

### **Meine Themenschwerpunkte:**

- vorbeugende und ausgleichende Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates, des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsystems
- Koordination, Körperwahrnehmung und Entspannung
- Grundlagen der Didaktik und Methodik im Gesundheitssport, Sport und Ernährung.  
Gesundheitsprogramme zu den Profilen  
"Gesundheitstraining für das Herz-Kreislauf-System" &  
"Gesundheits-Training für das Haltungs- und Bewegungs-System"