

Buchtipp: Sport in Herzgruppen

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz beschränkt sich dieses Handbuch nicht nur auf das körperliche Training. Es stellt insbesondere die Umsetzung der psychosozialen Zielsetzungen der Rehabilitation mit den Mitteln des Sports in den Fokus.



Das Werk ist in zwei Hauptbereiche aufgeteilt: Der erste Teil des Handbuchs erläutert Grundlagen zu den Zielen, Inhalten und Methoden des Sports in Herzgruppen; der zweite Teil gibt ausführliche praktische Hinweise und zahlreiche konkrete Übungsbeispiele zur Umsetzung.

Beispielstunden verdeutlichen eine mögliche sportpraktische Umsetzung der vier Inhaltsbereiche der Herzgruppe: Bewegungsverhalten, Ernährungs- und Genussverhalten, Stressmanagement und Krankheitsverarbeitung. Hilfreiche Informationsmaterialien, die kopiert und den Teilnehmern ausgehändigt werden können, runden das Handbuch ab.

Das Buch richtet sich an alle, die in ihrem Angebot systematisch die Ziele «Krankheitsverarbeitung», «Stärkung von Gesundheitsressourcen», «Verhaltensänderung» und «Transfer in den Lebensalltag» umsetzen möchten. Es schafft ein sicheres und hilfreiches Fundament für ein kompetentes Handeln im Rehabilitationssport und gibt zahlreiche Anregungen für die eigene Praxis.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Matlik, M.; Späker, T. (2012). Sport in Herzgruppen. Balingen: Spitta.

Quelle: [Spitta Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO