

Kurseinheit 1 –Freude und Vertrauen schaffen an der Bewegung im Wasser

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische/ didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	8	Kennenlernen des Kursleiters & untereinander;	Kennen lernen & Organisatorisches	Organistaion des Kurses, Kleidung, Pulsuhren, Hygiene, Handtuch, Getränke, Zeiten, Ziele & Aufbau des Kurses, Organisation der Stunde, Vorstellung der verschiedenen Trainingsmittel	außerhalb des Beckens, Kreisformation,	Tafel / Flip Chart, Moderationskarten, Teilnehmerlisten, Eingangsfragebögen, Quittungsblock, Schreibutensilien	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	6	Vorstellung der Kursinhalte, Informationen zur Sportart, Sicherheitshinweise,	Bedarfsanalyse & persönliche Zielstellung erarbeiten	gesundheitsförderliche Wirkung von Bewegung, die Besonderheiten vom Training im Wasser, Wirkung der Übungen im Wasser & Belastungsdosierung "Vorteile von Aquatraining", "Was ist Aquatraining", "Welche Voraussetzungen gibt es für Aquatraining"	"Vorteile von Aquatraining", "Was ist Aquatraining", "Welche Voraussetzungen gibt es für Aquatraining"	Handout: "Die Auswirkung von Aquatraining auf den Organismus, (Ausgabe am Ende der Kurseinheit)	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil	Hinweis zum Ziel & Notwendigkeit einer Erwärmung, Wassergymnastik erst am Ort anschließend in der Bewegung, Mobilisation in alle Bewegungsebenen in kleinen und aufbauend in großen Hebeln unter Ausnutzung aller Freiheitsgrade, Selbsthilfemöglichkeiten bei Muskelkrampf im Wasser	Gruppentraining	Becken, mit Musik	

Kurseinheit 1 –Freude und Vertrauen schaffen an der Bewegung im Wasser (2)							
Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	14	Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Vertrauensaufbau, Erspüren von Körperhaltung, Körperstruktur & Körperbalance; Körper und Bewegung wahrnehmen und erleben, Entwicklung von Bewegungsfreude	Aufbau einer funktionalen Trainingshaltung: aktive vs. passive Körperhaltung; Gewöhnung an das Element Wasser als Trainingsmedium, Grundlagen der Orientierung & elementare Bewegungsformen & Ausrichtung im Wasser, Erarbeitung von Techniken zum Erhalt der Körperbalance, Kennenlernen der Wassereigenschaften: Temperatur, Widerstand, Wasserdruck, Auftrieb	Kontrastlernen der Bewegungsvarianten in passiver gegenüber aktiver Körperhaltung in differenzierten Ausgangspositionen; verbale Anweisungen und Demo durch KL - eigene Realisation durch die TN	im Becken, Individual- und Partneraufgaben, Blockaufstellung, Musik	
		Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Sensibilisierung für Körpersignale, Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen; Vermittlung positiver Bewegungserfahrungen	Techniktraining, Grundlegende funktionsgymnastische Übungsformen für Arme, Beine und Rumpf im Wasser: Armpendel diagonal & parallel in der Saggital-, Horizontal-, & Frontalebene, Wechselschlag- und Lauf- & Hüpfbewegung der Beine; Erleben der Belastungsvariation durch Hebel- und Geschwindigkeitsveränderung; Infos zur Belastungsdosierung; Fokus auf Atmung	Demo durch KL, Umsetzung durch die TN, unterstützt durch KL, Intensitätsvariation durch Intervallmethode	individuelle Übungsform, Borgskala, Musik	Hinweise zur gespiegelten bzw. seitgleichen Arbeitsweise des KL; Steigerung vom Leichten zum Schwereren; die Übungen werden in 3 Schwierigkeitsgraden wiederholt, Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 20/10 Sekunden
Abschluss	4	Regeneration	Verbesserung der Beweglichkeit und der Gruppendynamik	Lockerung durch Ausschütteln und Schweben lassen der Extremitäten im Wasser; Kleines Wasserspiel zur Aktivierung & Motivation der TN: Schneller Kreis: (Innestirnkreis, an den Händen fassen) Laufen im Kreis mit Richtungswechsel durch differenzierte Signale des KL	Anleitung und –weisung durch KL am Beckenrand,	TN im Becken	

