

Funktionelles Training mit Hand- und Kleingeräten

- ▶ Kurs-Details
 - »Fitnesstraining mit Schwerpunkt Rücken«
- ▶ Kursstunden-Übersicht
 - »Fitnesstraining mit Schwerpunkt Rücken«



Kurs-Details: »Fitnessstraining mit Schwerpunkt Rücken« (Kurs-ID 20050412-7246)

(Die Daten dienen als Kopiervorlage für die Online-Anmeldung bei www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

Bezeichnung:	Fitnessstraining (mit Schwerpunkt Rücken)
Kurs-ID:	20050412-7246
Kasseneigenes Konzept:	(eigene Daten eintragen)
Freigabe:	(eigene Daten eintragen)
Kursanbieter:	(eigene Daten eintragen)
Kursleiter:	(eigene Daten eintragen)
Beschreibung:	<p>Gesundheit, Fitness und Freizeit zielen möglichst auf ganzheitliches Wohlbefinden. »Fitness will mehr: Mehr Leistungsfähigkeit, strotzend im Leben dastehen, an den Möglichkeiten der Gesellschaft teilhaben wollen. Fitness ist also dreidimensional zu sehen: Körper, Geist und Zusammenleben.« (Manfred Steinbach, Bundesgesundheitsministerium, 1993). Für Fitness gibt es viele Definitionen. Betrachten wir die motorische Fitness im Kontext von Gesundheit, so enthält sie als wesentliche Komponenten die Ausdauer, die Koordination, die Beweglichkeit und die Kraft. Dieses vielseitige Kursangebot berücksichtigt alle genannten Komponenten, wobei der Schwerpunkt des Programms auf der Verbesserung der allgemeinen und lokalen Ausdauer, der Verbesserung der Koordination (Propriozeption), der Schulung der haltungstabilisierenden Muskulatur sowie einer Verbesserung der Beweglichkeit liegt. Neben Musik werden die unterschiedlichsten Kleingeräte eingesetzt.</p>
Kursnummer (beim Anbieter):	(eigene Daten eintragen)
Handlungsfeld(er):	<ul style="list-style-type: none">— Bewegung
Präventionsprinzipien:	<ul style="list-style-type: none">— Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
Kompaktangebot?:	Nein
Zielgruppe: Geschlecht	nicht geschlechtsspezifisch
Zielgruppe: Altersgruppe	<ul style="list-style-type: none">— 18 bis 49 Jahre— 50 bis 69 Jahre

Beschreibung der Zielgruppe:

Ziele der Maßnahme

Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen

- Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit (Reaktion), Beweglichkeit, Koordination (Propriozeption) und Ausdauer
- Einführung in die Ausdauerschulung
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Erlangen von Wissen über die Wirkung der Inhalte (Effektwissen) und über die eigenständige, praktische Durchführung der Maßnahmen (Handlungswissen)
- eine adäquate Selbsteinschätzung bei körperlichen Belastungen (Training) vornehmen zu können
- die wichtigsten Grundlagen zum Walken, Laufen (Technik und Trainingsplanung), zu Aerobic und zu weiteren ausdauerorientierten Sportarten wie Tanzen oder Seilspringen zu kennen
- Verbesserung der mentalen Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Stimmung
- Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Aufbau von aktiven Schmerzbewältigungsstrategien
- Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Erleben von positiven Bewegungserfahrungen (Freude an Bewegung)
- selbstständig eine individuelles belastungsdosiertes Fitnesstraining durchführen zu können
- Spaß und Freude am Laufen zu erfahren um für ein langfristiges Lauftraining motiviert zu sein
- Aufbau von Selbstmanagement und Verhaltensmodifikation
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)

Inhalt(e) der Maßnahme

Module zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen

- Motorische Testübungen (Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Kraft)
- Koordinatives Aufwärmprogramm und Einführung in die Ausdauer-schulung (z. B. Aerobic, Geh- und Laufschiene, Walking, Laufen, etc.)
- Spielformen zur Ausdauer- und Reaktionsschulung
- Wichtige Übungsformen zur Haltungsschulung
- Mobilisations- und Dehnübungen, Lockerungsübungen
- Übungsformen zur Schulung der Koordination (z.B. mit Stabilisations-trainer, Bällen, Seilen, Reifen und Bänken, Weichbodenmatte, PROPRIOMED, Brasil /X-CO)

■ Fitnesszirkel

- Kräftigungsübungen mit Hanteln, Gewichtsbällen, Medizinbällen, Theraband, Tubes, Gymstick, Schlingentrainer, FLOWIN

Module zur Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen

- Informationsvermittlung (verbal und gedruckt), z.B. Handlungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung, Informationen zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag – Transfer in den Alltag
- verschiedene Techniken der Verhaltensmodifikation, bzw. des Selbst-management
- (z.B. Selbstbeobachtung, Zielsetzung, Erarbeiten von Alternativen, Probehandeln, Transfer)
- verschiedene Techniken zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- der Schaffung von Bewegungsgelegenheiten und Konfrontationen
- häufiges Üben, bzw. Trainieren
- die Induktion von positiven Gefühle

Module zur Förderung von gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität

- Intermittierende Verstärkung (unmittelbare und kontinuierliche Belohnungen,
 - Überprüfung des erwarteten Nutzens) oder die Selbstverstärkung (Belohnung mit angenehmen Dingen),
 - Mentale Kontrastierung (wünschenswerte Situation- gegenwärtige Situation)
 - Reizkontrolle (Hinweisreize in der Umgebung, die Verhalten bestimm-baren machen, z. B. Signalpunkt)
 - Selbstbeobachtung (Registrieren des eigenen Verhaltens z. B. mit einem Tagebuch)
 - Verhaltensformung und (Selbst-) Verstärkung (Belohnung der sukzessiven Annäherung an das erwünschte Verhalten)
 - Zielsetzung (Festlegung konkreter, realistischer Ziele),
 - Verhaltensbeobachtung (Modeling) und Gespräche mit erfolgreichen Personen (Lernen aus anderer Erfahrung)
 - Selbstevaluation und Selbstwahrnehmung (Vergleich der Veränderung, z. B. körperlicher oder emotionaler Zustand mit den eigenen Zielen, emotionales Erleben)
 - Rückfallprophylaxe und der Umgang mit Barrieren (konkrete Maß-nahmen mit schwierigen Situationen umzugehen),
 - Informationsvermittlung (Aneignung von Handlungs- und Effektwissen) und Steigern des Problembewusstseins
 - das Schaffen von Situationen, Bewegungsgelegenheiten (Cues) und Routinen (feste Trainingsgruppen, Verabredungen)
 - Selbstverpflichtung (Bindung an eine getroffene Entscheidung)
 - Mobilisierung sozialer Unterstützung (z. B. durch Partner)
- ### Module zur Unterstützung der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten
- Information über weiterführende Vereinsangebote zum Thema/Teilnahme an Vereinsangeboten, z.B. Fitness und Entspannung (SVK Beiertheim)

