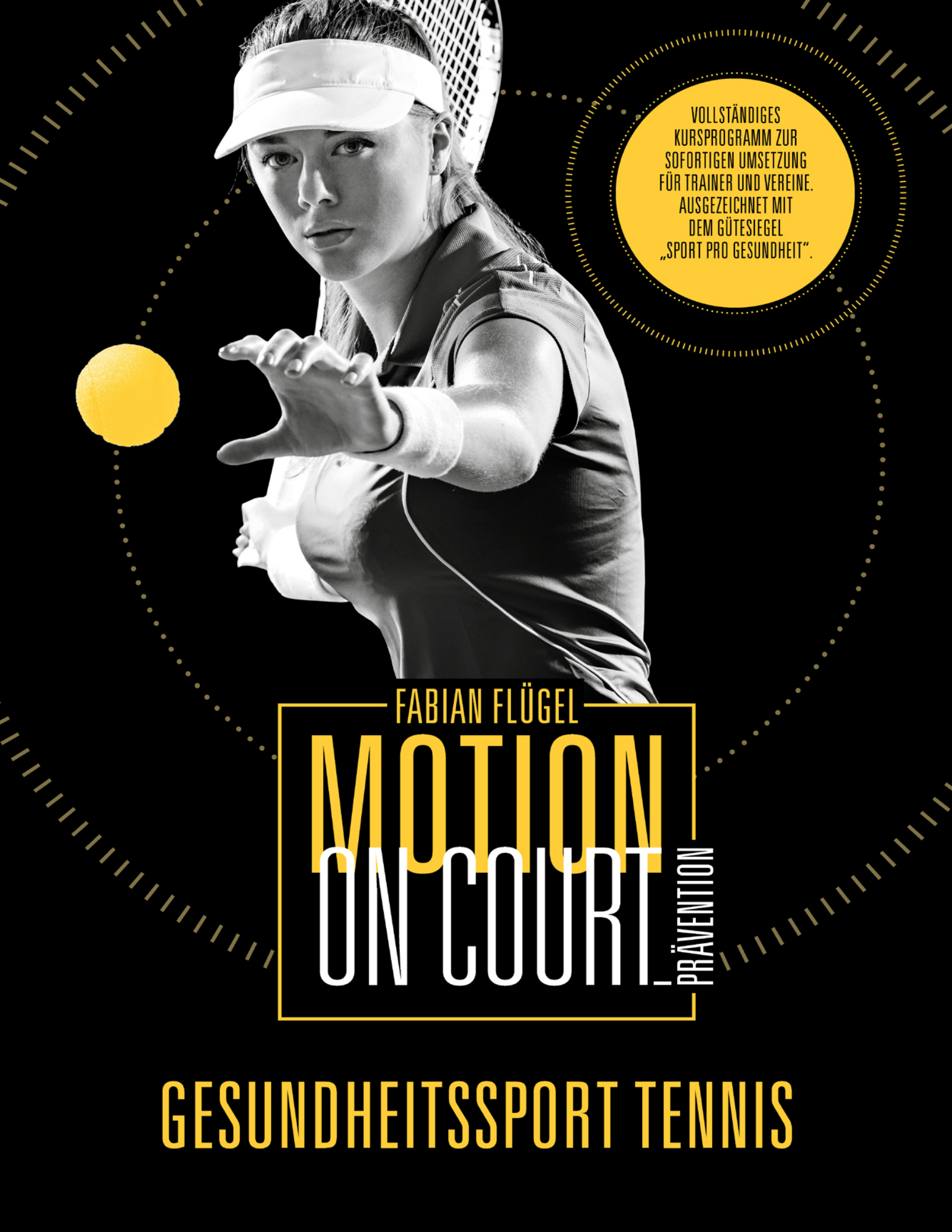




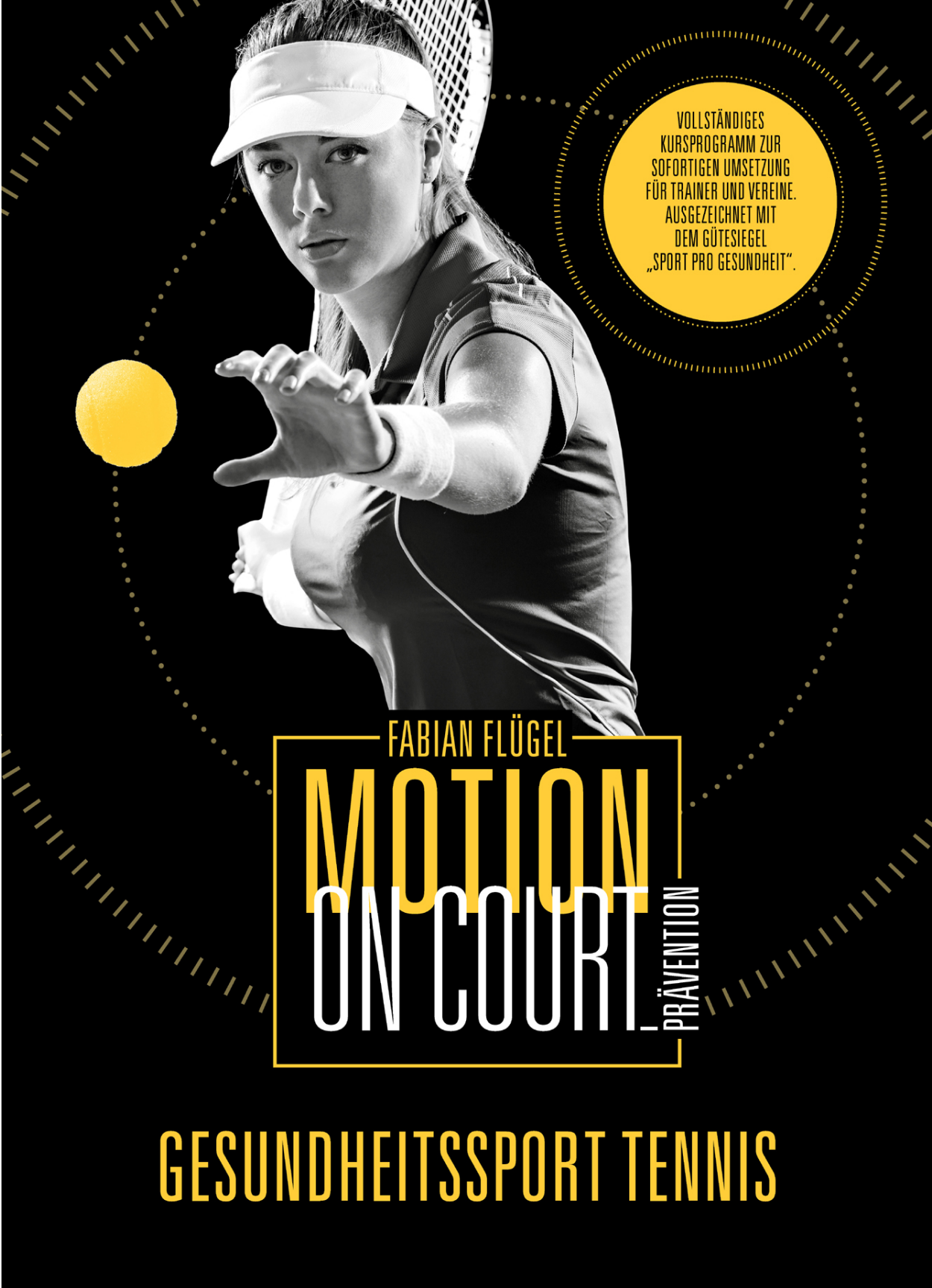
VOLLSTÄNDIGES
KURSPROGRAMM ZUR
SOFORTIGEN UMSETZUNG
FÜR TRAINER UND VEREINE.
AUSGEZEICHNET MIT
DEM GÜTESIEGEL
„SPORT PRO GESUNDHEIT“.

FABIAN FLÜGEL

MOTION ON COURT

PRÄVENTION

GESUNDHEITSSPORT TENNIS



VOLLSTÄNDIGES
KURSPROGRAMM ZUR
SOFORTIGEN UMSETZUNG
FÜR TRAINER UND VEREINE.
AUSGEZEICHNET MIT
DEM GÜTESIEGEL
„SPORT PRO GESUNDHEIT“.