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Ausklang/ Cool down	4	Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	allgemeine detonisierende Übungen für den gesamten Körper	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	individuelle Übungsform & Gruppenaufgabe, im Becken, Musik	
Verabschiedung (Tipps/ Übungen den Tag)	4	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Zusammenfassung, Auswertung der Stunde, Feedback durch die Gruppe, Thema der nächsten Stunde; Hausaufgabe: Ruhepuls messen! & überlegen "Was sind meine Ziele?"	Moderation durch den Kursleiter; TN am Beckenrand, gemeinsame Verabschiedung außerhalb des Beckens, Kreisformation;	Teilnehmerunterlagen austeilen	die TN sollen noch einmal die persönlich gestellten Ziele überlegen und notieren

Kurseinheit 2 - Stundenthema: vom Fuß her baut sich die Haltung auf: Training mit der Poolnudel (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema	Moderation durch den Kursleiter;	außerhalb des Beckens, Kreisformation, Handout "Bestimmung der optimalen Trainingsintensität"	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Ausdauertraining mit dem Medium " Wasser"	Herzfrequenzverhalten beim Ausdauertraining im Wasser	Notiz der Ruheherzfrequenzen außerhalb des Beckens, Besprechung der Vorteile aerober Belastung auf das HKL-System, Notiz der RuheHF im Wasser	TN zuerst außerhalb Becken, dann im Becken	Stoppuhr, TN im Becken	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil	Wahrnehmungslenkung auf die erwärmungsbedingten physiologischen Anpassungen, Begrüßungswalzen im Wasser am Ort, später in der Bewegung, Lauf A-B-C mit differenziertem Armeinsatz (symmetrisch/ asymmetrisch, parallel/diagonal, boxend, grabend, rudernd, schiebend) und Bewegungstempo	Gruppentraining	Im Becken, Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	18	Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Körper & Bewegung wahrnehmen & erleben; Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Erfahrung zur Kopplung von Atmung und Bewegung	Erarbeitung einer aufrechten / aktiven Körperhaltung sowie biomechanischer Vorgänge beim Erleben verschiedener Bewegungsmöglichkeiten: Fersenaufsatz, Abrollen und Abdruck, Fuß/Kniestellung, Schrittweite, funktionaler Zusammenhang von Schultergürtel & Becken sowie Schultergürtel-Beckenrotation; Einsatzvariationen der Arme & Amplituden- und Winkeländerung der Armbewegungen; Erarbeitung des richtigen Fußaufsatzes zur Gelenkentlastung	verbale Anweisungen und Demo durch KL, induktives Lernen durch Kontrastlernen der TN	individuelle Übungsformen, im Becken, Musik	

Kurseinheit 2 - Stundenthema: vom Fuß her baut sich die Haltung auf: Training mit der Poolnudel (2)							
Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Schwerpunkt/ Hauptteil		Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen; Anwendung der Pulsuhren	Belastungskontrolle durch Pulsmessung & subjektives Empfinden; Belastungssteuerung durch Atmung & Technikvariation; Erfahrung sammeln mit der Poolnudel, Ausprobieren in verschiedenen Ausgangspositionen (Parallel, Schrittstellung, Einbeinstand), Hebelverhältnissen & verschiedener Intensitäten des Armeinsatzes zum Training des Oberkörpers mit dem Schwerpunkt Rumpfstabilität: Nudel einarmig/ beidarmig fassen, dazu joggen & hüpfen, kicken, Nudel in allen Richtungen vom Körper wegdrücken & heranziehen, Liegestütz ein- & beidarmig vor und neben dem Körper	Demo durch KL, experimentelle Belastungsdosierung in Intervallen unterschiedlicher Belastungsintensität	individuelle Übungsform, im Becken, Poolnudel, Stoppuhr, Musik	die subjektive Belastungsempfindung wird mit dem gemessenen Pulswerten abgeglichen; Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 30/15 Sekunden
Abschluss Ausklang/ Cool down	4	Mobilisation & Regeneration	Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: Fokus auf Schulter & Rumpf sowie deren Seitenvergleiche: Rotation, Seitneige, Beweglichkeit des Brustkorbes	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	individuelle Übungsform, im Becken, Entspannungsmusik	ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zwischendurch)	5	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit	Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunde; Hausaufgabe: Atmung in verschiedenen Situationen und Positionen beobachten	Moderation durch den Kursleiter; TN am Beckenrand, gemeinsame Verabschiedung	außerhalb des Beckens, Kreisformation	KL gibt Hinweise zur allgemeinen Verbesserung der Bewegungsverhältnisse im Alltag. TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt, wodurch sie Risikofaktoren wie Stress

