



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.

”



## **Begriffsdefinitionen**

für ein einheitliches Verständnis  
von körperlicher Aktivität und  
Training





## **Bewegung**

beschreibt eine Lageveränderung und ist nicht zwingend aktiv. In der Umgangssprache wird Bewegung oftmals für körperliche Aktivitäten mit niedriger Intensität verwendet, Beispiel: „durch die Stadt flanieren“.



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.



## **Körperliche Aktivität**

beinhaltet jede durch die Skelettmuskulatur hervorgebrachte Bewegung, die den Energieverbrauch und den Stoffwechsel substantiell ansteigen lässt.



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.

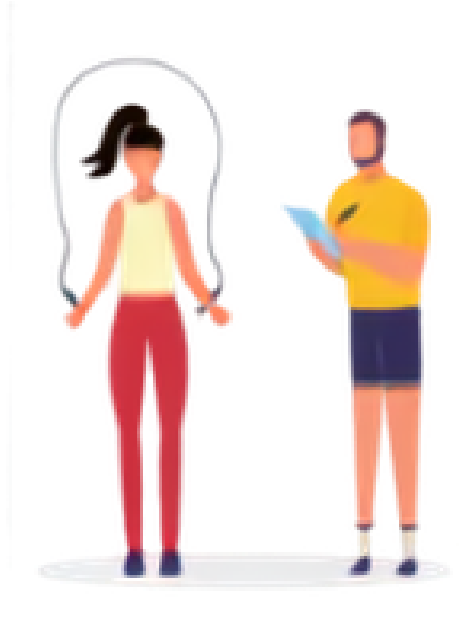


## **Körperliche Inaktivität**

ist ein unzureichendes Ausmaß an körperlicher Aktivität, das bereits bei einem allgemein niedrigen Aktivitätsniveau und nicht erst bei vollkommener und andauernder Inaktivität erreicht ist.



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.



## Training

ist ein systematischer, planmäßiger und zielgerichteter Prozess, der unter Muskelaktivität stattfindet. Der übergeordnete Zweck ist die Erfüllung von individuellen Zielen unter Berücksichtigung der jeweiligen persönlichen Möglichkeiten.



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.



## **Präventives Training**

ist systematische, planmäßige und zielgerichtete körperliche Aktivität zur Steigerung oder zum Erhalt der Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Beim Training in der Prävention wird eine minimal nötige bzw. optimale Trainingsreizsetzung anstelle einer maximalen Reizsetzung angestrebt, um Überforderung und somit Schaden für den Organismus zu vermeiden.



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.



## Muskeltraining

ist ein Training der Skelettmuskulatur, das auf den Erhalt oder die Steigerung der Muskelmasse (Hypertrophie), der Flexibilität (Muskellänge) und der Kraft abzielt. Zudem sind Muskeln Voraussetzung für alle weiteren Aktivitäts- und Trainingsformen, so auch für das Herz-Kreislauf-Training.



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.





## Facetten von Muskeltraining

Der integrative Begriff Muskeltraining berücksichtigt alle genannten Facetten und Wirkweisen des Muskeltrainings (Einfluss auf Kraft, Muskelmasse, Flexibilität und ferner auf das Herz-Kreislauf-System). Wird der Fokus speziell auf eine bestimmte Facette des Muskeltrainings gelegt, ist die Verwendung eines Unterbegriffs (Krafttraining, Hypertrophietraining, Flexibilitätstraining) denkbar.



**Experten Allianz**  
SPORT, FITNESS & GESUNDHEIT e.V.