Methoden zur Umsetzung:	<ul style="list-style-type: none"> — verbale Maßnahmen (Bewegungsaufgabe, Bewegungsauftrag) — visuelle Maßnahmen (Demonstration) — audiovisuelle Maßnahmen (Musikeinsatz, ggf. Vortrag) — instrumentell-taktile Maßnahmen (Geräteeinsatz) — Hausaufgaben/Heimtraining
Qualifikationen des Kursleiters:	(eigene Daten eintragen)
Umfang und Dauer:	10 Einheiten á 90 Minuten
Gruppengröße:	maximal 15 Teilnehmer
Gruppenraum:	mindestens 300 m ² (ggf. ändern und eigene Daten eintragen)
Gruppenraum: Ausstattung	Moderne Turnhalle mit Kleingeräten (Thera-Band, Tubes, Hanteln, Gewichtsbälle, Stabitrainer, Propriomed, Gymsticks, Redondobälle, Stäbe, Bälle, Flowin)sowie Stadion mit Rasen und Tartanplatz (ggf. ändern und eigene Daten eintragen)
Erfolgskontrolle durch Anbieter:	<p>Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.</p> <p>Details:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Fragebogen — persönliches Gespräch — motorische Tests
Kursgebühr:	(eigene Daten eintragen)
Kursgebühr: Bemerkung	
Nachbetreuung/Wiederholung:	Ja , der Preis beinhaltet eine kostenfreie/-günstige Nachbetreuung oder eine Wiederholung.

Kurstunden-Übersicht »Fitnesstraining mit Schwerpunkt Rücken«					
Zeit	Begrüßung/Theorie (5 Minuten)	Erwärmung (20–30 Minuten)	Hauptteil (30–50 Minuten)	Ausklang /Entspannung (10–15 Minuten)	Bemerkungen/Infoteil
1. Woche	Vorstellung, Organisatorisches, Zielabfrage, Infos bei Übungen	Aufwärmen – Einblick in verschiedene Auswärmformen (Aerobic, Gehen, Laufen)	Segmentale Stabilisation mit PRO-PRIO MED Kräftigung ohne Handgerät – Grundpositionen Dehnung/Mobilisation (Überblick)	Progressive Relaxation	Bedeutung körperlicher Aktivität/ Training, Zielsetzung/ Segmentale Stabilisation
2. Woche	Abfrage Herzfrequenzmessung	Geh- und Laufschulung	Kräftigung ohne Handgerät – Grundpositionen (Wdh) Sportmotorische Testübungen Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Beine, Hüfte)	8 Brokate (Qigong)	Infos und Trainingsplan Walking/Laufen
3. Woche	Einführung Schulung Koordination (Gleichgewicht)	Spiel- und Bewegungsformen mit Stabilisationstrainern (Pads)	Koordinationstraining (Propriozeption) mit Pads Kräftigung mit Pads Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt HWS)	Myofasziale Release/Massageroller	Koordination im Rückentraining/Faszientraining/ Massage
4. Woche	Einführung Thera-Band	Aufwärmen mit Thera-Band (Spielerische Laufarbeit)	Kräftigung mit dem Thera-Band Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Schulter, HWS/BWS)	Sonnengruß (Yoga)	Kennenlernen des Thera-Band/Heimtraining
5. Woche	Hinweise Umgang mit dem Gymstick	Aufwärmformen mit dem Gymstick/Stab	Kräftigung mit dem Gymstick Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Stehend)	Autogenes Training (Ruhe und Schwereübung)	Festigung von Übungen mit »Progressiv Resistance«
6. Woche	Einführung Hanteln	Aufwärmen mit Hanteln (Aerobic, Geh-und Laufarbeit)	Kräftigung mit Kleinhanteln Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend)	Traktion	Unterschiede Gewichte – Gummibänder
7. Woche	Hinweise zum Umgang mit dem Medizinball	Aufwärmformen mit dem Basketball	Kräftigungsübungen mit dem Medizinball Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Kniend)	Igelballmassage	Triggerpunktmassage

Kurstunden-Übersicht »Fitnesstraining mit Schwerpunkt Rücken«					
Zeit	Begrüßung/Theorie (5 Minuten)	Erwärmung (20–30 Minuten)	Hauptteil (30–50 Minuten)	Ausklang /Entspannung (10–15 Minuten)	Bemerkungen/Infoteil
8. Woche	Hinweise Umgang mit dem Fitnessball	Spiel- und Bewegungsformen Fitnessball, Ballaerobic Stehen	Ballaerobic Sitzen Kräftigung mit Fitnessball Dehnung/Mobilisation mit dem Fitnessball	Entspannung mit dem Fitnessball	Fitnessball als Trainingsgerät/Rückenschmerzen
9. Woche	Hinweise zum Umgang mit dem Schlingentrainer	Laufformen mit Mobilisation der einzelnen Gelenke	Aufwärmübungen mit dem Schlingentrainer Kräftigungsübungen mit dem Schlingentrainer	Dehnung Ischios (verschiedene Dehnmethoden) Pinselextension	Stabilisation Rumpf
10. Woche	Abschluss Trainingsplan Laufen/Walking	Aufwärmen und Ausdauertraining mit dem Brasil/X-Co (Laufformen, Aerobic)	Sportmotorische Testübungen Zirkeltraining Mobilisation Ganzkörper	Kontaktflächen-entspannung/Körperreise	Zirkel Abschlussbesprechung

1 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärm- und Ausdauerformen, Segmentale Stabilisation, Kräftigung – Grundpositionen				
Standenschnwerpunkt: Aufwärm- und Ausdauerformen, Segmentale Stabilisation mit dem PROPRIOMED, Kräftigung – Grundpositionen Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten				
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen
— Begrüßung				
10'	Begrüßung/Organisatorisches/Befindensabfrage Pulskontrolle Ruhepuls Bedeutung körperlicher Aktivität/ Training Ziele der Teilnehmer abfragen im Laufspiele – jeder TN der den Ball hat sagt ein Stichwort, ggf. auch als Spiel Chaosball	Einführung, Feststellen des subjektiven Befindens Ausgangspuls messen Ziele kennenlernen Nutzen körperlicher Aktivität kennenlernen	Lockere Aufstellung Uhr bereithalten	Listen zum Eintragen bereit- legen Zielbogen am Ende ausstellen
— Aufwärmen/Hauptteil				
20'	Aufwärmen – Einblick in verschiedene Auswärmformen <ul style="list-style-type: none"> — Gehen/Walking (Hinweise auf Technik) — Laufen – Vorfuß-, Mittelfuß- und Fersenlauf — Aerobic – Diverse Schritt- und Armkombinationen, z. B. <ul style="list-style-type: none"> — Marschieren — 4 Schritte vor, 4 Schritte zurück, mit Klatsch — Basic-Schritt, dabei Arme nach außen drehen — V-Schritt, Arme seitlich nach oben führen — Seitenschritt (Step Touch) — Double Step Touch 	Aufwärmen, Spaß Schulung der Koordination Pulskontrolle Gang-/Laufschulung (Einführung) Schulung der Koordination	Teilnehmer gehen kreuz und quer durcheinander Einsatz von Musik (Recorder, Musik)	TN gehen durch die ganze Hal- le/von Längsseite zu Längsseite Pulskontrolle dazwischen und danach zur Überprüfung Belastungspuls

