

Anschreiben Eltern

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, dass Ihr Kind an unserem zertifizierten Präventionskurs für Jugendliche (13 bis 17 Jahre) nach § 20 SGB V teilnimmt! In den kommenden 8 Wochen werden wir gemeinsam nicht nur die körperliche Fitness trainieren, sondern auch wichtiges Hintergrundwissen vermitteln, das Jugendlichen hilft, einen gesunden und bewussten Lebensstil zu entwickeln.

Ziele und Inhalte der Maßnahme Unser Kurs verfolgt das Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit, Koordination und Beweglichkeit Ihres Kindes nachhaltig zu stärken und gleichzeitig das Wissen über den eigenen Körper zu vertiefen. Jede Woche verknüpfen wir Bewegungspraxis (wie funktionelles Körpergewichtstraining) mit theoretischen Einheiten – von der Wirkung der Muskulatur (Myokine) über Schlaf und Regeneration bis hin zu gesunder Ernährung und dem Umgang mit Leistungsdruck sowie Dopingprävention.

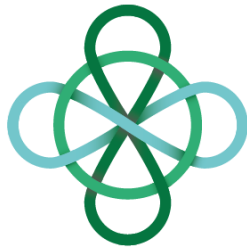
Die Vorbildfunktion der Eltern Kinder und Jugendliche orientieren sich stark an ihrem direkten Umfeld. Als Eltern nehmen Sie eine entscheidende Vorbildfunktion ein: Wenn Sie selbst einen aktiven, gesundheitsorientierten Lebensstil vorleben, fällt es Ihrem Kind um ein Vielfaches leichter, gesundheitsförderliche Gewohnheiten langfristig zu verinnerlichen.

Integration der erlernten Inhalte in den Alltag der Familie Prävention wirkt am nachhaltigsten, wenn sie im Alltag verankert wird. Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie kleine Empfehlungen aus dem Kurs gemeinsam als Familie aufgreifen – sei es durch die Umstellung auf ausgewogene Familiengerichte, die Etablierung fester Schlafroutinen oder gemeinsame Bewegungseinheiten am Wochenende.

Unterstützung und Ressourcenstärkung Jugendliche stehen heute durch Schule, Sport und soziale Medien oft unter hohem Leistungsdruck. Sie als Eltern sind die wichtigste emotionale Ressource für Ihr Kind. Durch aktives Zuhören, Lob und das Schaffen einer stressfreien Trainingsatmosphäre zu Hause stärken Sie das Selbstbewusstsein und die Motivation Ihres Kindes, den Kurs als bereichernden Ausgleich zu begreifen.

Unterlagen & Kontakt Anbei erhalten Sie die offiziellen Teilnehmerunterlagen sowie den Trainingsplan. Wir laden Sie herzlich ein, die Unterlagen gemeinsam durchzusehen. Sollten Sie oder Ihr Kind Fragen haben, stehen wir Ihnen jederzeit über unser Kurs-Forum oder per E-Mail zur Verfügung.

Wir freuen uns auf acht energiegeladene, lehrreiche und nachhaltige Wochen mit Ihrem Kind!



Experten Allianz
SPORT, KINDER- & JUGENDTRAINING e.V.

Teilnehmerunterlagen

"FitYouth: Das kräftigende Workout für Jugendliche (online Kurs)"

Übersicht

Stunde 1: Leistungsdruck

Stunde 2: Wissensaneignung

Stunde 3: Myokine

Stunde 4: Dopamin & Motivation

Stunde 5: Schlaf & Regeneration

Stunde 6: Atmung

Stunde 7: Trainingsintensität & Häufigkeit

Stunde 8: Ernährung

Woche 1: Leistungsdruck

Leistungssport gilt als ein zentrales Kriterium für die Vermittlung von Disziplin, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen.

Athleten stehen im professionellen Umfeld unter einem permanenten und oft belastenden Leistungs- und Wettbewerbsdruck.

Dieser Druck führt häufig zu der Überlegung, sportliche Fortschritte durch illegale Hilfsmittel zu beschleunigen.

Unter Doping versteht man die Nutzung verbotener Substanzen oder Methoden zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Solche Methoden stellen eine künstliche Abkürzung dar, die den fairen Wettbewerb im Kern untergräbt. Ein zentrales Risiko des Dopings sind schwerwiegende und oft irreversible Schäden für die Gesundheit.

Der Einsatz von leistungssteigernden Mitteln steht im direkten Widerspruch zu den ethischen Grundwerten des Sports. Eine stabile und ehrliche Leistungssteigerung lässt sich ausschließlich durch systematisches Training erreichen.

Geduld wird als eine der wichtigsten Eigenschaften für eine langfristige sportliche Entwicklung definiert. Neben dem Training bilden ausreichende Erholung und ein gesunder Lebensstil die Basis für Erfolg.

Die natürliche Bewegung des Körpers sollte stets im Vordergrund stehen, unabhängig vom Wettbewerbsniveau. Sport bietet die Möglichkeit, über persönliche Grenzen hinauszuwachsen, ohne die eigene Gesundheit zu opfern.

Die im Sport erlernten Kompetenzen, wie der Umgang mit Niederlagen, sind direkt auf den Alltag übertragbar. Der Fokus sollte auf der Stärkung des eigenen Körpers liegen statt auf dem kurzfristigen Gewinn von Titeln. Wahre Fitness zeichnet sich durch die Kombination aus physischer Kraft, mentaler Gesundheit und Fairness aus.



Zentrale Kernaussagen

- **Langfristige Gesundheit vor kurzfristigem Erfolg:**

Die körperlichen Folgen von Doping stehen in keinem Verhältnis zu kurzzeitigen Medaillenerfolgen; nachhaltige Leistungsfähigkeit braucht Zeit und natürliche Regeneration.

- **Charakterbildung durch Widerstand:**

Die eigentliche Stärke im Sport zeigt sich nicht im Sieg durch Abkürzungen, sondern im Durchhaltevermögen während schwieriger Trainingsphasen.

- **Integrität und Fairness:**

Sport verliert seinen gesellschaftlichen Wert als Vorbild, wenn Erfolg durch Betrug und verbotene Substanzen statt durch eigene Anstrengung erzielt wird.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Suche dir 2 Themen, die dich interessieren und vergleiche verschiedene Quellen.

Finde für dich heraus, wie du mit Leistungsdruck umgehen kannst.

Welche Methoden stehen dir zur Verfügung?

Woche 2: Wissensaneignung

Soziale Medien bieten zwar hilfreiche Einstiegstipps, enthalten aber oft wissenschaftlich nicht fundierte Trainingsinformationen.

Die Algorithmen von Plattformen wie

TikTok oder Instagram bevorzugen extreme Aussagen gegenüber differenzierten Fakten. Ein Content Creator wird dafür bezahlt, Inhalte zu vermarkten und Produkte zu verkaufen.

Reißerische Titel wie „Die einzige Übung, die du brauchst“ dienen primär der Reichweitengenerierung und nicht der Aufklärung. Reale Trainingseffekte sind biologisch an langfristige Prozesse gebunden und lassen sich nicht durch kurzfristige „Tricks“ erzwingen. Inhalte, die direkt mit Produktplatzierungen, Verkaufslinks oder Datenerfassungen verknüpft sind, unterliegen kommerziellen Interessen.

Das Konzept der „Bro Science“ basiert lediglich auf persönlichen Einzelerfahrungen statt auf allgemeingültigen Prinzipien. Die körperliche Erscheinung oder die Followerzahl eines Creators ist kein Nachweis für sportwissenschaftliche Fachkompetenz. Eine fundierte fachliche Ausbildung (z. B. Sportwissenschaft oder Physiotherapie) ist ein Indikator für eine sachgerechte Einordnung von Wissen.

Verlässliche Informationen zeichnen sich durch eine differenzierte Darstellung aus, die zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen unterscheidet. Seriöse Anleitungen beinhalten zwingend Sicherheitshinweise und Anweisungen zur sauberen technischen Ausführung.

Die visuelle Darstellung auf Social Media entspricht oft nicht der Realität, da Inhalte häufig digital bearbeitet oder inszeniert sind, um den größten Wow-Effekt zu erzeugen. Das primäre Ziel eines gesundheitsorientierten Trainings ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit und des physischen Wohlbefindens.

Wissenschaftliche Studien bieten Orientierungswerte, können jedoch keine allgemeingültige Erfolgsgarantie für jede Einzelperson geben.

Flexibilität in der Trainingsgestaltung ist laut Trainingswissenschaft effektiver als das starre Befolgen vorgefertigter Pläne.

Nachhaltiger Erfolg im Sport resultiert aus Kontinuität und der Anpassung des Trainings an die individuellen körperlichen Signale.



Zentrale Kernaussagen

- **Kritische Quellenprüfung:**

- Die Qualität einer Information hängt von der Qualifikation des Absenders und der wissenschaftlichen Belegbarkeit ab, nicht von der optischen Selbstdarstellung des Creators.

- **Individualität des Trainings:**

- Da jeder Organismus unterschiedlich auf Reize reagiert, müssen Übungen in Varianten angeboten und an den persönlichen Leistungsstand angepasst werden.