Kurseinheit 3 - Stundenthema: Training mit der Poolnudel: Beinarbeit und Atmung (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema	Moderation durch den Kursleiter	außerhalb des Beckens, Kreisformation, Teilnehmerlisten; Handout "Bestimmung der optimalen Atemfrequenz"	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	7	Atmung – Theorie und Praxis	Ökonomisches Atmen bei Anstrengung und Entlastung, Gewöhnung an das Medium Wasser	Brustatmung – Bauchatmung, Hilfsmuskulatur Mittels Rotations- und Stabilisationsbewegungen- und Haltungen üben und beobachten wann wie geatmet wird	TN zuerst außerhalb Becken, dann im Becken , Kontrastmethode, KL leitet an und moderiert		
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil	koordinative Bewegungsformen mit Partner; Erlebnis- und Freudbetonte Spiel- und Übungsformen: Einhaken & Tanzen, Schiebekampf mit & ohne Ball, Schubkarre, Schattenlauf, Lokomotive, Balletanz - alle Bälle bleiben in der Luft	Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe	im Becken, Wasserbälle, Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil Schwerpunkt/ Hauptteil	18	Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen	Wiederholung der saggitalen Aufrichtung und Bewegungsdynamik beim aeroben Aquatraining; Erarbeitung von Atemtechniken & Atemrhythmus, Armhaltung, Hebel und Intensität entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit der TN	verbale Anweisungen und Demo durch KL; Kontrastlernen mit verschiedenen Atemrhythmen	individuelle Übungsformen, im Becken, Poolnudel, Stoppuhr, Musik	Hinweis zum Handout "Bestimmung der optimalen Atemfrequenz"
		Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem Selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen	Wdh. letzte Kurseinheit; Veränderung der Ausgangspositionen mit Poolnudel: Parallel-, Einbeinstand, Oberkörperauflage, am Beckenrand festhalten und Beine auflegen; Training mit Schwerpunkt der unteren Extremität; Austesten von Hebelverhältnissen & versch. Intensitäten des Beineinsatzes: Wechselschlag mit geschreckt & gebeugten Beinen, auf der Nudel balancieren, Nudel mit dem Kniegelenk fixieren und nach unten drücken (Hüftextension), in Bauch-Rückenlage Grätsch- und Scherenbewegungen	Demo durch KL, Realisierung in Intervallen differenzierter Intensität	individuelle Übungsform, im Becken, Poolnudel, Musik	Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 30/15 Sekunden

Kurseinheit 3 - Stundenthema: Training mit der Poolnudel: Beinarbeit und Atmung (2)							
Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Abschluss - Ausklang/ Cool down	5	Atmung Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	„Atmung“ als Mittel zur Entspannung erleben und üben	Atemübungen beim "Schweben" im Wasser zum Erreichen einer tiefen, niedrigfrequenten und relaxierenden Atmung, Partner führt & unterstützt die sichere Lage im Wasser	Partnerübung, Anweisung durch den KL	mit Partner, im Becken, TN in Rückenlage, Poolnudel	bei auftretender Unsicherheit werden Auftriebsmittel verwendet; ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zwischendurch)	5	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit	Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunde; Hausaufgabe: Nutze die Atmung & Bewegungspause als Ausgleichsübung in der Pause & zur Stressregulation. Was stresst mich? In welchen Situationen? Wie fühlt sich eine bewusste Atmung an?	Moderation durch den Kursleiter; TN am Beckenrand, gemeinsame Verabschiedung	außerhalb des Beckens, Kreisformation	TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt, wodurch sie Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel aktiv entgegenwirken sollen. Die Aufgaben zur Selbstreflexion helfen dabei entsprechend dem salutogentischem Ansatz die physischen und psychischen Ressourcen zu stärken.