1 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärm- und Ausdauerformen, Segmentale Stabilisation, Kräftigung – Grundpositionen

Stundenschwerpunkt: Aufwärm- und Ausdauerformen, Segmentale Stabilisation mit dem PROPRIOMED, Kräftigung – Grundpositionen
Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten

40'	<p>Segmentale Stabilisation mit PROPRIOMED</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hinweise zu den Übungen mit dem Schwingstab – Übung 1 – vor und zurück, Stab senkrecht – Übung 2 – vor und zurück, Stab waagrecht, Rückposition – Übung 3 – hoch und tief, Stab waagrecht – Übung 4 – vor und zurück, Stab waagrecht, – Übung 5 – rechts und links, Stab senkrecht <p>Kräftigung ohne Handgerät – Grundpositionen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Stand Stabilisationsübungen – Vierfüßlerstand – Unterarmstütz – Seitstütz – Bauchlage – Rückenlage – Seitenlage <p>Dehnung/Mobilisation (Überblick)</p> <ul style="list-style-type: none"> – HWS – BWS – LWS – Schulter/Arme – Hüfte/Beine 	<p>Segmentale Stabilisation</p> <p>Kräftigung/Stabilisation/Ansteuerung</p> <p>Dehnung und Mobilisation</p>	<p>Teilnehmer stehen im Kreis/oder auf Lücke Schwingstab pro Teilnehmer</p> <p>Wdh. Vom Grundkurs Neue Rückenschule</p> <p>Jeder Teilnehmer hat eine Matte Teilnehmer liegen auf Lücke</p> <p>Wdh. Vom Grundkurs Neue Rückenschule</p>	<p>barfuß oder mit Strümpfen üben</p> <p>Hinweise geben auf</p> <ul style="list-style-type: none"> – regelmäßige Atmung – individuelle Dosierung – aufrechten Oberkörper (Brustbein heben) – individuelle Dosierung – Lockern zwischen den Übungen
– Ausklang				
15'	Progressive Relaxation	Entspannung/Körperwahrnehmung		
5'	Abschluss, Aufgaben und Verabschiedung		TN sitzen/stehten im Kreis	Austeilen des Heimprogramms/ Zielbogen
Literatur: Kempf & Reuß 2000, Kempf 2000, 2003, 2009, 2010, 2014				

2 Ausgewählte Stundenbeispiele: Geh- und Laufschulung, Kräftigung Grundübungen, Sportmotorische Tests

Stundenschwerpunkt: Geh- und Laufschulung, Kräftigung Grundübungen, Sportmotorische Tests
Ort: Turnhalle/Stadion Dauer der Stunde: 90 Minuten

Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen
— Begrüßung				
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen Pulskontrolle Ruhepuls Einsammeln Zielbögen	Einführung, Feststellen des subjektiven Befindens Ausgangspuls messen	Lockere Aufstellung Uhr bereithalten	Listen zum Eintragen bereitlegen
— Aufwärmen/Hauptteil				
25'	<p>Verschiedene Geh- und Laufformen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> — Begrüßen, Versteinern, Los-Stopp, Versteifen, Zeitlupe, Linienlaufen, Slalomlaufen« <p>Informationen über Pulsnahme, Pulskontrolle und Trainingspuls</p> <p>Geh- und Laufschule</p> <ul style="list-style-type: none"> — Fersen abwechselnd vom Boden anheben — betontes Abrollen des Fußes, Fuß platt aufsetzen (Kontrast) — Gehen auf Fersen (Hackenlauf), auf Zehen, Zehen/Fersen — Gehen innen, außen, überkreuz, auswärts-einwärts gedreht — Gehen mit großen Schritten, kleine Schritte — Passgang/Diagonalgang, Gehen rückwärts, seitwärts — Gehen mit betonten Schwingen der Arme, Federnd gehen — Gehen mit Klatsch vorne und hinten, Gehen mit Armkreisen — Gehen mit Klatsch unter dem Oberschenkel — Laufen Zehen/Abrollen — Laufen kleine Schritte/große Schritte — Laufen, jeder 3.Schritt länger — Laufen mit Anfersen, Füße vorne Anheben — 4 Schritte Laufen, 4 Schritte gehen 	<p>Aufwärmen, Spaß Schulung der Koordination</p> <p>Pulskontrolle</p> <p>Gangschulung Schulung der Koordination</p>	<p>Teilnehmer gehen kreuz und quer durcheinander</p> <p>Evtl. Mir Einsatz von Musik (Recorder, Musik)</p>	<p>TN gehen durch die ganze Halle</p> <p>Pulskontrolle dazwischen und danach zur Überprüfung Belastungspuls</p>

2 Ausgewählte Stundenbeispiele: Geh- und Laufschulung, Kräftigung Grundübungen, Sportmotorische Tests

Stundenschwerpunkt: Geh- und Laufschulung, Kräftigung Grundübungen, Sportmotorische Tests
Ort: Turnhalle/Stadion Dauer der Stunde: 90 Minuten

5'	Gehgeschichte » Ein wunderbares Märchen ...« Die TN werden einer der sechs Gruppen zugeordnet, wenn das Stichwort der Gruppe genannt wird, gehen (laufen) die TN der Gruppe einmal um den Kreis	H.-K.-Belastung, Spaß	Gehgeschichte, Teilnehmer stehen (sitzen) im Kreis,	
40'	Kräftigung ohne Handgerät – Grundpositionen Stand Stabilisationsübungen Vierfüßlerstand Unterarmstütz Seitstütz Bauchlage Rückenlage Seitenlage Sportmotorische Testübungen Auswahl aus funktionsorientiertem Test (Bös in Kempf 2000, 2014), z.B. Sit-ups, Liegestütz, Standweitsprung Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Beine, Hüfte) im Stand	Kennenlernen der Grundpositionen, Übungen für Heimprogramm Kräftigung Ausgewählte Tests	Teilnehmer stehen im Kreis/oder auf Lücke Jeder Teilnehmer hat eine Matte Testbögen und Schreibmaterial	Hinweise geben auf regelmäßige Atmung, individuelle Dosierung, Lockern zwischen den Übungen Je nach Wetter, nur Übungen im Stehen, sonst mit Matte auch andere Ausgangsstellungen
— Ausklang				
10'	»8 Brokate«	Entspannung/Körperwahrnehmung	Stand	
5'	Abschluss, Aufgaben und Verabschiedung		TN sitzen/stehten im Kreis	Austeilen der Pulskontrollbögen Ausgabe Trainingsplan
Literatur: Kempf & Reuß 2000, Kempf 2000, 2003, 2009, 2010, 2014				

