

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Erarbeitung Kurskonzept**

Datum: 30.04.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Die Teilnehmer*innen werden begrüßt und lernen sich kennen Der Ablauf der Stunde ist bekannt	Vorstellungsrunde Erläuterung des Ablaufs der Stunde		Gebäude und Einrichtungen vorstellen/Besonderheiten des Trainings im kleinen Raum
Der grundlegende Aufbau eines Fitnesstrainings ist bekannt	Grund-Struktur eines Fitnesstrainings Spezifische Alternativen mit verschiedenen Schwerpunkten (Kardio, Koordination, Kraftausdauer, Kraft)	Flip Chart	Auf die Bedeutung von Aufwärmphase + Dehnung und Schlussteil + Dehnung und die individuelle Fitness hinweisen
Einzelne Elemente der Aufwärmphase sind bekannt	Erwärmung im Stand/Erwärmung in Bewegung Dehnübungen/Spannungsaufbau/Einfache Aerobic-Steps		Auf die Tagesform achten
Einzelne Elemente der Hauptphase sind bekannt	Steigerung der Belastung/Intervalltraining/ Übungen zur Stärkung der Kraft und Koordination Zuordnung von Übungen für einzelne Muskelgruppen, die insbesondere für das Tauchtraining gestärkt werden müssen	Gymnastikmatte	Auf die Wichtigkeit der richtigen Technik und Korrektur der Übungen hinweisen
Einzelne Elemente des Schlussteils sind bekannt	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten
Die Teilnehmer*innen haben ein Programm für die kommenden Kurstermine zusammengestellt	Vorstellung verschiedener Materialien für das Fitnesstraining und Einbau in die folgenden Kurstermine	Bälle, Kurzhanteln, Steps und Gymnastikbänder	
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Kurzhanteln Teil I**

Datum: 07.05.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand Abbau von Verspannungen Aufbau von Körperspannung Abschalten vom Alltag Einstimmung auf die Bewegung	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung Eingeübt wird eine Choreographie an Übungen, die in den Folgestunden als einziges Stunden-Element immer gleich bleibt.		Dieses „Ritual“ hilft den Teilnehmern*innen, die zum Teil direkt von der Arbeit zum Training kommen, sich schneller auf die Trainingseinheit einzustimmen und den Alltagsstress draußen zu lassen.
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves: Marschieren; Step-Touch, Taps, Heel-dig, Side Tap, Jogging Armkreisen in verschiedenen Varianten, Pull back, Front Lift, Scissors		Korrektur der Bewegungsabläufe durch Trainer*in und im Spiegel
Die Teilnehmer*innen lernen die Arbeit mit Kurzhanteln kennen und ermitteln ihr individuelles Hantelgewicht	Vorstellung Handling Kurzhanteln: Handhaltung, Körperhaltung, Körperspannung Kontrolle im Spiegel und durch Trainer*in Individuelle Zuordnung der Hanteln	Kurzhanteln zwischen 0,5 und 1,5 kg	Hinweis auf die saubere Ausführung der Übungen und angepasste Hantelgewichte, um Verspannungen im Schulter-Nacken Bereich zu vermeiden.
Erlernen verschiedener statischer und dynamischer Übungen mit Hanteln	Demonstration der Technik und gemeinsame Wiederholung der Übungen.	Kurzhanteln zwischen 0,5 und 1,5 kg	Auf die Wichtigkeit der richtigen Technik und Korrektur der Übungen hinweisen
Einzelne Elemente des Schlussteils sind bekannt	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Kurzhanteln Teil II**

Datum: 21.05.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand Automatisierung der „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung Wiederholung der eingeübten Choreographie an Übungen zur Automatisierung.		Dieses „Ritual“ hilft den Teilnehmern*innen, die zum Teil direkt von der Arbeit zum Training kommen, sich schneller auf die Trainingseinheit einzustimmen und den Alltagsstress draußen zu lassen.
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves: Marschieren, Step-Touch, Taps, Heel-dig, Side Tap, Jogging Armkreisen in verschiedenen Varianten, Pull back, Front Lift, Scissors		Wiederholung der Elemente aus der Vorstunde. Korrektur der Bewegungsabläufe durch Trainer*in und im Spiegel
Vertiefung der Hanteltechniken	Wiederholung zum Handling Kurzhanteln: Handhaltung, Körperhaltung, Körperspannung Kontrolle im Spiegel und durch Trainer*in Individuelle Überprüfung des Hantelgewichtes	Kurzhanteln zwischen 0,5 und 1,5 kg	Hinweis auf die saubere Ausführung der Übungen. Rücksprache zur Erfahrung mit dem Hantelgewicht aus der letzten Stunde. Ggbfs. Anpassung der Gewichte
Erlernen verschiedener Übungen mit Hanteln, statisch und dynamisch	Demonstration der Technik und gemeinsame Wiederholung der Übungen.	Kurzhanteln zwischen 0,5 und 1,5 kg	Wiederholung von Elementen aus der Vorstunde und neue Übungen. Korrektur von Haltung und Technik.
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Fitness-Bändern Teil I**

