

# Sportkonzept Asthmazentrum Berchtesgaden

## Stufe I Therapiesport

### Indikation:

- Schweres Anstrengungsasthma
- Erhebliche Defizite im Ausdauerbereich
- Erhebliche Defizite im Koordinationsbereich
- Unzureichende Selbstwahrnehmung

### Ziele:

- Reduktion der Häufigkeit und Schwere des Anstrengungsasthmas
- Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit
- Erhaltung bzw. Steigerung der allgemeinen aeroben Ausdauer
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Osteoporose Prävention und Therapie

### Durchführung:

Einzeltherapie  
Mindestens zweimal wöchentlich

## Stufe II Aufbautraining

### Indikation:

- Mittelschweres Anstrengungsasthma
- Defizite im Ausdauerbereich
- Defizite im Koordinationsbereich

### Ziele:

- Reduktion der Häufigkeit und Schwere des Anstrengungsasthmas
- Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der allgemeinen Kondition

### Durchführung:

Homogene Kleingruppen  
(höchstens sechs Teilnehmer)  
Zweimal pro Woche

## Stufe III Integration

### Indikation:

Alle Kinder und Jugendlichen der Einrichtung

### Ziele:

- Vermitteln von Freude an Spiel und Bewegung
- Aufzeigen des Sports als Möglichkeit einer sinnvollen Freizeitgestaltung

### Durchführung:

Offene Sportgruppe  
(Einmal wöchentlich)  
Sportkurse  
Wochenendveranstaltung