3 Ausgewählte Stundenbeispiele: Koordinationstraining (Propriozeption) mit Stabilisationstrainern/Kräftigung mit Pads /Faszientraining-Muskelmassage

Stundenschwerpunkt: Koordinationstraining (Propriozeption) mit Stabilisationstrainern/Kräftigung mit Pads /Faszientraining-Muskelmassage

Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten

Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen
■ Begrüßung				
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen/Abfrage Stand Ausdauerprogramm/mögliche Hindernisse besprechen	Einführung	Lockere Aufstellung	
	Einführung Schulung Koordination (Gleichgewicht)			
- Aufwärmen				
15'	<p>Spiel- und Bewegungsformen mit Stabilisationstrainern (Pads)</p> <ul style="list-style-type: none"> Teilnehmer laufen/gehen ■ außen um die Pads ■ im Slalom um die Pads/mit Richtungswechsel ■ jede dritte Pad mit einer Hand berühren ■ jedes dritte Pad mit unterschiedlichen Händen berühren ■ abwechselnd die Pads mit Hand und Fuß berühren ■ Damen laufen innen/Herren laufen außen ■ ... mit Richtungswechsel ■ ... gegengleich laufen ■ Wechsel zwischen innen und außen ■ Lebender Slalom ■ Lebender Slalom mit Schubsen/Stabilisation <p>Aerobic mit Pad (Wdh 1. Stunde)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Marschieren und abwechselnd mit rechter/linker Ferse das Pad berühren ■ Vier Schritte um das Pad links herumgehen ■ Vier Schritte um das Pad rechts herumgehen ■ .. mit zusätzlichen Armbewegungen ■ V-Schritt ■ Seitstepp über das Pad 	<p>Ausdauer Schulung, Koordination</p> <p>Wdh. einiger Aerobic Schritte aus der 1. Stunde</p>	<p>Die Pads liegen in einem großen Kreis im Abstand von etwa 2 Metern</p> <p>Pulsmessung Ruhepuls/ Belastungspuls</p>	<p>Teilnehmer nicht darauf springen (!), Verletzungsgefahr</p>

3 Ausgewählte Stundenbeispiele: Koordinationstraining (Propriozeption) mit Stabilisationstrainern/Kräftigung mit Pads /Faszientraining-Muskelmassage

Stundenschwerpunkt: Koordinationstraining (Propriozeption) mit Stabilisationstrainern/Kräftigung mit Pads /Faszientraining-Muskelmassage

Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten

— Hauptteil

15'	Koordinationstraining (Propriozeption) mit Pads Übungen auf instabiler Unterlage — Hinweise zu den Übungen mit dem Stabilisationstrainer — Stand halten — Kopf bewegen — Beine bewegen — Arme und Beine bewegen — Alltagsbewegungen instabil /Sprünge — Jonglieren — Gegenstände bewegen, selbst Widerstände geben	Schulung der Propriozeption	Jeder TN hat eine Matte und einen Stabilisations-trainer etwa alle 15–20 Sekunden das Bein gewechselt werden und das belastete Bein gelockert. Stand/alleine und paarweise Ggf. Chiffontücher/Bälle/Thera-bänder bereithalten	Unterschiedliche Härten bereithalten, Verletzungen nachfragen, barfuß oder strümpfig Auf Transfer in den Alltag hinweisen Auf Bedeutung des »Geichgewichtstrainings« hinweisen
40'	Kräftigung mit Pads /Redondoball — Beckenheben – Crunch — Kombination <i>Beckenheben-Crunch</i> — Vierfüßler Diagonalstrecken — mit Kopfdrehen — mit Arm- und Beinbewegungen — Seilangeübungen auf dem Pad — Stützübungen auf instabiler Unterlage — Kniebeugen – Laufen — Ball rollen und Beine senken (Ball) — Käfer – Frosch — Brücke mit Variationen — Balancierübungen auf dem Redondoball	Kräftigung der — Bauchmuskulatur — Rückenmuskulatur — Ganzkörpermuskulatur — Beinmuskulatur — Bauchmuskulatur — Bauchmuskulatur — Gesäßmuskulatur — Rückenmuskulatur	Jeder TN hat eine Matte und einen Stabilisations-trainer/Redondoball	Bei Schwierigkeiten mit dem Pad in Rückenlage entweder größeres Pad (mehr Unterlage) benutzen oder Pad weglegen

3 Ausgewählte Stundenbeispiele: Koordinationstraining (Propriozeption) mit Stabilisationstrainern/Kräftigung mit Pads /Faszientraining-Muskelmassage

Stundenschwerpunkt: Koordinationstraining (Propriozeption) mit Stabilisationstrainern/Kräftigung mit Pads /Faszientraining-Muskelmassage

Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten

40'	Dehnung/Mobilisation	Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt HWS)	Stand	Übungen behutsam ausführen
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Drehfähigkeit (Rotation) ■ Mobilisation Kopfgelenk ■ Postisometrische Entspannung und Dehnung des Kapuzenmuskels ■ Entspannung und Dehnung des Schulterblatthebers ■ Dehnung Kurze Nackenmuskel ■ Mobilisation Übergang HWS-BWS ■ Mobilisation Kiefergelenk 			

■ Ausklang

15'	Myofasziale Release/Massageroller	Entspannung/Körperwahrnehmung/ Mobilisation	jeder TN eine Matte/Massageroller	
	Abschluss und Verabschiedung		TN sitzen/stehten im Kreis	Heimtrainingsprogramm austauschen

Literatur: Kempf et al. 2014, 2011, Kempf 2009

4 Ausgewählte Stundenbeispiele: Thera-Band/Kraftausdauertraining/Heimtraining					
Stundenschwerpunkt: Thera-Band/Kraftausdauertraining/Heimtraining					
Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen	
— Begrüßung					
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen	Einführung	Lockere Aufstellung		
	Hinweise zum Umgang mit dem Thera-Band				
Aufwärmen					
15'	<div>Gehund Laufarbeit mit dem Thera-Band, z.B. (► S.)</div> <div><div>— alleine um die Thera-Bänder herumgehen/laufen</div><div>— hintereinander gehen/laufen (Streitwagen)</div><div>— Paare begrüßen sich per Handschlag (Abklatschen)</div><div>— gegen den Widerstand vorund zurück gehen (laufen)</div><div>— in Nachstellschritten seitlich gegen das Band gehen (laufen)</div><div>— Beine beugen und strecken, Seitenschritt rechts und links</div><div>— Seitspünge (alleine, mit Partner)</div></div>	Ausdauerschulung, Koodination	<div>Jedes Paar hat ein/ zwei Bänder, Paare laufen kreuz und quer</div> <div>Paare stehen in einem Innenstirnkreis</div> <div>— mit Handfassung</div> <div>— die Laufenden schauen zueinander</div> <div>— Gegenüber stehen, Beide halten das Band in den Händen</div>	<div>Ggf. hier auch stärkere Bänder (schwarz/) benutzen</div> <div>Die hinteren TN, achten auf ei- nen stabilen Stand, Schultern in Mittelstellung, und angeho- benen Brustkorb</div> <div>Ggf. Pulskontrolle dazwischen</div> <div>Hinweis, falls Hüpfen nicht mög- lich, lediglich gehen</div>	