Kurseinheit 4 - Stundenthema: Werde Dein eigener Trainer: Pulskontrolle (1)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema	Moderation durch den Kursleiter	außerhalb des Beckens, Kreisformation, Teilnehmerlisten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	7	Ausdauertraining	Bedeutung und Verhalten der Herzfrequenz beim Ausdauertraining im Wasser	Kognitive Inhalte bzgl. Ausdauertraining, Trainingsbereiche und Belastungssteuerung	außerhalb des Beckens, Kreisformation,	Tafel / Flip Chart, Moderationskarten, Schreibutensilien	
Einstimmung/ Aufwärmen	6	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil	Aufwärmübungen unter dem Motto Kreuzkoordination: sukzessive Mobilisation aller Gelenke - gleiche und gegen-gleiche Bewegung der Extremitäten von kleinen zu großen Amplituden-Gordischer Knoten"	Gruppentraining, Bewegung auf der Stelle und im Raum	im Becken, Musik	die Werte der manuellen Pulsmessungen sollen dem subjektiven Belastungsempfinden zugeordnet werden
Schwerpunkt/ Hauptteil	18	Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen	Wdh. & Verfeinerung der erlernten Techniken unter dem Aspekt der Belastungssteuerung mittels Atmung und Pulsmessung	verbale Anweisungen und Demo durch KL; individuelle Umsetzung durch die TN	individuelle Übungsformen, im Becken, Poolnudel, Stoppuhr, Musik	
		Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen	Einstellen des individuellen Zielpulses durch Austesten Verschiedener Belastungsintensitäten mit dem Ziel der Herz-Kreislauf- Aktivierung durch ganzheitliches Körpertraining – interactive & freudbetonte Übungsvariation für das Training der Rumpfstabilität, des Oberkörpers und der Beine mit Partner: Lokomotive mit kleinen bis großen Amplituden-Beginn am Platz, dann alle Paare durcheinander, aufrechtes Rudern in Schrittstellung, Schiebekampf im Sitz, Wechselschläge der Beine gegenüberliegend in Bauchlage, Oberkörperrotation in Parallelstand, Schattenhüpfen	Einstellen des individuellen Zielpulses durch Austesten Verschiedener Belastungsintensitäten mit dem Ziel der Herz-Kreislauf-Aktivierung durch Ganzheitliches Körpertraining – interactive & freudbetonte Übungsvariation für das Training der Rumpfstabilität, des Oberkörpers und der Beine mit Partner: Lokomotive mit kleinen bis großen Amplituden-Beginn am Platz, dann alle Paare durcheinander, aufrechtes Rudern in Schrittstellung, Schiebekampf im Sitz, Wechselschläge der Beine gegenüberliegend in Bauchlage, Oberkörperrotation in Parallelstand, Schattenhüpfen	Übungsformen mit Partner, im Becken, Poolnudel, Stoppuhr, Musik	Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 60/20 Sekunden

Kurseinheit 4 - Stundenthema: Werde Dein eigener Trainer: Pulskontrolle (2)							
Abschluss Ausklang/ Cool down	5	Atementspannung	Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: Schwerpunkt Atemregulation, Kennenlernen der Atemhilfsmuskulatur und Erweiterung des Atemraumes, Arm stützen auf Beckenrand, Extensionsbewegung der Arme uni- und bilateral unter Anpassung von Atemrhythmus &- tiefe, Füße zum Schluss am Beckenrand einhängen und in Rückenlage bewusst durchatmen	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	individuelle Übungsform, TN verteilen sich im Becken am Beckenrand	individuelle Übungsform, TN verteilen sich im Becken am Beckenrand
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für den Tag)	4	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunde;	Moderation durch den Kursleiter; TN am Beckenrand, gemeinsame Verabschiedung	außerhalb des Beckens, Kreisformation; Handout "Bewegungstagebuch"	TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt, wodurch sie Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel aktiv entgegenwirken sollen. Die Aufgaben zur Selbstreflektion helfen dabei entsprechend dem salutogentischem Ansatz die physischen und psychischen Ressourcen zu stärken.

