

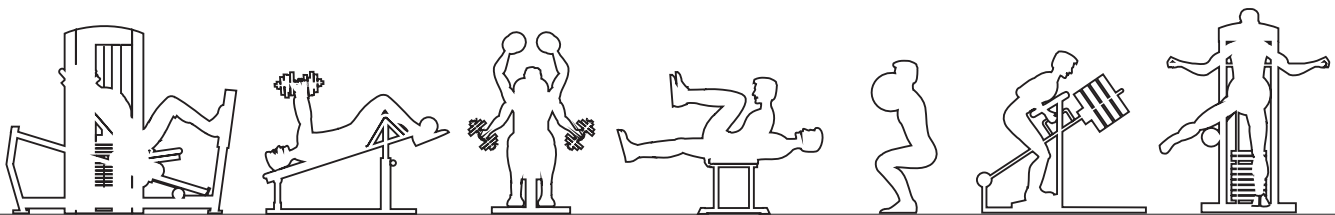
# Erstellen eines TRAININGS-PROGRAMMES

Zu berücksichtigen beim Programm-Design sind:

## Menschen mit körperlichen Einschränkungen

**Menschen mit körperlichen Einschränkungen** sind Personengruppen welche gesund sind, bei denen aber aus anderen Gründen mit Vorsicht an ein Training heran gegangen werden muss. Wie zB. stark Übergewichtige, Kinder und Jugendliche, Osteoporotiker, Senioren, Schwangere, extrem Untrainierte bzw. Menschen nach Erkrankungen, Operationen oder Veränderungen am Halte- und Stützapparat (degenerative Veränderungen zB. Wirbelsäule, Gelenke, Füße) o.ä.

**Die Programmerstellung berücksichtigt diese Schwerpunkte!**



## Menschen mit gesundheitlichen Problemen

**Menschen mit gesundheitlichen Problemen** sind Personengruppen welche irgendeine Art von chronischer Krankheit oder angeborene oder erworbene Leistungseinschränkungen haben . Wie zB. Diabetiker, Rheumatiker, Arthrosen, Arthritis, Atemwegserkrankungen, Herzerkrankungen, Bluthochdruck usw.

**In diesen Fällen muss ein Experte das Programm erstellen!**