FABIAN FLÜGEL

MOTION ON COURT

PRÄVENTION

GESUNDHEITSSPORT TENNIS



ON COURT
FABIAN FLÜGEL
MOTION



—
MOTION

GESUNDHEITSSPORT TENNIS

Motion on Court – Prävention
Gesundheitssport Tennis

Herausgeber

Fabian Flügel
Südring 18, 37124 Rosdorf-Obernjesa
motiononcourt@gmail.com
www.motion-on-court.de

Redaktion

Fabian Flügel

Lektorat

Cathrin Cronjäger

Fotos

- fotolia by Adobe: Seite 4, 57, 73
- NTV-Convention/Kaletta: Seite 6, 7, 13, 14, 16, 18 (links und rechts), 19, 20, 21, 24, 27, 30, 41, 49 (Bild 7), 50 (oben), 54, 58, 75, 79 (unten rechts), 84/85
- Patrick Förster: Seite 8, 9, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 45, 46, 47, 48, 49, 50 (unten), 51, 52, 53, 61, 66, 67, 69, 70, 77, 78, 79, 80
- privat: Seite 17, 18 (mitte), 24 (Urkunde), 26, 39 (mitte), 63, 71, 72, 76, 81, 82, 86, U4
- shutterstock: Seite U1
- Swen Pförtner: Seite 62/63
- Sybille Schmidt: Seite 88

Gestaltung

Daniela Sandrock
Druckhaus Köhler GmbH
Siemensstraße 1–3
31177 Harsum
info@druckhaus-koehler.de
www.druckhaus-koehler.de

Verlag

Neuer Sportverlag
Silberburgstraße 112
70176 Stuttgart
Telefon: 0711 66614-31
www.neuersportverlag.de

November 2018, 2000 Exemplare

1. Auflage

ISBN 978-3-96416-014-0

© 2018

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und der Autor übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden.



MOTION ON COURT – PRÄVENTION

VORWORT

EDITORIAL

EINLEITUNG

MOTION ON COURT – PRÄVENTION

Das Kurskonzept

Allgemeine Ziele und Kernziele des Gesundheitssports

Zielgruppe

Der (Tennis-)Verein als Gesundheitspartner

Bewegungsanbieter Verein

Der qualifizierte Übungsleiter

Gesundheitssportorientierte Leitlinien

Begleitendes Qualitätsmanagement

Methodik und inhaltlicher Aufbau

Gruppengespräch mit Wissensvermittlung und theoretischem Hintergrund

Warm-Up-Phase

„Motion on Court – Prävention“-Phase

Cool-Down- und Entspannungsphase

Musikeinsatz

Vorteile für den Verein – Beantragung der Gütesiegel

05

07

09

10

12

12

14

15

15

16

16

16

17

17

18

18

18

19

20

22

„MOTION ON COURT – PRÄVENTION“ TRAINERMANUAL MIT 10 KU

1. Einheit: Kennenlernen und er:

2. Einheit: Einführung in die Tec
Bestimmung der individuellen Tr:

3. Einheit: Belastungsdosierung

4. Einheit: Aerobes Intervalltrain
Kräftigung, Koordination und Bev

5. Einheit: Spielerisch orientiert

6. Einheit: Abwechslungsreiche:

7. Einheit: Gesundheitsorientier
Intervalltraining

8. Einheit: Ausdauerndes Trainir

9. Einheit: Auf Dauer gesund un

10. Einheit: Abschlusseinheit

Next Steps

AUSBLICK

LITERATURVERZEICHNIS

IM PROFIL

**TEILNEHMER- UND TRAINERHI
BEFINDEN SICH IM WEB-DOWI**

Vorteile für den Trainer – Rechenbeispiel Trainerhonorar	24
Die 6 Schritte zum maximalen Erfolg	25
Wissenschaftliche Untersuchung zur Wirksamkeit des Kurskonzeptes	26