Kurseinheit 5 - Stundenthema: Haltung (in und außerhalb des Wassers)

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema	Moderation durch den Kursleiter	außerhalb des Beckens, Kreisformation, Teilnehmerlisten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Die richtige Haltung – auch im Wasser	Wahrnehmen und Erarbeiten einer Aufrechten Haltung (Abhängigkeit der Wirbelsäulenstellung von der Stellung der Gelenke) Entlastung im Wasser	Form und Funktion der WS Was macht WS wenn... (Knie gebeugt, Becken gekippt, Kopf hängen gelassen)?	Workshopcharakter zuerst außerhalb des Wassers, dann innerhalb Kontrastmethode Partnerarbeit KL als Moderator	WS-Modell Gymnastikstab	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil	Motto „Mobilisation“ Funktion / Bewegungsformen der Gelenke v.a. der Wirbelsäule; Propriozeptive Übungen: Haltungänderung - ändere eins, ändert sich alles (in Anlehnung an Brügger), Rotation, Strecken & Krümmen dynamisch verbinden, Variationen der Gleichgewichtsregulation im Wasser mit Deprivation des optischen Analysators	individuelle Übungsformen, Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe	im Becken, Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	17	Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen, Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen; Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Entwicklung eines Rhythmischen, dynamischen, schmerzfreen und ökonomischen Bewegungsbildes beim Aquajogging mit dem Ziel des globalen Herzkreislauf-Trainings: Erarbeiten verschiedener Laufvariationen und Schwierigkeitsgrade (leicht- mittel- schwer), Schrittlauf, Schreitlauf (große Amplituden), Kniehebelauf, Robo-Job, Hampelmann, Laufen mit & ohne Bodenkontakt, Kosakentanz; Steigerung durch verschiedene Musik-Tempi sowie differenzierte Armbewegungen & -hebel	Realisierung der Grundtechniken unter Vorgabe differenzierter Belastungsintensitäten	individuelle Übungsformen, im Becken, Musik, Borgskala	Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 60/20 Sekunden

Kurseinheit 5 - Stundenthema: Haltung (in und außerhalb des Wassers) (2)							
Abschluss Ausklang/ Cool down	5	Atmung Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: Einführung spezifischer Dehnung & Vergrößerung der Bewegungsamplitude der Gesäß- Beinbeuge- & Streck- muskulatur, TN nutzen den Beckenrand als Stütze	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen, Hinweise zur Integration in den Alltag	individuelle Übungsform, TN verteilen sich im Becken am Beckenrand	ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für den Tag)	5	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunde; Selbstbeobachtung bei verschiedensten Tätigkeiten bzgl. Stellung der Gelenke und Haltung allgemein	Moderation durch den Kursleiter; TN am Beckenrand, gemeinsame Verabschiedung	außerhalb des Beckens, Kreisformation; Arbeitsblatt "Ziele"	TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt, wodurch sie Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel aktiv entgegenwirken sollen. Die Aufgaben zur Selbstreflektion helfen dabei entsprechend dem salutogentischem Ansatz die physischen und psychischen Ressourcen zu stärken.

Kurseinheit 6 - Stundenthema: Training mit dem Brett: Übungen für den Oberkörper

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didische/ didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema	Moderation durch den Kursleiter	außerhalb des Beckens, Kreisformation, Teilnehmerlisten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Subjektive – objektive Belastung Individuelle Belastungssteuerung	Einschätzen üben der subjektiven Belastung	Vorstellung der Borg-Skala Wiederholung der Trainingsintensitäten Aerob – anaerobes Training	TN bilden Kreis außerhalb Wasser, dann innerhalb Wasser Workshopcharakter	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	7	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil	Kleine Spiele ohne Gerät im Wasser, spielerische Aufwärmformen: Lokomotive - zu zweit an den Händen fassen; in der Gruppe Laola, Kreislaufen mit Richtungsänderung und differenzierten Bewegungsaufgaben, Badekappenspiel (Fangspiel)	Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe	im Becken, Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	Benutzung des Schwimmbretts als Mittel zur Belastungssteuerung (Kraft und Ausdauer)	Möglichkeiten der Technikvariation	Gerätegewöhnung, Erfahrung von Bewegungsmöglichkeiten mit dem Brett zur Anwendung in der pulsgesteuerten aeroben Belastungsphase	verbale Anweisungen und Demo durch KL; individuelle Umsetzung durch die TN	individuelle Übungsformen, im Becken, Brett, Stoppuhr, Musik	
			Steigerung des koordinativen Anspruchs, Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Brett als Trainingsmittel: Erfahrung sammeln mit Brett in verschiedenen Ausgangspositionen (Parallelstand, Schrittstellung, Einbeinstand, Bauch- und Rückenlage, Sitz, ein- & beidhändige Übungen mit dem Schwerpunkt Oberkörper: Brett vor, neben und hinter dem Körper wegschieben und heranziehen, Schwimmbewegung imitieren, Kreiseln im Sitz, Überzüge - Brett vor dem Körper nach unten drücken; subjective Belastungssteuerung	Demo durch KL, Realisierung der Bewegung unter Vorgabe differenzierter Belastungsintensitäten	individuelle Übungsform, im Becken, Brett, Musik	Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 30/15 Sekunden