- **Abgrenzung von unrealistischen Standards:**

- Die Orientierung an bearbeiteten Idealbildern ist für die Gesundheitsförderung kontraproduktiv; entscheidend sind funktionale Fortschritte und das eigene Körpergefühl.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Suche dir 1 Thema, das dich interessiert und vergleiche verschiedene Quellen

Sieh dir deine Fitnessvorbilder/ Follows an und prüfe deren Aussagen auf Variabilität

Woche 3: Wirkung von Muskeln

Muskeltraining fungiert als komplexes System, das weit über den bloßen Kraftaufbau hinaus die allgemeine Gesundheit beeinflusst.

Das Training verbessert nachweislich die Körperhaltung und kann die allgemeine Ausstrahlung sowie das Selbstbewusstsein steigern.

Durch die körperliche Aktivität wird der Energieumsatz erhöht, was die Gewichtsreduktion unterstützt.

Ein direkter Zusammenhang besteht zwischen regelmäßiger Muskelbelastung und einer verbesserten Schlafqualität sowie Konzentrationsfähigkeit.

Seit 2007 ist wissenschaftlich belegt, dass die Muskulatur bei Kontraktion als endokrines Organ (Drüsenorgan) agiert.

Unter Belastung schütten die Muskeln spezifische Botenstoffe aus, die als Myokine bezeichnet werden. Diese Myokine senden Signale an das Gehirn, um auf eine vorangegangene Belastung aufmerksam zu machen.

Als Reaktion auf diese Signale schüttet das Gehirn Wachstumshormone aus, die den Regenerationsprozess einleiten.

Dieser hormonelle Prozess stellt sicher, dass der Muskel mit notwendigen Proteinen und Mineralien versorgt wird. Myokine besitzen eine stark entzündungshemmende Wirkung im gesamten menschlichen Körper.

Die Reduktion von Entzündungswerten im Körper begünstigt die Bildung von Serotonin, einem zentralen Botenstoff für das Wohlbefinden.

Serotonin dient wiederum als chemische Vorstufe für das Schlafhormon Melatonin. Sportliche Aktivität führt zu einer messbaren Vergrößerung des Hippocampus, der zentralen Schaltstelle für das Gedächtnis im Gehirn.

Durch das Wachstum dieser Hirnareale kann regelmäßiges Training die kognitive Leistungsfähigkeit und Lernfähigkeit steigern.

Bereits ein moderater Aufwand von drei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche genügt, um diese biochemischen Effekte zu aktivieren.



Zentrale Kernaussagen

- **Muskeln als Hormondrüsen:**

Die Entdeckung der Myokine belegt, dass Muskeln aktiv mit dem Gehirn kommunizieren und Entzündungen im Körper chemisch bekämpfen können.

- **Kognitive Optimierung:**

Muskeltraining fördert die Neurogenese (Neubildung von Nervenzellen) im Hippocampus, was eine direkte Verbindung zwischen körperlicher Fitness und geistiger Leistungsfähigkeit herstellt.

- **Hormonelle Kettenreaktion:**

Das Training stößt einen Prozess an, der über Serotonin und Melatonin sowohl die psychische Stimmung als auch die Erholungsfähigkeit (Schlaf) reguliert.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Schreib über die nächsten drei Wochen ein Tagebuch.

Beobachte, wie sich über die Zeit deine Körperhaltung, deine allgemeine Ausstrahlung sowie das Selbstbewusstsein verändern

Woche 4: Dopamin

Dopamin ist ein körpereigener Botenstoff, der oft fälschlicherweise nur als „Glückshormon“ bezeichnet wird.

In Wirklichkeit ist seine Hauptaufgabe die Steuerung von Motivation und das

Verlangen nach einer Belohnung. Das Gehirn schüttet Dopamin aus, wenn wir eine Belohnung erwarten oder etwas Neues und Aufregendes erleben. Social-Media-Apps nutzen diesen Mechanismus, indem sie durch Likes und Benachrichtigungen ständig kleine „Dopamin-Kicks“ erzeugen.

Das Problem ist die sogenannte Gewöhnung: Je öfter das System gereizt wird, desto weniger reagiert es auf normale Reize. Ein ständig hoher Dopaminspiegel führt dazu, dass alltägliche Aufgaben langweilig und anstrengend erscheinen.

Man spricht hierbei von einer „Dopamin-Toleranz“, die dazu führt, dass man immer extremere Reize braucht. Nach einem künstlich hohen Peak folgt oft ein „Dopamin-Tief“, in dem man sich antriebslos und niedergeschlagen fühlt.

Gesundes Muskeltraining oder echte Erfolge schütten Dopamin langsamer und nachhaltiger aus als kurzes Scrollen am Handy. Ziel sollte es sein, die Basis-Linie des Dopamins stabil zu halten, anstatt nur von Peak zu Peak zu jagen.

Ein bewusster „Dopamin-Detox“ (Verzicht auf ständige Reize) kann helfen, die Rezeptoren im Gehirn wieder zu sensibilisieren.

Wer sein Dopamin-System versteht, kann gezielter Pausen einlegen und die eigene Konzentrationsfähigkeit schützen. Motivation entsteht erst durch den Anstieg von Dopamin *vor* einer Handlung, nicht erst danach.

Dauerhafter Stress und Schlafmangel stören das Gleichgewicht dieses Botenstoffs massiv. Ein kontrollierter Umgang mit Belohnungen führt langfristig zu mehr echter Zufriedenheit und mentaler Stabilität.



Kernaussagen & Untermauerung

- **Antrieb statt reines Glück:**

Dopamin wird bereits ausgeschüttet, wenn wir nur an das Handy-Checken *denken*. Es ist der Motor, der uns zur Handlung treibt, nicht das Ziel selbst.

- **Die Gefahr der Überstimulation:**

Durch das „Infinite Scrolling“ wird das Belohnungssystem überlastet. Das Gehirn schraubt die Empfindlichkeit zurück, was langfristig zu Motivationslosigkeit im echten Leben führen kann.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Beobachte, wie sich deine Stimmung durch die Nutzung von Social Media verändert. Notiere die Zusammenhänge, die du beobachten kannst.

Woche 5: Regeneration & Schlaf

Effektive Regeneration für Körper und Geist setzt sich aus den vier Säulen Schlaf, Ernährung, Entspannung und aktive Bewegung zusammen. Der Schlaf gilt als die wichtigste Säule, wobei

Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren idealerweise acht bis zehn Stunden schlafen sollten.

Die Nutzung von Bildschirmen (Handy, Gaming, Streaming) vor dem Zubettgehen behindert das Einschlafen und die Schlafqualität massiv. Schlafmangel führt direkt zu Konzentrationsschwächen, erhöhter Gereiztheit und einer geringeren Stresstoleranz. Eine späte Zuckeraufnahme vor dem Schlafen pusht den Blutzuckerspiegel auf und verhindert die körperliche Ruhephase. Koffein, Taurin und Guarana in Energydrinks verkürzen die Gesamtschlafzeit und reduzieren die erholsamen Tiefschlafphasen. Der Konsum von aufputschenden Getränken verschiebt den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus, was zu Tagesmüdigkeit führt. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von täglich zwei bis drei Litern Wasser ist essenziell für alle Stoffwechselprozesse. Wassermangel kann Symptome wie „Brainfog“ (Gehirnnebel), Unwohlsein und Nervosität verstärken. Echte Entspannung für das Nervensystem bedeutet nicht passives Streaming, sondern bewusste Reizreduktion.

Kurze Ruhephasen (Povernaps) von etwa 15 Minuten helfen dem Gehirn, Energie für den restlichen Tag zu sammeln. Aktive Regeneration umfasst leichte Bewegung wie Spaziergehen oder entspanntes Radfahren ohne völlige Verausgabung. Diese leichte Aktivität fördert die Durchblutung sowie den Sauerstoff- und Nährstoffaustausch in den Zellen. Ohne ausreichende Regenerationsphasen können die positiven Effekte von Training oder Lernen nicht vom Körper verarbeitet werden.

Kleine, schrittweise Veränderungen, wie der Verzicht auf das Handy eine Stunde vor dem Schlaf, verbessern die Leistungsfähigkeit nachhaltig.



Zentrale Kernaussagen

- **Ganzheitlichkeit der Erholung:**

Erst das Zusammenspiel von biologischer Ruhe (Schlaf), chemischer Basis (Ernährung/Wasser) und aktivem Austausch (Bewegung) ermöglicht volle Leistungsfähigkeit.

- **Schlafqualität vs. Digitale Reize:**

Blaues Licht und ständige Erreichbarkeit stören die Melatoninausschüttung, wodurch der Körper trotz langer Liegezeit nicht tief genug regeneriert.

- **Bedeutung der Myokine und Botenstoffe:**

Durch aktive Regeneration wird der Stoffwechsel so angeregt, dass Nährstoffe schneller zu den Zellen transportiert werden, was die Heilung und das Wachstum beschleunigt.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Achte darauf, die Faktoren zu verringern, die deinen Schlaf negativ beeinflussen. Fang klein an und leg bspw. bewusst dein Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen zur Seite.

Woche 6: Atmung

Eine ruhige Nasenatmung kann die alltägliche Gesundheit, die Fitness und die Sauerstoffversorgung des Körpers maßgeblich verbessern. Durch diese Atemtechnik wird das Nervensystem ins



Gleichgewicht gebracht, da sie die CO_2 -Werte im Blut stabilisiert.

Die Grundvoraussetzung dafür ist ein Bewusstsein für das eigene Atemmuster und die Bereitschaft, die Atmung zu verlangsamen.