4 Ausgewählte Stundenbeispiele: Thera-Band/Kraftausdauertraining/Heimtraining

Stundenschwerpunkt: Thera-Band/Kraftausdauertraining/Heimtraining
Ort: Turnhalle
Dauer der Stunde: 90 Minuten

■ Hauptteil

30'	<p>Information zum Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> gestreckte Arme seitlich nach oben führen Ellbogen am Körper nach hinten und oben hochziehen Beine beugen und strecken, Arme gestreckt halten beide Unterarme anbeugen, Ellbogen bleiben am Körper beide Unterarme strecken, Arme sind hinter dem Rücken Unterarme nach außen drehen, Ellbogen bleiben am Körper Oberkörper zur Seite drehen, Hüfte fixiert halten Knie beugen, Band mit einer Hand nach hinten ziehen ein Bein nach hinten führen, Standbein leicht beugen 	<p>Kräftigung der</p> <ul style="list-style-type: none"> Schultergürtelmuskulatur Schulterblattfixatoren Beinstrecker Ellbogenbeuger Ellbogenstrecker Schulteraußenrotatoren seitl. Bauchmuskulatur Rumpfmuskulatur Gesäßmuskulatur 	<p>pro Teilnehmer ein gelbes/ rotes Thera-Band und eine Matte</p> <p>Stand</p> <p>Stand, Knie leicht beugen</p> <p>Stand</p> <p>Stand</p> <p>Stand</p> <p>Stand</p> <p>Stand , Paarweise</p> <p>Stand, Paarweise</p> <p>Stand, Paarweise</p>	<p>Hinweise geben auf</p> <ul style="list-style-type: none"> regelmäßige Atmung individuelle Dosierung aufrechten Stand (Brustbein heben) Lockern zwischen den Übungen <p>alle Übungen mit etwa 15 Wiederholungen durchführen ggf. mit Musikeinsatz (ca. 100 Beats/min)</p>
15'	<p>Dehnungs- und Mobilisationsübungen (Schwerpunkt Arme, Schulter, HWS/BWS)</p> <ul style="list-style-type: none"> Handflächen heranziehen re/li beide Arme gestreckt nach seitlich nach hinten bewegen Oberarm nach oben strecken, Unterarm beugen Rumpf langsam abrollen Kopf zur Seite neigen re/li, oben und unten Oberkörper zur Seite neigen Oberkörper bei fixiertem Oberarm drehen 	<ul style="list-style-type: none"> Handgelenksbeuger Brust- und Oberarmbeuger Oberarmstrecker Rückenmuskulatur Hals-Nacken-Muskulatur Wirbelsäule Brustmuskulatur 	Stand	<p>Dehnungen etwa 15–30 Sek. Durchführen</p> <p>Hinweis auf Atmung</p> <p>Ggf. mit Einsatz von Musik</p>
■ Ausklang				
15'	Sonnengruß (Yoga)	Entspannung/Körperwahrnehmung/ Mobilisation	jeder TN eine Matte	
	Abschluss und Verabschiedung		TN sitzen/stehten im Kreis	Heimtrainingsprogramm austauschen
Literatur: Kempf et al. 2013, 2012, 2010, Kempf 2010				

5 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärmformen mit dem Stab/ Kräftigung mit dem Gymstick/Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Stehend)					
Stundenschwerpunkt: Aufwärmformen mit dem Stab/ Kräftigung mit dem Gymstick/Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Stehend)					
Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen	
— Begrüßung					
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen	Einführung	Lockere Aufstellung		
	Das Besondere am Gymstick				
— Aufwärmen					
15'	Gangrhythmus mit Stäben , die vordere Person gibt im Gehen (Laufen) Bewegungen vor, ohne dass der Kontakt zur hinteren Person verloren geht	Allgemeines Aufwärmen Ausdauererschulung Koordination	Partnerweise mit 2 Stäben, die Partner stehen hintereinander und sind durch die Stäbe verbunden Geh- und Laufmusik einsetzen Paare stehen in Kreisaufstellung oder in Linie	Nach ca. 2 Minuten wechseln Zwischendurch Pulskontrolle Geh- und Laufbewegungen können zusätzlich mit Armbewegungen gekoppelt werden	
	Gegenüberstehen, die Paare erhalten verschiedene Aufgabenstellungen, z.B. seitwärts zu gehen, seitwärts Nachstellschritte auszuführen, nach außen und innen zu gehen, sich zu drehen, Fechten				
	Stabaerobic: Mit den Beinen verschiedene Schrittbewegungen ausführen, z. B. vor- und zurückgeben, Schritte nach rechts und links oder Knieheben. Zusätzlich mit Armbewegungen kombinieren, z. B. nach oben und nach unten, nach vorne und nach hinten, den Stab senkrecht drehen, Paddeln, unter den Beinen durchgeben oder zur Seite schwingen	Und Mobilisation Schultergürtel	Teilnehmer stehen auf Lücke		

5 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärmformen mit dem Stab/ Kräftigung mit dem Gymstick/Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Stehend)

Stundenschwerpunkt: Aufwärmformen mit dem Stab/ Kräftigung mit dem Gymstick/Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Stehend)