Datum: 28.05.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		Noch einmal auf die Bedeutung der „Aufwärm-Choreographie“ als Ritual hinweisen
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves		Wiederholung der Elemente aus den Vorstunden zur Vertiefung der Bewegungsabläufe.
Steigerung der HerzKreislauf- und Bewegungsbelastung	Umwandlung der Aerobic Moves von Low Impact zu High Impact		Hinweis auf die zunehmende Belastung und Herantasten an den High Impact
Kennenlernen von verschiedenen Fitnessbändern und Übungen	Vorstellung Fitnessbänder für die Kräftigung beliebiger Körperbereiche <ul style="list-style-type: none">• Unterschiedliche Stärken• Reguläre, Loop Bands	Reguläre Bänder Loop Bands in verschiedenen Widerstandsstufen	Hinweis auf die Lagerung und Pflege der Bänder
Erlernen verschiedener Übungen mit Bändern	Demonstration der Technik und gemeinsame Wiederholung der Übungen für die Kräftigung der Beine und Arme	Reguläre Bänder Loop Bands in verschiedenen Widerstandsstufen	Auf die Wichtigkeit der richtigen Technik und Korrektur der Übungen hinweisen
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Erste Atemübungen für die Entspannung	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten Erläuterung der verschiedenen Atemtechniken
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Fitness-Bändern Teil II**

Datum: 11.06.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		„Aufwärm-Choreographie“ als Ritual
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves Weitere Elemente		Wiederholung einiger Elemente aus den Vorstunden zur Vertiefung der Bewegungsabläufe. Kennenlernen neuer Moves.
Steigerung der HerzKreislauf- und Bewegungsbelastung	Verstärkung der Umwandlung der Aerobic Moves von Low Impact zu High Impact		Hinweis auf die zunehmende Belastung und weiteres Herantasten an den High Impact bei bekannten Moves
Kennenlernen von verschiedenen Fitnessbändern und Übungen	Wiederholung Vorstellung Fitnessbänder für die Kräftigung beliebiger Körperbereiche	Reguläre Bänder Loop Bands in verschiedenen Widerstandsstufen	Rücksprache zur Erfahrung mit den Bändern aus der letzten Stunde. Ggbfs. Anpassung der Widerstandsstufe
Erlernen verschiedener Übungen mit Bändern	Demonstration der Technik und gemeinsame Wiederholung der Übungen für die Kräftigung Rücken, Schultern, Po	Reguläre Bänder Loop Bands in verschiedenen Widerstandsstufen	Auf die Wichtigkeit der richtigen Technik und Korrektur der Übungen hinweisen
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Weitere Atemübungen für die Entspannung	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten Erläuterung der verschiedenen Atemtechniken
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Fitness-Bändern Teil III**

Datum: 18.06.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		„Aufwärm-Choreographie“ als Ritual
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves Weitere Elemente		Wiederholung einiger Elemente aus den Vorstunden zur Vertiefung der Bewegungsabläufe. Kennenlernen neuer Moves.
Steigerung der HerzKreislauf- und Bewegungsbelastung	Verstärkung der Umwandlung der Aerobic Moves von Low Impact zu High Impact		Hinweis auf die zunehmende Belastung und weiteres Herantasten an den High Impact bei bekannten Moves
Erlernen verschiedener Übungen mit Fitness-Bändern	Demonstration der Technik und gemeinsame Wiederholung der Übungen für die Kräftigung des Bauches und des InnerCores Unterschiede zwischen statischer und dynamischer Belastung Belastung kleinerer Muskelgruppen Kombinierte Übungen	Reguläre Bänder Loop Bands in verschiedenen Widerstandsstufen	Die Bedeutung der Bänder auch für kleinere Muskelgruppen und die Tiefenmuskulatur sowie die Bedeutung statischer Haltearbeit herausstellen. Intensives Kraftausdauertraining durch kombinierte Übungen mit Bändern erläutern
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Vorstellung und Demonstration der Yoga-Vollatmung	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten Erläuterung der Yoga Vollatmung
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Step-Aerobic Teil I**

Datum: 25.06.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		„Aufwärm-Choreographie“ als Ritual
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves Weitere Elemente		Wiederholung einiger Elemente aus den Vorstunden zur Vertiefung der Bewegungsabläufe. Kennenlernen neuer Moves.
Steigerung der HerzKreislauf- und Bewegungsbelastung	High Impact-Phase		Ausbau der High Impact Phase. Auf die individuelle Belastungsfähigkeit der Teilnehmer achten
Kennenlernen der Grundzüge des Step-Aerobic	Vorstellung Stepper und seine unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten	Stepper	Sicherheitshinweise (z.B. Ganzer Fuß auf den Step); Unterschiedliche Höheneinstellungen
Einbindung des Steppers in die Aerobic Moves	Demonstration der Technik und gemeinsame Wiederholung der Übungen von einfachen Step-Aerobic Moves: z.B. Tep, Basic Step, V-Step, Leg-Curl Armbewegungen zu den Grundschritten	Stepper	Zunächst Ertasten des Steppers mit den Füßen für sichere Bewegungsabläufe. Danach Einbindung der Armbewegungen.
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Verschiedene Atemübungen	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Step-Aerobic Teil II**