Im Alltag sollte die Nasenatmung konsequent als Standardmethode etabliert werden.

Es ist wichtig, ruhig und tief in den Bauch zu atmen, um die körperliche Erholung optimal zu unterstützen. Schnelles Hecheln oder die Atmung durch den Mund sollten vermieden werden, da hierbei zu viel wertvolles CO_2 abgeatmet wird.

Auch während sportlicher Betätigung ist die Nasenatmung so lange wie möglich beizubehalten. Erst bei extrem hoher körperlicher Belastung ist ein Wechsel zur Mundatmung sinnvoll und notwendig. Durch regelmäßiges Training steigt die CO_2 -Toleranz, wodurch die Atmung insgesamt ökonomischer und leiser wird.

Ein häufiger Fehler ist die Annahme, CO_2 sei lediglich ein schädliches Abfallprodukt. Tatsächlich führt ein zu niedriger CO_2 -Spiegel dazu, dass Sauerstoff schlechter aus dem Blut in die Zellen abgegeben wird.

Die Nase fungiert dabei als natürlicher Filter, Luftbefeuchter und Heizung für die einströmende Luft. Im Vergleich zur Mundatmung reduziert das Atmen durch die Nase zudem den Verlust von Wärme und Flüssigkeit.

Zusammenfassend verbessert eine langsame Nasenatmung die Sauerstoffnutzung und fördert die Entspannung des Körpers.

Als erster Schritt sollte man heute regelmäßig prüfen, ob man bei Routineaufgaben sanft und ruhig durch die Nase in den Bauch atmet.

Zentrale Kernaussagen

Optimierung der Sauerstoffversorgung durch CO₂-Stabilität:

- Die Nasenatmung verhindert das übermäßige Abatmen von Kohlendioxid (CO₂). Ein stabiler CO₂-Spiegel ist chemisch notwendig, damit der Sauerstoff im Blut effizient an die Zellen und Organe abgegeben werden kann (Bohr-Effekt).

Regulierung des Nervensystems und Schutzfunktion:

- Langsame Bauch- und Nasenatmung signalisiert dem Nervensystem Entspannung, während die Nase gleichzeitig als Filter und Klimaanlage für die Atemluft dient, was den Körper vor Wärmeverlust und Reizungen schützt.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Übe dreimal am Tag gezielt die Nasenatmung und versuche, deine Atmung mit jedem Mal ruhiger werden zu lassen.

Woche 7: Krafttraining für Jugendliche

Krafttraining ist für Kinder und Jugendliche grundsätzlich empfehlenswert und bereits ab dem achten Lebensjahr oder früher möglich. Bei jüngeren Kindern sollte das Training zwingend in Begleitung von Eltern oder Erziehungsberechtigten stattfinden.



In Bezug auf die Häufigkeit wird zu moderaten Umfängen geraten; zwei Trainingseinheiten pro Woche gelten als völlig ausreichend.

Oft genügt bereits eine gezielte Kraffteinheit in Kombination mit einem allgemeinen athletischen Training. Das Vorurteil, dass Krafttraining das Knochenwachstum stoppt oder Kinder „kleiner macht“, ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Belastungen sind für die Entwicklung von Gelenken und Knochen sogar notwendig, um ein gesundes Wachstum zu fördern. Gewöhnliche Aktivitäten im Schulsport, wie Springen oder Laufen, belasten den Körper oft stärker als kontrolliertes Krafttraining. Sowohl das Training an geführten Maschinen als auch Übungen mit freien Hanteln sind für Jugendliche zulässig.

Ein wesentlicher Vorteil des Krafttrainings ist die Verbesserung grundlegender motorischer Fertigkeiten. Es wird ausdrücklich davor gewarnt, sich an extremen Social-Media-Trends zu orientieren, die ein „Zerstören“ des Muskels fordern.

Effektive körperliche Anpassungsprozesse finden auch ohne das Erreichen der absoluten Belastungsgrenze statt. Die korrekte Technik und eine saubere Ausführung stehen immer über der Höhe des gewählten Gewichts.

Anfänger sollten sich in einem qualifizierten Studio von erfahrenen Trainern in die Geräte oder die Freihanteltechnik einweisen lassen.

Organisationen wie die Expertenallianz bieten wissenschaftlich fundierte Tipps für ein sicheres Jugendtraining.

Insgesamt profitieren Kinder und Jugendliche durch Krafttraining von einer verbesserten Fitness und einer höheren körperlichen Widerstandsfähigkeit.

Zentrale Kernaussagen

Widerlegung von Wachstumsmythen:

Die Annahme, Krafttraining schädige die Wachstumsfugen, ist falsch; kontrollierte Belastung fördert stattdessen die Stabilität des Skelettsystems.

Qualität vor Intensität:

Anpassungen im Körper (Muskelaufbau/Kraft) entstehen durch gezielte Reize; ein Training bis zur totalen Erschöpfung ist unnötig und für Jugendliche ungeeignet.

Notwendigkeit fachlicher Anleitung:

Um Verletzungen zu vermeiden und motorisch zu profitieren, ist die Einweisung durch Experten wichtiger als das bloße Bewegen von Gewichten.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Beobachte in dieser Woche ganz genau, wie sauber deine Trainingstechnik ist. Optimierte bei Bedarf deine Ausführung.

Woche 8: Ernährung

Gesunde Ernährung ist oft einfacher, als man denkt, wenn man die Grundbedürfnisse des Körpers versteht. Dein Körper benötigt Nahrung, die echte Energie liefert und beim Wachsen sowie dem allgemeinen



Wohlbefinden hilft. Vieles, was als „Fitness-Food“ (wie Proteinriegel) verkauft wird, ist oft reines Marketing der Industrie. Industriell verarbeitete Produkte stecken oft voller Zucker und schwer auszusprechender Zusatzstoffe.

Für den Muskelaufbau sind künstliche Proteinshakes nicht zwingend notwendig. Natürliche Proteinquellen wie Skyr, Quark, Tofu oder Linsen sind gesündere Alternativen. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich: Je kürzer und verständlicher, desto besser für dich. Obst und Gemüse sind die perfekten, natürlichen Energielieferanten für deinen Alltag. Energydrinks bieten nur einen kurzen „Kick“, auf den oft ein tiefes Energieloch folgt. Wirkliche, nachhaltige Energie gewinnst du durch Schlaf, Bewegung und echte Lebensmittel.

Beim Sport ist Wasser mit Magnesium und Kalzium (oder mit frischen Früchten gepimpt) die beste Wahl. Soziale Medien vermitteln oft den falschen Eindruck, dass man ohne Supplements nicht fit sein kann. Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten minderwertige Inhaltsstoffe, die dein Körper kaum braucht.

Die goldene Regel lautet: „**Food First!**“ – erst die echte Nahrung, dann eventuell Ergänzungen.

Dein Körper ist kein Chemielabor; er funktioniert am besten mit natürlichen Ressourcen und genug Erholung.

Kernaussagen & Untermauerung

Priorität natürlicher Lebensmittel („Food First“):

Natürliche Lebensmittel wie Quark oder Hülsenfrüchte liefern neben Protein auch wichtige Mikronährstoffe, während verarbeitete Proteinprodukte oft unnötige Chemie und versteckten Zucker enthalten.

Nachhaltigkeit statt schneller Kicks:

Während Energydrinks den Blutzuckerspiegel kurz peitschen und dann abstürzen lassen, liefern Schlaf und vollwertige Kost eine stabile Energiebasis für Sport und Konzentration.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Fit_teens@expertenallianz-gesundheit.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

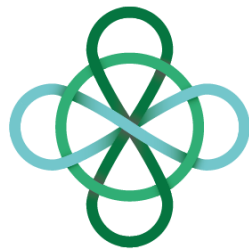
Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Achte in den kommenden Tagen ganz genau auf deine Ernährung.

Integriere Obst und Gemüse und reduziere Fertiggerichte.

Überlege, wie du Snacks zwischendurch durch gesündere Alternativen ersetzt.



Experten Allianz
SPORT, KINDER- & JUGENDTRAINING e.V.

Teilnehmerunterlagen

"FitYouth: Das kräftigende Workout für Jugendliche (online Kurs)"

Übersicht

Stunde 1: Leistungsdruck

Stunde 2: Wissensaneignung

Stunde 3: Myokine

Stunde 4: Dopamin & Motivation

Stunde 5: Schlaf & Regeneration

Stunde 6: Atmung

Stunde 7: Trainingsintensität & Häufigkeit

Stunde 8: Ernährung

Woche 1: Leistungsdruck

Leistungssport gilt als ein zentrales Kriterium für die Vermittlung von Disziplin, Durchhaltevermögen und Selbstvertrauen.

Athleten stehen im professionellen Umfeld unter einem permanenten und oft belastenden Leistungs- und Wettbewerbsdruck.

Dieser Druck führt häufig zu der Überlegung, sportliche Fortschritte durch illegale Hilfsmittel zu beschleunigen.

Unter Doping versteht man die Nutzung verbotener Substanzen oder Methoden zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Solche Methoden stellen eine künstliche Abkürzung dar, die den fairen Wettbewerb im Kern untergräbt. Ein zentrales Risiko des Dopings sind schwerwiegende und oft irreversible Schäden für die Gesundheit.