Ort: Turnhalle
Dauer der Stunde: 90 Minuten

— Hauptteil

30'	Hinweise Umgang mit dem Gymstick/Parallelen zum Thera-Band/Tube	Kräftigung mit dem Gymstick	pro Teilnehmer ein Gymstick	Hinweise geben auf
	<p>Kräftigungsübungen mit dem Gymstick</p> <p>Armbeugen (Bicepscurl) – Armstrecken (Trizepscurl)</p> <p>Armrückheben</p> <p>Rückenheben (Oberkörper aufrichten, Good Mornings)</p> <p>Rückenstrecken (Auf- und Abrollen)</p> <p>Rumpfdrehen im Einbeinkniestand – Ausfallschritt mit Rumpfdrehen</p> <p>Schere – Körperstreckung in Rückenlage – Treppensteigen – Klappmesser Rudern</p> <p>Drücken nach vorne (Waage, Flieger) – Schulterdrücken in Bauchlage</p> <p>Kniebeuge – Gymstick auf Trapezmuskel Heben (Lifting)</p>	<p>Kräftigung der Oberarmvorderseite/rückseite Schulter- und Armmuskulatur Rückenmuskulatur/ Rumpfmuskulatur/Rotatoren Bauchmuskulatur/Ganzkörperkräftigung Schulter- und Rückenmuskulatur Ganzkörperkräftigung (Arm-, Brust-, Schulter-, Rumpf- und Hüftstreckmuskulatur) Beinmuskulatur Ganzkörperkräftigung</p>	<p>Stand/ Rückenlage, Bauchlage</p>	<p>Hinweise geben auf</p> <ul style="list-style-type: none"> — regelmäßige Atmung — individuelle Dosierung — aufrechten Stand (Brustbein heben) — Lockern zwischen den Übungen <p>alle Übungen mit etwa 15 Wiederholungen durchführen ggf. mit Musikeinsatz (ca. 100Beats/min)/2Serien</p>
15'	<p>Dehnungs- und Mobilisationsübungen (Schwerpunkt Stehend) (Schwerpunkt Arme, Schulter, HWS/BWS)</p> <ul style="list-style-type: none"> — Handflächen heranziehen re/li — beide Arme gestreckt nach seitlich nach hinten bewegen — Oberarm nach oben strecken, Unterarm beugen — Rumpf langsam abrollen — Kopf zur Seite neigen re/li, oben und unten — Oberkörper zur Seite neigen — Oberkörper bei fixiertem Oberarm drehen 	<ul style="list-style-type: none"> — Handgelenksbeuger — Brust- und Oberarmbeuger — Oberarmstrecker — Rückenmuskulatur — Hals-Nacken-Muskulatur — Wirbelsäule — Brustmuskulatur 	Stand	<p>Dehnungen etwa 15–30 Sek. Durchführen</p> <p>Hinweis auf Atmung</p> <p>Ggf. mit Einsatz von Musik</p>

— Ausklang

15'	Autogenes Training (Ruhe und Schwereübung)	Entspannung/Körperwahrnehmung/ Mobilisation	jeder TN eine Matte	
	Abschluss und Verabschiedung		TN sitzen/stehten im Kreis	

Literatur: Kempf et al. 2014, 2010, Kempf 2009, 2007

6 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärmen mit Hanteln, Kräftigung mit Kleinhanteln, Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend), Traktion					
Stundenschwerpunkt: Aufwärmen mit Hanteln, Kräftigung mit Kleinhanteln, Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend), Traktion Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen	
— Begrüßung					
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen	Einführung	Lockere Aufstellung		
	Hinweise Umgang mit dem Gewichten/Hanteln				
— Aufwärmen					
15'	Aufwärmen mit Hanteln (Aerobic, Geh- und Laufarbeit) Gehen/Laufen und kombinierte Bewegungsformen mit Kurzhanteln Bewegungsformen der Beine, z. B. Seitschritte, Steptouch, Seitgalopp, Überkreuzschritte, Hopferlauf, Seitsprünge, Hampelmann, V-Schritte Mit weiteren Bewegungsformen der Arme kombinieren, wie z. B. seitlich Anheben, seitlich Halten, Boxen	Allgemeines Aufwärmen Ausdauererschulung Koordinationsschulung	Jeder TN hat ein Hantel- paar Laufformen über Hallen- länge Ansonsten stehen TN auf Lücke	Zwischendurch Pulskontrolle Wdh. Hinweise auf Geh- und Lauf-ABC, Heavyhand-Laufen und Aerobic	

6 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärmen mit Hanteln, Kräftigung mit Kleinhanteln, Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend), Traktion					
Stundenschwerpunkt: Aufwärmen mit Hanteln, Kräftigung mit Kleinhanteln, Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend), Traktion Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
<div> <div></div> Hauptteil </div>					
35'	Kräftigung mit Kleinhanteln <i>Oberkörperstrecken</i> Rudern vorgebeugt Crunch, Diagonal-Crunch, Käfer Russian Twist Good Mornings Rumpfdrehen <i>Rumpfdrehen mit Streckung</i> Armbewegungen mit Hanteln – Kraulen <i>Albatros</i> Kurzhantel- Langhanteldrücken/Butterfly Seitheben und Frontheben – Schulterdrücken Kniebeuge Ausfallschrittkniebeuge – Einbeinkniebeuge Bein- und Rumpfeitheben – Seitstütz	Kräftigung der Rückenmuskulatur Schultergürtel- und Rückenmuskulatur Bauchmuskulatur Rückenmuskulatur Rumpfmuskulatur/Rotatoren Rückenmuskulatur Rumpfmuskulatur/Rotatoren Rücken- und Schultergürtelmuskulatur Schulter-, Brust- und Armmuskulatur Schultergelenks- und Schultergürtelmuskulatur Beinmuskulatur Ganzkörperkräftigung	pro Teilnehmer ein Gymstick Stand/ Rückenlage, Bauchlage	Hinweise geben auf <ul style="list-style-type: none"> regelmäßige Atmung individuelle Dosierung aufrechten Stand (Brustbein heben) Lockern zwischen den Übungen alle Übungen mit etwa 15 Wiederholungen durchführen ggf. mit Musikeinsatz (ca. 100 Beats/min)/2Serien Auf Parallelen zu den Übungen mit Thera-Band hinweisen	

6 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärmen mit Hanteln, Kräftigung mit Kleinhanteln, Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend), Traktion					
Stundenschwerpunkt: Aufwärmen mit Hanteln, Kräftigung mit Kleinhanteln, Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend), Traktion Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
15'	Dehnung/Mobilisation (Schwerpunkt Liegend) <ul style="list-style-type: none"> — Dehnung der Rumpfbeuger, Sphinx — Dehnung der Rumpfstrecker- Päckchen — Dehnung der Rumpfdreher/ Brustmuskulatur – Drehdehnlagerung — Rumpfsseitneiger – Abspreizen — Dehnung der Beinabspreizmuskulatur – Piriformis — Adduktorendehnung in Rückenlage — Dehnung des Hüftbeugemuskels – Rückenlage — Dehnung der Oberschenkelrückseite – Beinstrecken — Dehnung der Oberschenkelvorderseite – Seitenlage 	Bauchmuskulatur Rückenmuskulatur Rumpfmuskulatur/Rotatoren Rumpfmuskulatur Gesäßmuskulatur Piriformis Iliopsoas Ischios Quadrizeps	Rückenlage	Dehnungen etwa 15–45 Sek. durchführen Hinweis auf Atmung Ggf. mit Einsatz von Musik	
— Ausklang					
20'	Traktion	Entspannung/Körperwahrnehmung/ Mobilisation	Paarweise mit Matte und Sitzgelegenheit (Ball, Bank o.ä.)		
	Abschluss und Verabschiedung		TN sitzen/stehten im Kreis		
Literatur: Kempf et al. 2014, 2012, 2001 Kempf 2009					

7 Ausgewählte Stundenbeispiele: Aufwärmformen mit dem Basketball, Kräftigungsübungen mit dem Medizinball, Igelball-/Triggerpunktmassage					
Stundenschwerpunkt: Aufwärmformen mit dem Basketball, Kräftigungsübungen mit dem Medizinball, Igelballmassage					
Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen	
■ Begrüßung					
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen	Einführung	Lockere Aufstellung		
■ Aufwärmen					
20'	<p>Aufwärmformen mit dem Basketball</p> <p>Ballaerobic im Stehen</p> <ul style="list-style-type: none">■ vier Schritte vor und zurück gehen, dabei den Ball beim 1./3.Takt mit beiden Händen auf den Boden prellen■ den Ball mit beiden Händen auf den Boden prellen, dabei locker in den Beinen federn, vier Takte normal prellen,4 Takte schnell prellen■ den Ball über den Kopf führen, nach unten führen und in der Kniebeuge einmal/zweimal prellen;■ Seitschritt, Doppelseitschritt, mit Armschwünge, oder Ball prellen <p>Bewegungsformen mit Partner</p> <ul style="list-style-type: none">■ eine Person rollt den Ball, die andere Person wirft mit beiden Händen■ ein Partner steht mit dem Rücken zum anderen Partner, dieser wirft den Ball über den Kopf zum Partner, der andere rollt den Ball durch die Füße des Werfenden■ beide TN halten den Ball und versuchen ihn dem anderen aus der Hand zu ziehen■ beide TN halten die Hände am Ball und jetzt versucht der eine den anderen von seinem Platz weg zu schieben■ beide TN prellen sich ihren Ball in <i>verschiedenen Weisen</i> zu <p>Staffelspiele mit Ball</p> <ul style="list-style-type: none">■ Ball zur Seite nach hinten geben und seitlich wieder vorgeben (rechts, links, wechselseitig)■ Ball nach hinten geben/rollen, der hinterste Spieler läuft vor, etc. bis wieder die Anfangsformation erreicht ist.■ Ball über dem Kopf nach hinten geben und schnell nach hinten laufen und anstellen – »endloser Kreis«	<p>Allgemeines Aufwärmen</p> <p>Ganzkörperstabilisation, Koordinationsschulung, Spaß</p> <p>Thema Heben und Absetzen, Bewegungen der Wirbelsäule</p> <p>Stabilisation der Wirbelsäule bei Hebe- /Bücktätigkeiten</p>	<p>Jeder TN ein Basketball</p> <p>Paarweise mit einem Basketball</p> <p>Im Abstand von 2–3m gegenüberstehen</p> <p>2 Reihen á 7–8 Personen</p>		

8 Ausgewählte Stundenbeispiele: Spiel- und Bewegungsformen, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung mit dem Fitnessball (Pezziball)					
Stundenschwerpunkt: Spiel- und Bewegungsformen, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung mit dem Fitnessball Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen	
— Begrüßung					
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen	Einführung	Lockere Aufstellung		
	Hinweise Umgang mit dem Fitnessball				Verweis auf Grundkurs Neue Rückenschule Std. 6
— Aufwärmen					
20'	<p>Spiel- und Bewegungsformen Fitnessball</p> <ul style="list-style-type: none">— Ball Rollen, Heiße Kartoffel, Ball zurollen, Carambolage, Rollballfangis, Pellen in Varianten, Zwei Bälle prellen, Wegtippen <p>Ballgewöhnung – Ballaerobic im Sitzen, jeder Teilnehmer »erfindet« eine Übung, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none">— Ball nach vorne rollen und nach hinten rollen— zur Seite rollen und Becken kreisen lassen— <i>Wippen</i>, Kosakentanz, Out-Out-in-in, Hampelmann, Skihüpfe etc. <p>Gruppenübungen:</p> <ul style="list-style-type: none">— Rhythmusprellen— Kreisprellen— Kreiswechsel— La Ola-Welle	Allgemeines Aufwärmen Koordinationsschulung, Spaß Ballgewöhnung, Aufwärmen, Koordinationsschulung, Mobilisation und Lockerung Kreativität Koordination, Spaß, Gruppendynamik	Jeder TN ein Fitnessball, TN bewegen sich durcheinander Sitzkreis, ggf. mit Matte als Unterlage Innenstirnkreis	Ggf. Musik einsetzen Auf Umgang mit Ball hinweisen – Wegrutschen, Herunterfallen u.ä. Bei kleiner Ballgröße ggf. Füße weiter verschieben (Sitzhöhe)	

8 Ausgewählte Stundenbeispiele: Spiel- und Bewegungsformen, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung mit dem Fitnessball (Pezziball)

Stundenschwerpunkt: Spiel- und Bewegungsformen, Kräftigung, Mobilisation und Entspannung mit dem Fitnessball

Ort: Turnhalle
Dauer der Stunde: 90 Minuten

■ Hauptteil					
35'	Kräftigung mit Fitnessball <ul style="list-style-type: none"> ■ Stabilisation im Sitz ■ HWS-Stabilisation im Stand ■ Crunch/Russian Twist – Reverse Crunch ■ Igel ■ Rumpfdrehen – Schere ■ Wandern ■ Ballpass – Ballschleuder ■ Vierfüßler – Waage – Maikäfer ■ Oberkörper aufrollen – Oberkörperstrecken – Beinrückheben ■ Balancieren – Stabilisieren – Flieger ■ Liegestütz Fitnessball ■ Brücke am Boden ■ Ausrollen – Unterarmstütz ■ Seitheben ■ Seitstütz 	Rumpfmuskulatur Hals-Nackennuskulatur Bauchmuskulatur Ganzkörperkräftigung, Rumpfmuskulatur; der Schultergürtel- und Armmuskulatur Ansteuerung der Rückenmuskulatur Rückenmuskulatur Ganzkörperstabilisation Brust-, Schulter- und Armmuskulatur Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur Ganzkörperkräftigung	pro Person ein Fitnessball plus Matte, günstigstenfalls denzwei kleinere Bälle	Hinweise geben auf <ul style="list-style-type: none"> ■ regelmäßige Atmung ■ individuelle Dosierung ■ aufrechten Stand (Brustbein heben) ■ Lockern zwischen den Übungen Transfer in Alltag/Überkopfübungen mit Fremdbeobachtung und Korrektur durch den Partner	
15'	Entlastungs- und Spannungshaltungen <ul style="list-style-type: none"> ■ BWS-Streckung ■ Frosch ■ Streckung Seitneigen ■ Stufenlagerung ■ Wirbelsäulen-Twist 	Entlastungslagerungen Behutsame Mobilisation	pro Person ein Fitnessball plus Matte	Strategien gegen Rückenschmerzen ansprechen	
■ Ausklang					
15'	Entspannung mit dem Fitnessball Wirbelsäulen-Twist mit Partner Rollmassage Abschluss und Verabschiedung	Entspannung/Körperwahrnehmung/ Mobilisation	Paarweise Matte plus Ball TN sitzen/steht im Kreis		
Literatur: Kempf et al. 2014, 2010, Kempf 2009					