Datum: **02.07.2019**

Übungsleiter/in: **Dr. Eva Selic**

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		„Aufwärm-Choreographie“ als Ritual
Erwärmung im Gehen	Einfache Aerobic-Moves Weitere Elemente		Wiederholung einiger Elemente aus den Vorstunden zur Vertiefung der Bewegungsabläufe. Kennenlernen neuer Moves.
Steigerung der Herzkreislauf- und Bewegungsbelastung	High Impact-Phase		Ausbau der High Impact Phase. Auf die individuelle Belastungsfähigkeit der Teilnehmer achten
Kennenlernen von Zirkeltraining mit dem Stepper	Einsatz des Steppers beim Zirkeltraining zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen.	Stepper	Sicherheitshinweise (z.B. Ganzer Fuß auf den Step); Unterschiedliche Höheneinstellungen
Zirkeltraining mit dem Stepper	Verschiedene Stationen mit dem Stepper <ul style="list-style-type: none"> • Treppensteigen • Bauchübungen • „Liegestütz“/Triceps Press • Over the Top • Knee Lift • Squat Jumps • Knee Lift im Stütz 	Stepper	Die Teilnehmer*innen lernen die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten des Steppers kennen
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Verschiedene Atemübungen	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Work-Out mit Ball**

Datum: 09.07.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Den Teilnehmer*innen ist der Ablauf der Stunde bekannt	Erläuterung des Ablaufs der Stunde		
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		„Aufwärm-Choreographie“ als Ritual
Erwärmung im Gehen	Aerobic-Moves Weitere Elemente		Wiederholung einiger Elemente aus den Vorstunden zur Vertiefung der Bewegungsabläufe. Kennenlernen neuer Moves.
Steigerung der HerzKreislauf- und Bewegungsbelastung	High Impact-Phase		Ausbau der High Impact Phase. Auf die individuelle Belastungsfähigkeit der Teilnehmer achten
Kennenlernen der Einsatzmöglichkeiten von Bällen in der Gymnastik	Vorstellung von Soft- und Pezzibällen und ihrer Einsatzmöglichkeiten für Kraft und Koordination	Softbälle Pezzibälle	Hinweis auf BallKoRobics
Erlernen verschiedener Übungen mit Soft- und Pezzibällen, statisch und dynamisch	Verschiedene Übungen mit Soft- und Pezzibällen Kleine Choreographie BallKoRobics	Softbälle Pezzibälle	Zuordnung und Einteilung der Übungen in Kraft und Koordination.
Erlernen weiterer Elemente für den Abschlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Verschiedene Atemübungen	Gymnastikmatte	Auf die individuelle Form der Teilnehmer*innen achten
Feedback	Kurze Rückmeldung zur Stunde		

Stunden-Dokumentation Angebotseinführung

Thema der Angebotseinführung: **Gemeinsam Fit bleiben im Tauchsport/Evaluierung/Optimierung des Kurskonzeptes**

Datum: 16.07.2019

Übungsleiter/in: Dr. Eva Selic

Ziele	Inhalte	Materialien	Kommentar/ Besonderheiten
Begrüßung/Rückblick	Erläuterung des Ablaufs der Stunde Rückblick durch die Kursleitung		Zusammenfassung der Inhalte der Kurstermine
Individuelle Feedbackrunde Evaluierung	Die Teilnehmer*innen geben Feedback zu den einzelnen Kursstunden und bewerten diese. Einschätzung der individuellen Fitness-Steigerung und Auswirkung auf das Tauchtraining.		Stundendokumentation wird an die Pin-Wand geheftet und die Teilnehmer*innen können mit Punkten ihre Lieblingsstunden bzw. -übungen markieren
Erwärmung im Stand „Aufwärm-Choreographie“	Leichte Stretch- und Yogaübungen in die Normaldehnung		„Aufwärm-Choreographie“ als Ritual
Vorstellung Lieblingsübungen	Die Teilnehmenden stellen ihre Lieblingsübungen vor.	Bälle, Kurzhanteln, Steps und Gymnastikbänder	Die Teilnehmer*innen begeben sich in die Trainer*innen-Funktion
Optimierung des Kurskonzeptes	Die Teilnehmer*innen diskutieren kritisch Optimierungen und arbeiten diese in das Programm für die Kurstermine ein.		Ggbfs. werden individuelle Programme für unterschiedliche Leistungsgruppen erstellt.
Schlussteil	Verschiedene Dehnungs- und Lockerungsübungen Atemübungen	Gymnastikmatte	Der Schlussteil wird von den Teilnehmenden erarbeitet.
Abschluss der Angebotseinführung	Verabschiedung des Kurses		Den Teilnehmenden werden die Stundendokumentationen zur Verfügung gestellt.