Der Einsatz von leistungssteigernden Mitteln steht im direkten Widerspruch zu den ethischen Grundwerten des Sports. Eine stabile und ehrliche Leistungssteigerung lässt sich ausschließlich durch systematisches Training erreichen.

Geduld wird als eine der wichtigsten Eigenschaften für eine langfristige sportliche Entwicklung definiert. Neben dem Training bilden ausreichende Erholung und ein gesunder Lebensstil die Basis für Erfolg.

Die natürliche Bewegung des Körpers sollte stets im Vordergrund stehen, unabhängig vom Wettbewerbsniveau. Sport bietet die Möglichkeit, über persönliche Grenzen hinauszuwachsen, ohne die eigene Gesundheit zu opfern.

Die im Sport erlernten Kompetenzen, wie der Umgang mit Niederlagen, sind direkt auf den Alltag übertragbar. Der Fokus sollte auf der Stärkung des eigenen Körpers liegen statt auf dem kurzfristigen Gewinn von Titeln. Wahre Fitness zeichnet sich durch die Kombination aus physischer Kraft, mentaler Gesundheit und Fairness aus.



Zentrale Kernaussagen

- **Langfristige Gesundheit vor kurzfristigem Erfolg:**

Die körperlichen Folgen von Doping stehen in keinem Verhältnis zu kurzzeitigen Medaillenerfolgen; nachhaltige Leistungsfähigkeit braucht Zeit und natürliche Regeneration.

- **Charakterbildung durch Widerstand:**

Die eigentliche Stärke im Sport zeigt sich nicht im Sieg durch Abkürzungen, sondern im Durchhaltevermögen während schwieriger Trainingsphasen.

- **Integrität und Fairness:**

Sport verliert seinen gesellschaftlichen Wert als Vorbild, wenn Erfolg durch Betrug und verbotene Substanzen statt durch eigene Anstrengung erzielt wird.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Suche dir 2 Themen, die dich interessieren und vergleiche verschiedene Quellen.

Finde für dich heraus, wie du mit Leistungsdruck umgehen kannst.

Welche Methoden stehen dir zur Verfügung?

Woche 2: Wissensaneignung

Soziale Medien bieten zwar hilfreiche Einstiegstipps, enthalten aber oft wissenschaftlich nicht fundierte Trainingsinformationen.

Die Algorithmen von Plattformen wie TikTok oder Instagram bevorzugen extreme Aussagen gegenüber differenzierten Fakten. Ein Content Creator wird dafür bezahlt, Inhalte zu vermarkten und Produkte zu verkaufen.

Reißerische Titel wie „Die einzige Übung, die du brauchst“ dienen primär der Reichweitengenerierung und nicht der Aufklärung. Reale Trainingseffekte sind biologisch an langfristige Prozesse gebunden und lassen sich nicht durch kurzfristige „Tricks“ erzwingen. Inhalte, die direkt mit Produktplatzierungen, Verkaufslinks oder Datenerfassungen verknüpft sind, unterliegen kommerziellen Interessen.

Das Konzept der „Bro Science“ basiert lediglich auf persönlichen Einzelerfahrungen statt auf allgemeingültigen Prinzipien. Die körperliche Erscheinung oder die Followerzahl eines Creators ist kein Nachweis für sportwissenschaftliche Fachkompetenz. Eine fundierte fachliche Ausbildung (z. B. Sportwissenschaft oder Physiotherapie) ist ein Indikator für eine sachgerechte Einordnung von Wissen.

Verlässliche Informationen zeichnen sich durch eine differenzierte Darstellung aus, die zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen unterscheidet. Seriöse Anleitungen beinhalten zwingend Sicherheitshinweise und Anweisungen zur sauberen technischen Ausführung.

Die visuelle Darstellung auf Social Media entspricht oft nicht der Realität, da Inhalte häufig digital bearbeitet oder inszeniert sind, um den größten Wow-Effekt zu erzeugen. Das primäre Ziel eines gesundheitsorientierten Trainings ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit und des physischen Wohlbefindens.

Wissenschaftliche Studien bieten Orientierungswerte, können jedoch keine allgemeingültige Erfolgsgarantie für jede Einzelperson geben.

Flexibilität in der Trainingsgestaltung ist laut Trainingswissenschaft effektiver als das starre Befolgen vorgefertigter Pläne.

Nachhaltiger Erfolg im Sport resultiert aus Kontinuität und der Anpassung des Trainings an die individuellen körperlichen Signale.



Zentrale Kernaussagen

- **Kritische Quellenprüfung:**

- Die Qualität einer Information hängt von der Qualifikation des Absenders und der wissenschaftlichen Belegbarkeit ab, nicht von der optischen Selbstdarstellung des Creators.

- **Individualität des Trainings:**

- Da jeder Organismus unterschiedlich auf Reize reagiert, müssen Übungen in Varianten angeboten und an den persönlichen Leistungsstand angepasst werden.

- **Abgrenzung von unrealistischen Standards:**

- Die Orientierung an bearbeiteten Idealbildern ist für die Gesundheitsförderung kontraproduktiv; entscheidend sind funktionale Fortschritte und das eigene Körpergefühl.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Suche dir 1 Thema, das dich interessiert und vergleiche verschiedene Quellen

Sieh dir deine Fitnessvorbilder/ Follows an und prüfe deren Aussagen auf Variabilität

Woche 3: Wirkung von Muskeln

Muskeltraining fungiert als komplexes System, das weit über den bloßen Kraftaufbau hinaus die allgemeine Gesundheit beeinflusst.

Das Training verbessert nachweislich die Körperhaltung und kann die allgemeine Ausstrahlung sowie das Selbstbewusstsein steigern.

Durch die körperliche Aktivität wird der Energieumsatz erhöht, was die Gewichtsreduktion unterstützt.

Ein direkter Zusammenhang besteht zwischen regelmäßiger Muskelbelastung und einer verbesserten Schlafqualität sowie Konzentrationsfähigkeit.

Seit 2007 ist wissenschaftlich belegt, dass die Muskulatur bei Kontraktion als endokrines Organ (Drüsenorgan) agiert.

Unter Belastung schütten die Muskeln spezifische Botenstoffe aus, die als Myokine bezeichnet werden. Diese Myokine senden Signale an das Gehirn, um auf eine vorangegangene Belastung aufmerksam zu machen.

Als Reaktion auf diese Signale schüttet das Gehirn Wachstumshormone aus, die den Regenerationsprozess einleiten.

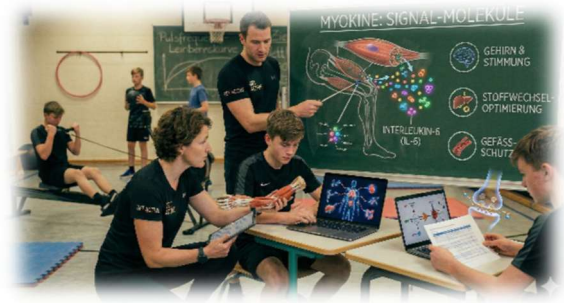
Dieser hormonelle Prozess stellt sicher, dass der Muskel mit notwendigen Proteinen und Mineralien versorgt wird. Myokine besitzen eine stark entzündungshemmende Wirkung im gesamten menschlichen Körper.

Die Reduktion von Entzündungswerten im Körper begünstigt die Bildung von Serotonin, einem zentralen Botenstoff für das Wohlbefinden.

Serotonin dient wiederum als chemische Vorstufe für das Schlafhormon Melatonin. Sportliche Aktivität führt zu einer messbaren Vergrößerung des Hippocampus, der zentralen Schaltstelle für das Gedächtnis im Gehirn.

Durch das Wachstum dieser Hirnareale kann regelmäßiges Training die kognitive Leistungsfähigkeit und Lernfähigkeit steigern.

Bereits ein moderater Aufwand von drei Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche genügt, um diese biochemischen Effekte zu aktivieren.



Zentrale Kernaussagen

- **Muskeln als Hormondrüsen:**

Die Entdeckung der Myokine belegt, dass Muskeln aktiv mit dem Gehirn kommunizieren und Entzündungen im Körper chemisch bekämpfen können.

- **Kognitive Optimierung:**

Muskeltraining fördert die Neurogenese (Neubildung von Nervenzellen) im Hippocampus, was eine direkte Verbindung zwischen körperlicher Fitness und geistiger Leistungsfähigkeit herstellt.

- **Hormonelle Kettenreaktion:**

Das Training stößt einen Prozess an, der über Serotonin und Melatonin sowohl die psychische Stimmung als auch die Erholungsfähigkeit (Schlaf) reguliert.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Schreib über die nächsten drei Wochen ein Tagebuch.

Beobachte, wie sich über die Zeit deine Körperhaltung, deine allgemeine Ausstrahlung sowie das Selbstbewusstsein verändern

Woche 4: Dopamin

Dopamin ist ein körpereigener Botenstoff, der oft fälschlicherweise nur als „Glückshormon“ bezeichnet wird.

In Wirklichkeit ist seine Hauptaufgabe die Steuerung von Motivation und das

Verlangen nach einer Belohnung. Das Gehirn schüttet Dopamin aus, wenn wir eine Belohnung erwarten oder etwas Neues und Aufregendes erleben. Social-Media-Apps nutzen diesen Mechanismus, indem sie durch Likes und Benachrichtigungen ständig kleine „Dopamin-Kicks“ erzeugen.