Kurseinheit 6 - Stundenthema: Training mit dem Brett: Übungen für den Oberkörper (2)							
Abschluss Ausklang/ Cool down	6	Mobilisation Entspannung	Verbesserung der Beweglichkeit; Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	allgemeine detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: Innenstirnkreis & an den Händen fassen: jeder 2. nimmt die Beine hoch & legt sich auf den Rücken, dabei treiben lassen	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	Gruppenaufgabe, Kreisformation, im Becken, Musik	ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für den Tag)	4	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Zielkontrolle, "Halte ich ein, was ich mir vorgenommen habe?"	Moderation durch den Kursleiter; TN am Beckenrand, gemeinsame Verabschiedung	außerhalb des Beckens, Kreisformation; Handout "Bewegungstagebuch"	TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt, wodurch sie Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel aktiv entgegenwirken sollen. Die Aufgaben zur Selbstreflektion helfen dabei entsprechend dem salutogentischem Ansatz die physischen und psychischen Ressourcen zu stärken

Kurseinheit 7 - Stundenthema: Training mit dem Brett: Übungen für die untere Extremität und Rumpf

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	4	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema	Moderation durch den Kursleiter	außerhalb des Beckens, Kreisformation, Teilnehmerlisten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Kraft und Beweglichkeit als Voraussetzung für Bewegung	Bedeutung vor allem der Rumpfkraft für die aufrechte Haltung	Muskuläre Stabilisation der WS durch Muskulatur präsentieren und erfahren lassen	Kreisformation Vortrag Demonstrieren	Flipchart Beamer WS-Modell	
Einstimmung/ Aufwärmen	5	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen Vorbereiten auf den Hauptteil	Kleine Spiele im Wasser, spielerische Aufwärmformen: Gehirnjogging - Bällewurf mit kognitiven Zusatzaufgaben, Ringhasche, Raum freihalten (schneller Ballwechsel)	Spiel- und Übungsformen in der Gruppe	im Becken, Ringe, Bälle, Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	17	Benutzung des Schwimmbretts als Mittel zur Belastungssteuerung (Kraft und Ausdauer)	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen	Bewegungsmöglichkeiten mit dem Brett zur Anwendung in der pulsgesteuerten aeroben Belastungsphase	verbale Anweisungen und Demo durch KL; individuelle Umsetzung durch die TN	individuelle Übungsformen, im Becken, Brett, Stoppuhr, Musik	
		Erfahrung weiterer Trainingsmöglichkeiten mit dem Brett	Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der KA der Rumpfmuskulatur in Verbindung mit aerober Belastung	Wdh. der Übungen mit Brett, Aufbauübungen und Belastungssteigerung: neue Übungen mit dem Schwerpunkt untere Extremität: T-Halte zwischen Beckenrand und Brett + Beinanziehen, dann weiter Rückwärtsschritte auf der Stelle mit bewusstem Gesäßmuskelseinsatz, sitzend auf dem Brett Wechschlagsbewegungen der Beine, dann hüpfend vorwärts bewegen, am Beckenrand festhalten, Brett mit den Beinen fixieren und li - re bewegen dann Beckenrotation; subjective Belastungssteuerung	Demo durch KL, Realisierung der Bewegung unter Vorgabe differenzierter Belastungsintensitäten	im Becken, Brett, Musik	Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 30/15 Sekunden