9 Ausgewählte Stundenbeispiele: Mobilisation der einzelnen Gelenke, Kräftigungsübungen mit dem Schlingentrainer, Dehnung Ischios					
Stundenschwerpunkt: Mobilisation der einzelnen Gelenke, Kräftigungsübungen mit dem Schlingentrainer, Dehnung Ischios Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten					
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen	
— Begrüßung					
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen	Einführung	Lockere Aufstellung		
— Aufwärmen/Ausdauererschlung					
20'	Gehen und Laufen mit Mobilisation der einzelnen Gelenke Laufformen und -spiele 1-2-3 Belgischer Kreisel Mitnahmelauf 4er Quadrat Spiel- und Bewegungsformen mit Partner: Schattengehen, Tunnelbauen, Eisenbahn, Atomspiel, Schieben und Ziehen, Lokomotive, Fußringkampf, Scheibe transportieren, Skilift fahren, Schubsen	Allgemeines Aufwärmen Koordinationsschulung, Spaß		Ggf. Musik einsetzen Thema Ausdauertraining Belastungspuls, Barrieren und Lösungen Besprechung Abschluss Trainingsplan Laufen// Walking	

9 Ausgewählte Stundenbeispiele: Mobilisation der einzelnen Gelenke, Kräftigungsübungen mit dem Schlingentrainer, Dehnung Ischios

Standenswerpunkt: Mobilisation der einzelnen Gelenke, Kräftigungsübungen mit dem Schlingentrainer, Dehnung Ischios

Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten

■ Hauptteil

40'	<p>Hinweise Umgang mit dem Schlingentrainer</p> <p>Kräftigung mit dem Schlingentrainer</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Langer Rückenzug – Reverse Butterfly ■ Biceps Curl – Trizepscurl – Armzug zurück ■ Körperzusammenschluss – <i>V, I und T</i> ■ Brustdrücken – Hängende Liegestütz ■ Rudern ■ ■ Oberkörperdrehen ■ Kniebeuge (beidbeinig, einbeinig) – Beinmuskulatur ■ Kniebeuge rückwärts – Koordination und Beinmuskulatur ■ Hang vorwärts ■ Crunch hängend ■ Seitstütz hängend ■ Brücke hängend ■ Oberschenkelcurl ■ Entlastungs- und Spannungshaltungen 	<p>Mobilisation Schulter Armmuskulatur Rumpfmuskulatur Brust- und Armmuskulatur, Schultergürtel- und Schulter- blattmuskulatur Rumpfstabilisation Beinmuskulatur</p> <p>Ganzkörperkräftigung Ganzkörperkräftigung Ganzkörperkräftigung Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur Behutsame Mobilisation</p>	<p>Zwei Personen arbeiten an einem Schlingentrainer</p> <p>Jede Übung 45 Sekunden, danach Wechsel und 2. Serie</p>	<p>Hinweise geben auf</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ regelmäßige Atmung ■ individuelle Dosierung ■ aufrechten Stand (Brustbein heben) ■ Lockern zwischen den Übungen <p>mit Fremdbeobachtung und Korrektur durch den Partner</p>
15'	<p>Dehnung Ischios (verschiedene Dehnmethoden)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Passive Dehnung an der Wand im Stand ■ Eigendehnung Ischios an der Wand 	Dehnung Ischios	<p>Paarweise im Stand an der Wand</p> <p>Alleine an der Wand</p>	
■ Ausklang				
10'	<p>Pinselentspannung</p>	Entspannung/Körperwahrnehmung	<p>Paarweise Matte plus 2 Pinsel</p>	Neben Entspannung Thema »virtueller Körper« ansprechen
	<p>Abschluss und Verabschiedung</p>		<p>TN sitzen/stehen im Kreis</p>	

Literatur: Kempf et al. 2014, Kempf 2011

10 Ausgewählte Stundenbeispiele: Brasil/X-CO, Sportmotorische Testübungen, Zirkeltraining, Pinselentspannung				
Stundenschwerpunkt: Brasil/X-CO, Sportmotorische Testübungen, Zirkeltraining, Pinselentspannung Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten				
Zeit	Inhalt/Übungsangebot	Ziel	Organisation/Material	Bemerkungen
— Begrüßung				
5'	Begrüßung/Befindensabfrage/Eintragen	Einführung	Lockere Aufstellung	
	Umgang mit dem Brasil			
— Aufwärmen				
15'	Aufwärmen und Ausdauertraining mit dem Brasil/X-CO (Laufformen, Aerobic)	Allgemeines Aufwärmen Koordinationsschulung, Spaß	Brasil oder X-Co's	Musik einsetzen
— Hauptteil				
20'	Sportmotorische Testübungen Auswahl aus funktionsorientiertem Test (Bös in Kempf 2000, 2014), z.B. Sit-ups, Liegestütz, Standweitsprung	Test/Vergleich zur 2.Stunde	Testprotokolle	

10 Ausgewählte Stundenbeispiele: Brasil/X-CO, Sportmotorische Testübungen, Zirkeltraining, Pinselentspannung

Stundenschwerpunkt: Brasil/X-CO, Sportmotorische Testübungen, Zirkeltraining, Pinselentspannung

Ort: Turnhalle Dauer der Stunde: 90 Minuten

40'	<p>Zirkeltraining/Trainingsparcours</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rücken heben – Kniebeuge – Bicepscurl – Liegestütz – Hin – und Herspringen – Oberkörper drehen – Arme anheben – Hüfte anheben – Rechts-/Linksbewegung – Käfer <p>Mobilisation Ganzkörper</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schulterkreisen – Beugen und Strecken – Rechts- und links Schwingen – Katzenbuckel- Pferderücken etc. 	Kräftigung	<p>10 Stationen: 45 Sekunden Trainieren/15 Sekunde Wechsel zu nächsten Station/2 Durchgänge</p> <p>Stationsbilder</p> <p>Geräte bereithalten: Mat-ten, Tubes, Langhanteln, Weichbodenmatte, Medi-zinball, Hanteln, The-ra-Band, PROPRIOMED</p>	
– Ausklang				
10'	<p>Pinselentspannung</p> <p>Abschlussbesprechung und Verabschiedung</p> <p>Wurden die Ziele erfüllt? Was hat Ihnen der Kurs gebracht?</p> <p>Was nehmen Sie aus dem Kurs mit?</p> <p>Fragebogen austeilen und ausfüllen lassen</p> <p>Ausblick auf Folgeveranstaltungen/Hinweis auf Vereinsan-gebote</p>	<p>Entspannung/Körperwahrneh-mung/Mobilisation</p> <p>Kursbewertung</p>	<p>Paarweise Matte plus 2 Pinsel</p> <p>TN sitzen/stehten im Kreis</p> <p>Zertifikate</p> <p>Fragebogen</p>	<p>Neben Entspannung Thema »virtueller Körper« ansprechen</p> <p>Feedback Ausgabe Unterlagen Loben</p> <p>Fragen der Teilnehmer, Zusam-menfassung</p>
Literatur: Kempf et al. 2014, 2010, Kempf 2009				