Das Problem ist die sogenannte Gewöhnung: Je öfter das System gereizt wird, desto weniger reagiert es auf normale Reize. Ein ständig hoher Dopaminspiegel führt dazu, dass alltägliche Aufgaben langweilig und anstrengend erscheinen.

Man spricht hierbei von einer „Dopamin-Toleranz“, die dazu führt, dass man immer extremere Reize braucht. Nach einem künstlich hohen Peak folgt oft ein „Dopamin-Tief“, in dem man sich antriebslos und niedergeschlagen fühlt.

Gesundes Muskeltraining oder echte Erfolge schütten Dopamin langsamer und nachhaltiger aus als kurzes Scrollen am Handy. Ziel sollte es sein, die Basis-Linie des Dopamins stabil zu halten, anstatt nur von Peak zu Peak zu jagen.

Ein bewusster „Dopamin-Detox“ (Verzicht auf ständige Reize) kann helfen, die Rezeptoren im Gehirn wieder zu sensibilisieren.

Wer sein Dopamin-System versteht, kann gezielter Pausen einlegen und die eigene Konzentrationsfähigkeit schützen. Motivation entsteht erst durch den Anstieg von Dopamin *vor* einer Handlung, nicht erst danach.

Dauerhafter Stress und Schlafmangel stören das Gleichgewicht dieses Botenstoffs massiv. Ein kontrollierter Umgang mit Belohnungen führt langfristig zu mehr echter Zufriedenheit und mentaler Stabilität.



Kernaussagen & Untermauerung

- **Antrieb statt reines Glück:**

Dopamin wird bereits ausgeschüttet, wenn wir nur an das Handy-Checken *denken*. Es ist der Motor, der uns zur Handlung treibt, nicht das Ziel selbst.

- **Die Gefahr der Überstimulation:**

Durch das „Infinite Scrolling“ wird das Belohnungssystem überlastet. Das Gehirn schraubt die Empfindlichkeit zurück, was langfristig zu Motivationslosigkeit im echten Leben führen kann.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Beobachte, wie sich deine Stimmung durch die Nutzung von Social Media verändert. Notiere die Zusammenhänge, die du beobachten kannst.

Woche 5: Regeneration & Schlaf

Effektive Regeneration für Körper und Geist setzt sich aus den vier Säulen Schlaf, Ernährung, Entspannung und aktive Bewegung zusammen. Der Schlaf gilt als die wichtigste Säule, wobei

Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren idealerweise acht bis zehn Stunden schlafen sollten.

Die Nutzung von Bildschirmen (Handy, Gaming, Streaming) vor dem Zubettgehen behindert das Einschlafen und die Schlafqualität massiv. Schlafmangel führt direkt zu Konzentrationsschwächen, erhöhter Gereiztheit und einer geringeren Stresstoleranz. Eine späte Zuckeraufnahme vor dem Schlafen pusht den Blutzuckerspiegel auf und verhindert die körperliche Ruhephase. Koffein, Taurin und Guarana in Energydrinks verkürzen die Gesamtschlafzeit und reduzieren die erholsamen Tiefschlafphasen. Der Konsum von aufputschenden Getränken verschiebt den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus, was zu Tagesmüdigkeit führt. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von täglich zwei bis drei Litern Wasser ist essenziell für alle Stoffwechselprozesse. Wassermangel kann Symptome wie „Brainfog“ (Gehirnnebel), Unwohlsein und Nervosität verstärken. Echte Entspannung für das Nervensystem bedeutet nicht passives Streaming, sondern bewusste Reizreduktion.

Kurze Ruhephasen (Povernaps) von etwa 15 Minuten helfen dem Gehirn, Energie für den restlichen Tag zu sammeln. Aktive Regeneration umfasst leichte Bewegung wie Spaziergehen oder entspanntes Radfahren ohne völlige Verausgabung. Diese leichte Aktivität fördert die Durchblutung sowie den Sauerstoff- und Nährstoffaustausch in den Zellen. Ohne ausreichende Regenerationsphasen können die positiven Effekte von Training oder Lernen nicht vom Körper verarbeitet werden.

Kleine, schrittweise Veränderungen, wie der Verzicht auf das Handy eine Stunde vor dem Schlaf, verbessern die Leistungsfähigkeit nachhaltig.



Zentrale Kernaussagen

- **Ganzheitlichkeit der Erholung:**

Erst das Zusammenspiel von biologischer Ruhe (Schlaf), chemischer Basis (Ernährung/Wasser) und aktivem Austausch (Bewegung) ermöglicht volle Leistungsfähigkeit.

- **Schlafqualität vs. Digitale Reize:**

Blaues Licht und ständige Erreichbarkeit stören die Melatoninausschüttung, wodurch der Körper trotz langer Liegezeit nicht tief genug regeneriert.

- **Bedeutung der Myokine und Botenstoffe:**

Durch aktive Regeneration wird der Stoffwechsel so angeregt, dass Nährstoffe schneller zu den Zellen transportiert werden, was die Heilung und das Wachstum beschleunigt.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Achte darauf, die Faktoren zu verringern, die deinen Schlaf negativ beeinflussen. Fang klein an und leg bspw. bewusst dein Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen zur Seite.

Woche 6: Atmung

Eine ruhige Nasenatmung kann die alltägliche Gesundheit, die Fitness und die Sauerstoffversorgung des Körpers maßgeblich verbessern. Durch diese Atemtechnik wird das Nervensystem ins

Gleichgewicht gebracht, da sie die CO_2 -Werte im Blut stabilisiert.

Die Grundvoraussetzung dafür ist ein Bewusstsein für das eigene Atemmuster und die Bereitschaft, die Atmung zu verlangsamen.

Im Alltag sollte die Nasenatmung konsequent als Standardmethode etabliert werden.

Es ist wichtig, ruhig und tief in den Bauch zu atmen, um die körperliche Erholung optimal zu unterstützen. Schnelles Hecheln oder die Atmung durch den Mund sollten vermieden werden, da hierbei zu viel wertvolles CO_2 abgeatmet wird.

Auch während sportlicher Betätigung ist die Nasenatmung so lange wie möglich beizubehalten. Erst bei extrem hoher körperlicher Belastung ist ein Wechsel zur Mundatmung sinnvoll und notwendig. Durch regelmäßiges Training steigt die CO_2 -Toleranz, wodurch die Atmung insgesamt ökonomischer und leiser wird.

Ein häufiger Fehler ist die Annahme, CO_2 sei lediglich ein schädliches Abfallprodukt. Tatsächlich führt ein zu niedriger CO_2 -Spiegel dazu, dass Sauerstoff schlechter aus dem Blut in die Zellen abgegeben wird.

Die Nase fungiert dabei als natürlicher Filter, Luftbefeuchter und Heizung für die einströmende Luft. Im Vergleich zur Mundatmung reduziert das Atmen durch die Nase zudem den Verlust von Wärme und Flüssigkeit.

Zusammenfassend verbessert eine langsame Nasenatmung die Sauerstoffnutzung und fördert die Entspannung des Körpers.

Als erster Schritt sollte man heute regelmäßig prüfen, ob man bei Routineaufgaben sanft und ruhig durch die Nase in den Bauch atmet.



Zentrale Kernaussagen

Optimierung der Sauerstoffversorgung durch CO₂-Stabilität:

- Die Nasenatmung verhindert das übermäßige Abatmen von Kohlendioxid (CO₂). Ein stabiler CO₂-Spiegel ist chemisch notwendig, damit der Sauerstoff im Blut effizient an die Zellen und Organe abgegeben werden kann (Bohr-Effekt).

Regulierung des Nervensystems und Schutzfunktion:

- Langsame Bauch- und Nasenatmung signalisiert dem Nervensystem Entspannung, während die Nase gleichzeitig als Filter und Klimaanlage für die Atemluft dient, was den Körper vor Wärmeverlust und Reizungen schützt.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Übe dreimal am Tag gezielt die Nasenatmung und versuche, deine Atmung mit jedem Mal ruhiger werden zu lassen.

Woche 7: Krafttraining für Jugendliche

Krafttraining ist für Kinder und Jugendliche grundsätzlich empfehlenswert und bereits ab dem achten Lebensjahr oder früher möglich. Bei jüngeren Kindern sollte das Training zwingend in Begleitung von Eltern oder Erziehungsberechtigten stattfinden.



In Bezug auf die Häufigkeit wird zu moderaten Umfängen geraten; zwei Trainingseinheiten pro Woche gelten als völlig ausreichend.

Oft genügt bereits eine gezielte Krafteinheit in Kombination mit einem allgemeinen athletischen Training. Das Vorurteil, dass Krafttraining das Knochenwachstum stoppt oder Kinder „kleiner macht“, ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Belastungen sind für die Entwicklung von Gelenken und Knochen sogar notwendig, um ein gesundes Wachstum zu fördern. Gewöhnliche Aktivitäten im Schulsport, wie Springen oder Laufen, belasten den Körper oft stärker als kontrolliertes Krafttraining. Sowohl das Training an geführten Maschinen als auch Übungen mit freien Hanteln sind für Jugendliche zulässig.

Ein wesentlicher Vorteil des Krafttrainings ist die Verbesserung grundlegender motorischer Fertigkeiten. Es wird ausdrücklich davor gewarnt, sich an extremen Social-Media-Trends zu orientieren, die ein „Zerstören“ des Muskels fordern.

