

Ausdauer-Einheiten: DELIA

Einheit 1:

Herzlich willkommen zu Ihrer ersten Ausdauer-Einheit! Beim Ausdauertraining trainieren Sie hauptsächlich Ihr Herz-Kreislauf-System. Ausdauertraining kann sehr vielfältig sein. Es beinhaltet Aktivitäten wie z. B. Spazieren, Wandern, Fahrradfahren oder Schwimmen. Sie können die Aktivitäten auch in Ihren Alltag integrieren, in dem Sie z. B. mit dem Fahrrad einkaufen gehen oder anstatt mit dem Bus zu Fuss zum Bahnhof gehen. Ausserdem zählen längere Haushaltsarbeiten wie z. B. Rasenmähen, Fensterputzen oder Staubsaugen auch dazu. Unten finden Sie Angaben für die heutige Einheit, die Ihnen zur Orientierung dienen. Je nach Erfahrung kann die Dauer verlängert werden.

Dauer: Mindestens 15 Minuten ohne Pause
Intensität: Mittlere Intensität
Beispiele: Zügiges Gehen, Staubsaugen, Rasenmähen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 2:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 15 Minuten ohne Pause
Intensität: Mittlere Intensität
Beispiele: Fahrradfahren, Schwimmen, Fensterputzen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 3:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 20 Minuten ohne Pause
Intensität: Mittlere Intensität (5-6)
Beispiele: Unkraut jäten, Tanzen, Zügiges Gehen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.



Einheit 4:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 20 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Laub rechnen, Fahrradfahren, Nordic Walking

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 5:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 25 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Aufräumen, Spinning, Wandern

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 6:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 25 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Zügiges Gehen, Skifahren, Tanzen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 7:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 30 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Aquajogging, Staubsaugen, Rasenmähen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.



Einheit 8:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 30 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Fahrradfahren, Fensterputzen, Schwimmen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 9:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 30 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Zügiges Gehen, Biken/E-Biken, Rudern

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 10:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 30 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Langlaufen, Nordic Walking, Unkraut jäten

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 11:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 35 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Zügiges Gehen, Rasenmähen, Crosstrainer

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.



Einheit 12:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 35 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität (5-6)

Beispiele: Tanzen, Joggen, Fahrradfahren

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 13:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 35 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Zügiges Gehen, Staubsaugen, Rasenmähen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 14:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 35 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Fahrradfahren, Schwimmen, Fensterputzen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 15:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 35 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Unkraut jäten, Tanzen, Zügiges Gehen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.



Einheit 16:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 35 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Laub rechnen, Fahrradfahren, Nordic Walking

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 17:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 40 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Aufräumen, Spinning, Wandern

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 18:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 40 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Zügiges Gehen, Skifahren, Tanzen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 19:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 40 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Aquajogging, Staubsaugen, Rasenmähen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.



Einheit 20:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 40 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Fahrradfahren, Fensterputzen, Schwimmen

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 21:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 40 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Zügiges Gehen, Biken/E-Biken, Rudern

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 22:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 40 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Langlaufen, Nordic Walking, Unkraut jäten

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.

Einheit 23:

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 45 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Zügiges Gehen, Rasenmähen, Crosstrainer

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.



Einheit 24:

Gut gemacht! Dies ist die letzte Ausdauer-Einheit! Wir hoffen, Sie konnten viele verschiedene Aktivitäten ausprobieren und haben Aktivitäten gefunden, die Ihnen besonders Spass machen. Ausdauertraining kann sich positiv auf Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden auswirken. Versuchen Sie deshalb, Ausdauertraining weiterhin in Ihren Alltag zu integrieren.

Die heutige Einheit:

Dauer: Mindestens 45 Minuten ohne Pause

Intensität: Mittlere Intensität

Beispiele: Tanzen, Joggen, Fahrradfahren

Hinweise: Auf einer Skala von 0 (Ruhe) bis 10 (maximale Anstrengung) sollte der Wert innerhalb eines Ausdauertrainings bei einer 5 oder 6 liegen. Als Faustregel gilt, dass man bei mittlerer Intensität generell reden, aber nicht singen kann. Dazu gehören eine leicht erhöhte Atmung und ein Wärmegefühl in den Muskeln.