HIN
ZUR ERLEIC
LESBARKEIT WIR
MASKULINUI
DIES BEZIEHT SEL
ALLE GES
IDENTIT





VORWORT

Die Gesundheitsförderung hat Konjunktur in Deutschland. Kaum ein anderes Thema hat in den letzten Jahren eine derart hohe politische und wissenschaftliche Aufmerksamkeit erhalten und die gesellschaftliche Wirklichkeit dermaßen stark verändert. Die zunehmende Fokussierung auf Prävention und die institutionelle Gesundheitsförderung hat dabei zu einer massiven Umwandlung der deutschen Gesundheitspolitik geführt und gesundheitsrelevante Handlungsfelder ⁱⁿ den Fokus gerückt, die noch vor wenigen Jahren nur wenig gesundheitspolitische Aufmerksamkeit erfahren haben. Vor allem der Sport hat dabei eine massive Bedeutungsaufwertung erfahren. Sportliche Aktivitäten – so der eindeutige Tenor – haben nicht nur einen positiven Einfluss auf zahlreiche Zivilisationserkrankungen sondern erhöhen auch die Lebenserwartung und verbessern die Lebensqualität. Auch wissenschaftlich hat das Thema an Bedeutung gewonnen: Insbesondere die Sport- und Gesundheitswissenschaften und Bewegung als Handlungsfeld vor allem den organisierter Sportarten haben die traditionellen Sportaktivitäten getreten, und zentrales Handlungsziel ideologischer Yogazentren und Gesundheitszentren. Dabei haben neue Organisationen eine neue, mehr orientierte Gesundheitsförderung rationalisieren und damit unterschiedlichster Zielgruppen. Traditionelle Sportarten, die kein Bezug und -inhalt aufweisen gefordert, konzeptionelle Handlungs- und Übungspraktiken. Gesundheitssportliche Ziele mit Charakter von Spiel, Training und Wettbewerb. Fabian Flügel zeigt in der folgenden Weise, das sich eine an

haben ein breites Fundament geschaffen, das die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesundheitsförderung untermauert. Mit dem Begriff des Gesundheitssports haben diese Erkenntnisse in den letzten Jahren auch eine konzeptionelle Rahmung erhalten. Mit der Identifizierung konkreter Qualitätskriterien gesundheitssportlicher Angebote konnte sich das Konzept des Gesundheitssports als präventive Interventionsform auch politisch als gleichberechtigtes Handlungsfeld neben den Themenfeldern der Ernährung und der Stress- und der Suchtmittelprävention im Rahmen der Präventionsarbeit etablieren. Mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes werden vor diesem Hintergrund Sportangebote gekennzeichnet, die den Qualitätsansprüchen des Gesundheitswesens genügen und im Rahmen der Präventionsgesetzgebung als förderungswürdig eingestuft werden.

Die mit der Durchsetzung dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse verbundene Bedeutungssteigerung für Sport

kriterien ausgerichtete Prä Sportarten realisieren lässt. – Prävention, welches der / repräsentiert eine Weitere Rückschlagspiels Tennis h attraktiven Gesundheitsspo heitswissenschaftliche Erke derungen mit dem Tennis Taktikbesonderheiten verkr tionsprogramm entwickelt. Buch nicht nur Übungsleit orientierte Handreichung zi heitssportlichen Tennisvaria auch nützliches Hintergrund und Trainingspraxis des Te konzipierte Gesundheitsspo setzungen, um die eigene freudvoll zu verbessern und im Team – sportartspezifisch

Dr. Arne Göring

Universität Göttingen, Zentrale Einrichtung Hochschulsport, Institut für Sportwissenschaft



EDITORIAL



DIE VISION

Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen und wird zunehmend von der Gesellschaft erkannt und verfolgt. Menschen werden durch Motive wie Gesundheit und Work-Life-Balance geleitet, weshalb ge-

Bewegungsangebote für die langfristige Zukunft von Vereinen und Trainer besonders wichtig sind. Das ist mein Anliegen, aber auch insbesondere der Tennissport leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung der Menschen.

Das Ziel ist es, bis ins Jahr 2022 den „Gesundheitsfaktor“ in der Sportlandschaft Deutschland zu etablieren und für vielen Menschen zugänglich zu machen.

Um eine hohe Qualität und auch die finanzielle
des Gesundheitssports sicherzustellen, konnte
das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des
deutschen Sportbundes für das Konzept erlangt
weiteren Schritt wird die Anerkennung als
Programm durch die Zentrale Prüfstelle Prävention
verbunden eine Krankenkasse in der Umgebung ange

Fabian Flügel

Daneben bedarf es einer qualitativ hochwertigen
Bildungsstruktur sowie zahlreicher Multiplikatoren
letzten engagierter Trainer und Vereine, um den
Tennis“ flächendeckend zu etablieren.