Effektive körperliche Anpassungsprozesse finden auch ohne das Erreichen der absoluten Belastungsgrenze statt. Die korrekte Technik und eine saubere Ausführung stehen immer über der Höhe des gewählten Gewichts.

Anfänger sollten sich in einem qualifizierten Studio von erfahrenen Trainern in die Geräte oder die Freihanteltechnik einweisen lassen.

Organisationen wie die Expertenallianz bieten wissenschaftlich fundierte Tipps für ein sicheres Jugendtraining.

Insgesamt profitieren Kinder und Jugendliche durch Krafttraining von einer verbesserten Fitness und einer höheren körperlichen Widerstandsfähigkeit.

Zentrale Kernaussagen

Widerlegung von Wachstumsmythen:

Die Annahme, Krafttraining schädige die Wachstumsfugen, ist falsch; kontrollierte Belastung fördert stattdessen die Stabilität des Skelettsystems.

Qualität vor Intensität:

Anpassungen im Körper (Muskelaufbau/Kraft) entstehen durch gezielte Reize; ein Training bis zur totalen Erschöpfung ist unnötig und für Jugendliche ungeeignet.

Notwendigkeit fachlicher Anleitung:

Um Verletzungen zu vermeiden und motorisch zu profitieren, ist die Einweisung durch Experten wichtiger als das bloße Bewegen von Gewichten.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Beobachte in dieser Woche ganz genau, wie sauber deine Trainingstechnik ist. Optimierte bei Bedarf deine Ausführung.

Woche 8: Ernährung

Gesunde Ernährung ist oft einfacher, als man denkt, wenn man die Grundbedürfnisse des Körpers versteht. Dein Körper benötigt Nahrung, die echte Energie liefert und beim Wachsen sowie dem allgemeinen



Wohlbefinden hilft. Vieles, was als „Fitness-Food“ (wie Proteinriegel) verkauft wird, ist oft reines Marketing der Industrie. Industriell verarbeitete Produkte stecken oft voller Zucker und schwer auszusprechender Zusatzstoffe.

Für den Muskelaufbau sind künstliche Proteinshakes nicht zwingend notwendig. Natürliche Proteinquellen wie Skyr, Quark, Tofu oder Linsen sind gesündere Alternativen. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich: Je kürzer und verständlicher, desto besser für dich. Obst und Gemüse sind die perfekten, natürlichen Energielieferanten für deinen Alltag. Energydrinks bieten nur einen kurzen „Kick“, auf den oft ein tiefes Energieloch folgt. Wirkliche, nachhaltige Energie gewinnst du durch Schlaf, Bewegung und echte Lebensmittel.

Beim Sport ist Wasser mit Magnesium und Kalzium (oder mit frischen Früchten gepimpt) die beste Wahl. Soziale Medien vermitteln oft den falschen Eindruck, dass man ohne Supplements nicht fit sein kann. Viele Nahrungsergänzungsmittel enthalten minderwertige Inhaltsstoffe, die dein Körper kaum braucht.

Die goldene Regel lautet: „**Food First!**“ – erst die echte Nahrung, dann eventuell Ergänzungen.

Dein Körper ist kein Chemielabor; er funktioniert am besten mit natürlichen Ressourcen und genug Erholung.

Kernaussagen & Untermauerung

Priorität natürlicher Lebensmittel („Food First“):

Natürliche Lebensmittel wie Quark oder Hülsenfrüchte liefern neben Protein auch wichtige Mikronährstoffe, während verarbeitete Proteinprodukte oft unnötige Chemie und versteckten Zucker enthalten.

Nachhaltigkeit statt schneller Kicks:

Während Energydrinks den Blutzuckerspiegel kurz peitschen und dann abstürzen lassen, liefern Schlaf und vollwertige Kost eine stabile Energiebasis für Sport und Konzentration.

Vielen Dank für das gemeinsame Training!

Wir freuen uns, in der nächsten Woche mit dir die nächste Trainingseinheit zu absolvieren und stehen dir für Rückfragen unter der Email-Adresse:

Kurs@fityouth.de zur Verfügung.

Die Antworten auf die häufigsten Fragen und weitere Informationen findest du in unserem Forum.

Hier kannst du dich auch mit den anderen Teilnehmenden austauschen.

Wochenaufgabe:

Achte in den kommenden Tagen ganz genau auf deine Ernährung.

Integriere Obst und Gemüse und reduziere Fertiggerichte.

Überlege, wie du Snacks zwischendurch durch gesündere Alternativen ersetzt.

Trainingsplan für zu Hause

Für einen maximalen Trainingseffekt ist es sinnvoll,
dass du häufiger als eine Trainingseinheit in der Woche absolvierst.

Als kleine Ergänzung zu den Videos, kannst du folgendes Training ausführen.

Taste dich langsam an die passende Belastung heran.

Wir empfehlen dir, 3 Durchgänge mit einer 45-sekündigen Belastungs- und
einer 15-sekündigen Pausenzeit.

Zwischen den Durchgängen darf die Pause gerne etwas länger sein (60 - 90
Sekunden).

Bei Bedarf kannst du die Belastungszeit oder die Anzahl der Durchgänge erhöhen!

Unsere Empfehlung ist, die Bewegungsgeschwindigkeit aus der aktuellen Woche zu
verwenden. So sicherst du deinen Trainingserfolg nachhaltig ab.

Hast du eine Frage zu deinem Homeworkout?

Dann stehen wir dir jederzeit unter der folgenden E-Mail zur Verfügung:

Sicherheits- und Bedienungshinweise Trainingsequipment

Bevor es mit dem Trainingsprogramm losgeht, möchten wir dich über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Auswahl deiner Trainingsgewichte informieren und dich bitten, die Sicherheitshinweise aufmerksam zu lesen.

Sicherheitshinweise

- Wähle ein Gewicht, das du kontrolliert bewegen kannst. Technik geht vor Last.
- Achte auf eine saubere Ausführung und vermeide ruckartige Bewegungen.
- Atme gleichmäßig – nicht die Luft anhalten.
- Halte deinen Rumpf stabil, um Rücken und Gelenke zu schützen.
- Sichere dein Umfeld: ausreichend Platz, **fester Stand**, keine Stolperfallen.
- Steigere das Gewicht schrittweise, nicht von Training zu Training überlasten.

Trainingsgewicht

Wie in der Begrüßung erklärt, hast du unterschiedliche Möglichkeiten zur Auswahl deines Trainingsequipments. Du kannst, sofern es dir zur Verfügung steht, Hanteln oder eine Kettlebell nutzen. Als Alternative funktionieren auch Wasserflaschen. Beachte die Hinweise in den Videos zur Übungserklärung und achte stets darauf, dass du das Gewicht sicher greifen kannst.

Rudern (Start)	Rudern (Ende)	Kreuzheben (Start)	Kreuzheben (Ende)
			
			

Übung 1: Kniebeuge

◆ Startposition

- Füße etwa schulterbreit auseinander, Fußspitzen leicht nach außen gedreht
 - Oberkörper aufrecht, Brust angehoben, Blick nach vorne
 - Arme nach vorne gestreckt oder vor der Brust verschränkt
-

◆ Bewegungsausführung

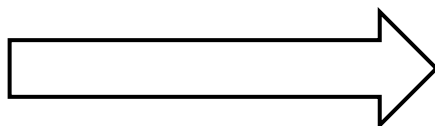
- Hüfte nach hinten unten führen (als würdest du dich hinsetzen)
- Knie beugen und kontrolliert nach außen führen
- Bis etwa parallel zum Boden absenken, dann wieder nach oben drücken

◆ Wichtige Punkte (Bewegung)

- Rücken bleibt gerade (kein Rundrücken!)
 - Knie nach außen führen
 - Bewegung langsam und kontrolliert ausführen
-

◆ Endposition

- Beine fast vollständig gestreckt (nicht überstrecken)
- Hüfte wieder vollständig aufgerichtet
- Oberkörper stabil und aufrecht



Übung 2: Kreuzheben

◆ Startposition

- Füße hüft- bis schulterbreit, Hantel/Kettlebell nah vor den Füßen halten
- Hüfte nach hinten geschoben, Oberkörper nach vorne geneigt
- Hände greifen das Gewicht, Arme gestreckt

◆ Bewegungsausführung

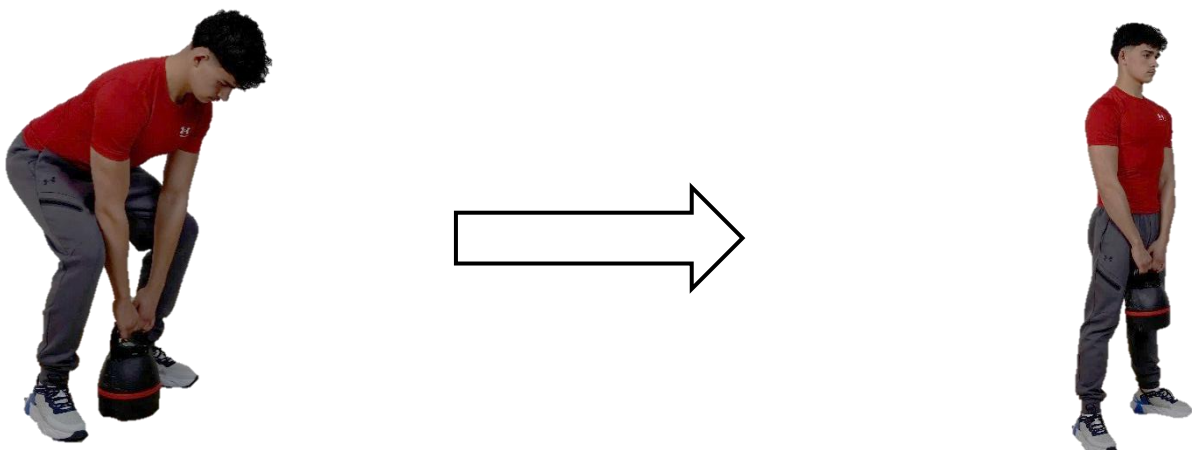
- Hüfte nach vorne strecken und dabei das Gewicht nach oben führen
- Knie und Hüfte gleichzeitig strecken
- Gewicht eng am Körper entlang bewegen

◆ Wichtige Punkte (Bewegung)

- Bewegung kommt primär aus der Hüfte (Hip Hinge)
- Rücken bleibt stabil und gerade
- Kein ruckartiges Ziehen, sondern kontrolliert heben

◆ Endposition

- Körper vollständig aufgerichtet
- Hüfte komplett gestreckt
- Schultern leicht nach hinten gezogen



Übung 3: Einarmiges Rudern im vorgebeugten Stand

◆ Startposition

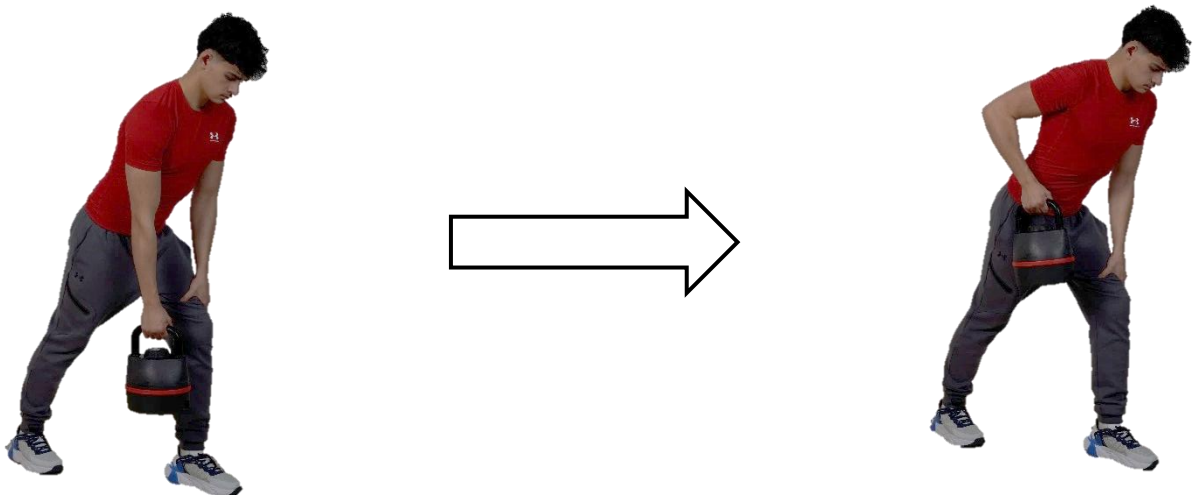
- Füße schulterbreit, ein Fuß nach hinten gesetzt, Oberkörper nach vorne geneigt (ca. 45–90°)
 - Rechter Unterarm stützt auf dem rechten Oberschenkel
 - Linke Hand hält das Gewicht (z. B. Kettlebell) locker nach unten
-

◆ Bewegungsausführung

- Gewicht kontrolliert nach oben Richtung Hüfte/Rippen ziehen
 - Ellenbogen eng am Körper nach hinten führen
 - Anschließend langsam wieder absenken
-

◆ Endposition

- Gewicht auf Höhe der unteren Rippen/Hüfte
- Ellenbogen hinter dem Oberkörper
- Schulterblatt maximal nach hinten gezogen





Übung 4: Liegestütze

◆ Startposition

- Hände schulterbreit auf dem Boden, unter den Schultern platziert
- Körper in einer geraden Linie (Kopf, Rücken, Beine)
- Füße hüftbreit oder geschlossen aufgestellt

◆ Bewegungsausführung

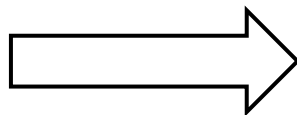
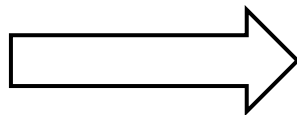
- Arme beugen und Körper kontrolliert Richtung Boden absenken
- Ellenbogen leicht nach außen/hinten führen (ca. 45° Winkel)
- Anschließend kraftvoll wieder nach oben drücken

◆ Wichtige Punkte (Bewegung)

- Körper bleibt durchgehend in einer Linie
- Brust bewegt sich zuerst Richtung Boden
- Bewegung gleichmäßig und kontrolliert ausführen

◆ Endposition

- Arme fast vollständig gestreckt (nicht überstrecken)
- Körper weiterhin stabil in einer Linie
- Schultern aktiv stabilisiert



Übung 5: Upper Back im Stand (Reverse Fly / aufrechtes Rudern)

◆ Startposition

- Füße schulterbreit, leichter Knick in den Knien
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Arme angewinkelt vor dem Körper halten

◆ Bewegungsausführung

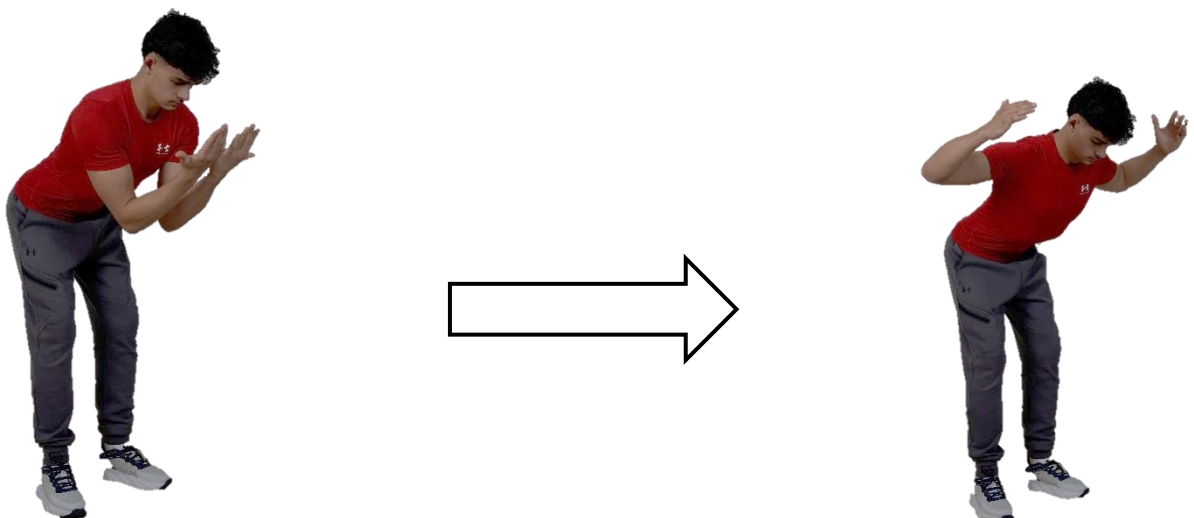
- Arme seitlich nach außen/hinten führen (wie „Flügel öffnen“)
- Schulterblätter aktiv zusammenziehen
- Bewegung kontrolliert wieder zurückführen

◆ Wichtige Punkte (Bewegung)

- Bewegung kommt aus den Schultern/oberem Rücken, nicht aus Schwung
- Arme leicht gebeugt halten
- Kein Hochziehen der Schultern

◆ Endposition

- Arme seitlich auf Schulterhöhe oder leicht darunter
- Schulterblätter maximal zusammengezogen
- Brust leicht geöffnet



Übung 6: Dead Bug

◆ Startposition

- Rückenlage auf dem Boden, Arme senkrecht nach oben gestreckt
- Beine angehoben, Hüfte und Knie jeweils ca. 90° gebeugt
- Lendenwirbelsäule liegt flach auf dem Boden

◆ Bewegungsausführung

- Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig langsam absenken
- Kurz vor dem Boden stoppen, ohne abzulegen
- Zurück zur Mitte und Seitenwechsel

◆ Wichtige Punkte (Bewegung)

- Unterer Rücken bleibt durchgehend am Boden
- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen
- Gleichmäßige Atmung beibehalten

◆ Endposition

- Arm und Bein knapp über dem Boden gestreckt
- Rumpf weiterhin stabil und angespannt



Übungen im Fitnessstudio

Beinpresse / Kniebeuge



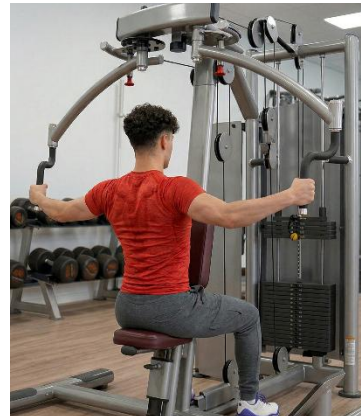
Liegestütze / Brustpresse



Rudern einarmig /
Rudern am Kabelzug



Upper Back /
Butterfly reverse



Kreuzheben /
Hyperextension



Dead-Bug /
Bauchpresse



Weiterführende Gesundheitsinformationen und optionale Inhalte

Die Informationen und Verlinkungen gehören nicht zum Kursumfang und sind optional!

Dein Körper im Wandel – Bewegung als Erfolgsfaktor

Willkommen zu deinen allgemeinen Gesundheitsinformationen!

Glückwunsch, dass du dabei bist! Die kommenden 8 Wochen zeigen dir, wie du deinen Körper stärken und fit für den Alltag machen kannst. In der Pubertät verändert sich dein Körper extrem schnell: Knochen wachsen, Hormone stellen sich um und das Gehirn baut sich neu auf. Genau jetzt legst du das Fundament für deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und deine Wohlfühl-Form im restlichen Leben.

Warum Sitzen die neue „Couch-Potato-Falle“ ist

Ob in der Schule, beim Hausaufgaben machen, im Bus oder abends beim Zocken und Scrollen am Smartphone: Jugendliche sitzen heute oft mehr als 9 Stunden am Tag. Dazu kommen 7 bis 9 Stunden Schlaf.

Dein Körper ist evolutionsbedingt aber auf Bewegung ausgelegt. Wenn du dich zu wenig bewegst, stellt sich dein Körper auf „Sparflamme“ ein. Das hat spürbare Folgen:

- **Muskelabbau & Haltungsschäden:** Muskeln, die du nicht nutzt, verkümmern. Die Folge sind Rundrücken, Nackenschmerzen beim Smartphone-Schauen („Handynacken“) und schwache Gelenke.
- **Müdigkeit & Konzentrationstiefs:** Ohne Bewegung wird dein Gehirn schlechter mit Sauerstoff versorgt. Du wirst in der Schule schneller müde und kannst dich schlechter fokussieren.
- **Stoffwechsel auf Sparflamme:** Zu langes Sitzen komprimiert Magen und Darm, was zu Verdauungsproblemen führen kann. Zudem steigt das Risiko für ungewolltes Übergewicht.

Bewegung macht dich schlauer und stärker

Wenn du deine Muckis beanspruchst, schütten diese körpereigene Botenstoffe aus (sogenannte **Myokine**). Diese Stoffe wandern direkt in dein Gehirn und in dein Immunsystem: Sie verbessern deine Gedächtnisleistung, heben deine Laune und schützen dich vor Infekten.

Regeneration, Schlaf & schlaue Ernährung

Die unterschätzte Superkraft: Schlaf & Erholung

Viele Jugendliche kennen das: Abends ist man lange wach, schaut Videos und morgens klingelt grausam früh der Wecker. Durch die hormonelle Umstellung verschiebt sich dein Biorhythmus nach hinten. Dennoch brauchen Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren **8 bis 10 Stunden Schlaf pro Nacht**.

Warum ist Schlaf dein bester Trainingspartner?

1. **Wachstum & Muskelaufbau:** Im Tiefschlaf schüttet dein Gehirn die meisten Wachstumshormone aus. Hier repariert der Körper kleine Faserrisse in den Muskeln und baut deine Knochendichte auf.
2. **Gehirn-Reset:** Gelerntes aus der Schule und Bewegungsabläufe aus dem Sport werden im Schlaf vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis übertragen.
3. **Schlafhygiene:** Das blaue Licht von Smartphones und Monitoren signalisiert deinem Gehirn „Tag“ und blockiert das Schlafhormon Melatonin. **Tipp:** Schalte Bildschirme 45–60 Minuten vor dem Schlafen auf Nachtmodus oder komplett aus.

Ernährung: Treibstoff statt Verzicht

Du musst keine strenge Diät halten. Dein Körper wächst und braucht Energie. Verstehe deine Nahrung einfach als Treibstoff für dein System:

- **Komplexe Kohlenhydrate:** Haferflocken, Vollkornbrot, Kartoffeln und Reis liefern deiner Muskulatur und deinem Gehirn konstant Energie.
- **Proteine (Eiweiß):** Quark, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte oder mageres Fleisch sind die Bausteine für Muskeln, Sehnen und Gelenke.
- **Wasser:** Mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag halten dich wach. Softdrinks und Energy Drinks enthalten extrem viel Zucker und führen nach dem kurzen „Zuckerkick“ zu einem Tief.

Druck, Stress & die Falle der „Schnellen Erfolge“

Umgang mit Leistungsdruck

Schule, Noten, Erwartungshaltungen der Eltern oder des Trainers und die makellosen Bilder auf Social Media: Der Druck auf Jugendliche ist heute hoch.

Stress setzt Hormone wie Adrenalin und Cortisol frei. Das war früher überlebenswichtig (Flucht vor dem Säbelzahn tiger). Wenn der Stress aber durch Dauer-Online-Sein und Schulstress nie aufhört, wird er chronisch und macht krank.

- **Sport als Ventil:** Intensive Bewegung baut Stresshormone biologisch ab und macht dich gelassener.
- **Mentale Stärke:** Lerne zu akzeptieren, dass niemand perfekt sein muss. Pausen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Notwendigkeit.

Dopingprävention & Fitness-Influencer-Mythen

Gerade in sozialen Medien wird oft vermittelt, dass man ohne Nahrungsergänzungsmittel (Supplements) wie Proteinpulver, Booster oder Creatin keine Fortschritte machen kann. Extreme Fälle greifen sogar zu Anabolika oder illegalen Substanzen.

Die Fakten für dein Alter:

1. **Supplements sind für Teenager meist Geldverschwendung:** Wenn du dich normal und ausgewogen ernährst, ist dein Eiweiß- und Vitaminbedarf komplett gedeckt. Viele Präparate im Netz sind ungeprüft und oft mit schädlichen Stoffen verunreinigt.
2. **Die Gefahr von Anabolika/Doping:** Substanzen, die künstlich in deinen Hormonhaushalt eingreifen, sind in der Pubertät brandgefährlich. Sie können das Verknöchern deiner Wachstumsfugen bewirken (du hörst auf zu wachsen), zu schwerer Akne, Herzschäden und schweren Depressionen führen.
3. **Realitätstest:** Echter Erfolg braucht Zeit. Dein Körper ist biologisch so aufgebaut, dass er kontinuierliche Reize braucht. Es gibt keine Abkürzung, die nicht deiner Gesundheit schadet.

Alltags-Hacks & Zielsetzung – So bleibst du am Ball

Die 1 > 0 Regel (Eins ist besser als Null)

Oft wollen wir alles auf einmal verändern: Jeden Tag 1 Stunde Sport, nie wieder Naschen, nur noch Wassertrinken. Das hält meistens nur 3 Tage. **Besser:** Fange extrem klein an! Jede kleine positive Entscheidung zählt mehr als ein riesiger Vorsatz, den du nach einer Woche aufgibst.

Kleine Hacks für deinen Schul- und Freizeitalltag

- **Der Schulweg:** Fahre mit dem Fahrrad oder gehe zu Fuß, wann immer es geht. Steige eine Busstation früher aus.
- **Treppe statt Fahrstuhl:** Nimm konsequent die Treppe – das ist das einfachste Bein- und Po-Training im Alltag.
- **Aktive Lernpausen:** Mache alle 45 Minuten beim Hausaufgabenmachen 2 Minuten Pause: Fenster auf, kurz durchstrecken oder 10 Kniebeugen machen. Das versorgt dein Gehirn sofort wieder mit frischem Sauerstoff.
- **Sportverein & Gruppe:** Tritt einem Verein bei oder verabrede dich mit Freunden zum Sport. Zusammen macht es mehr Spaß, und du bleibst verlässlich am Ball.

Deine Werkzeuge: Die SMART-Formel für Ziele

Damit aus Wünschen echte Ergebnisse werden, nutze für deine Hausaufgabe die **SMART-Formel**:

- **Spezifisch:** Was genau willst du erreichen? (z. B. „Ich möchte 10 Liegestütze sauber schaffen“ statt „Ich will fit werden“).
- **Messbar:** Woran erkennst du den Erfolg? (z. B. Wiederholungsanzahl oder Minuten).
- **Attraktiv:** Hast du wirklich selbst Lust darauf?
- **Realistisch:** Ist es in deinem aktuellen Trainingszustand machbar?
- **Terminiert:** Bis wann willst du es geschafft haben? (z. B. „In 8 Wochen am Ende des Kurses“).

LITERATUREMPFEHLUNGEN:

- Praxishandbuch funktionelles Training 1 Taschenbuch – 16. September 2020 von Dirk Ehrhardt (Autor) ISBN 13: 9783132438125

- Programmdesign im Functional Training: Individuelle Trainingsinhalte für optimale Ergebnisse Broschiert – 23. März 2021 von Eberhard Schlömmner (Autor), Dennis Sandig (Autor) ISBN 978-3-86883-729-2 - G. Hüther: Biologie der Angst

– wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1997, ISBN 3-525-01439-2.

- Das Women's Health Workout ohne Geräte: Toller Body, straffe Beine, flacher Bauch – so kommen Sie überall ganz einfach in Bestform. 2014. Martina Steinbach ISBN: 3517089923