Kurseinheit 7 - Stundenthema: Training mit dem Brett: Übungen für die untere Extremität							
Abschluss Ausklang/ Cool down	5	Entspannung	Anspannungs- und Entspannungszuständen	allgemeine detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur: gleiten lassen in Rückenlage mit Brett	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	mit Partner, im Becken, Musik	ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	6	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Entspannungsfähigkeit, Fitness	Moderation durch den Kursleiter; TN am Beckenrand, gemeinsame Verabschiedung	außerhalb des Beckens, Kreisformation	TN werden an die eigenverantwortlichen gesundheitswirksamen Handlungskompetenzen herangeführt, wodurch sie Risikofaktoren wie Stress und Bewegungs- mangel aktiv entgegen- wirken sollen. Die Aufgaben zur Selbst- reflektion helfen dabei entsprechendem salutogentischem Ansatz die physischen und psychischen Ressourcen zu stärken.

Kurseinheit 8 - Stundenthema: Aqua -Stationstraining

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- disch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung auf die beginnende Stunde	Moderation durch den Kursleiter außerhalb des Beckens, Kreisformation	Teilnehmerlisten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Krafttraining zum Kraftausdauertraining	Belastungssteuerung beim Krafttraining, Differenzierung zum Ausdauertraining und Kombination	Superkompensation, Belastungsdosierung wird über die Zeit gesteuert – nicht nach Wiederholungen	Kreisformation, außerhalb Becken	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	4	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen sowie Bewegungsverständnis, Verinnerlichen der individuellen Bewegungsweite, Vorbereiten auf den Hauptteil	Mobilisation aller Gelenke, leichtes LAuf ABC – verschiedene Schritte in Verbindung mit verschiedenen Armbewegungen	individuelle Übungsformen, Gruppenaufgabe im Becken	im Becken, Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Kraftausdauertraining;	Ganzkörperkräftigung mit Stabilisations- und Mobilisationsaspekten Förderung der eigenständigen Übungsdurchführung	Übungen zur Kräftigung , Stabilisation und Mobilisation im Zirkel am Beckenrand oder im Becken, (Anzahl der Stationen abhängig von der TN Zahl, eventuell auch Partnerübungen) 1 2 Hanteln werden ab- und abduziert (Adlerschwünge), dabei jeweils 1 Bein nach hinten setzen (Single Squat) 2 2 Hantel werden wechselseitig vor und zurück geschwungen, dabei Wechselsprünge 3 2 Schwimmbretter werden vor dem Körper zusammen geführt (Brust) anschließend gedreht und nach hinten geführt (Rücken) 4 1 Schwimmbrett wird	Stationsaufbau im Becken, Demo der Übungen vom KL und verbales Erklären der Bewegungsaufgabe vom KL Auslage der laminierten Übungskarten mit Foto von den Übungen 2 Durchgänge 8 Stationen 45 Sekunden Übungszeit, 15 Sekunden Pausenzeit, gewechselt werden die Stationen im Uhrzeigersinn 1 Minute Pause nach jedem Durchgang	im Becken, Brett, Hantel, Nudel, Musik	TN stellen aktiv die Bewegungsfolgen zusammen; Belastungs-Pausen-Intervalle von ca. 60/30 Sekunden

				<p>hochkant vor dem Körper zwischen beide Hände genommen und dann kräftig nach rechts und links bewegt (in der Transversalebene).</p> <p>5 1 Schwimmbrett wird parallel zum Körper zwischen beide Hände genommen und dann kräftig vor- und zurück bewegt. Beim Heranziehen des Schwimmbretts Sprung zum Schwimmbrett, beim Wegdrücken des Schwimmbrettes Sprung nach hinten.</p>			
Abschluss Ausklang/ Cool down	5	Verbesserung der Beweglichkeit;	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur; Abschlusspiel zur Aktivierung & Motivation der TN	Individuelle Übungsform, KL demonstrierend erklärt	im Becken, Musik	ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	8	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	TN sollen bewusst reflektieren lernen, Thema der nächsten Stunde vorstellen und Interesse schaffen	Ausblick auf die nächste Stunde und Hausaufgabe: " Hat sich meine Haltung verbessert – Selbstkontrolle"	Moderation durch den Kursleiter	außerhalb des Beckens, Kreisformation	

Kurseinheit 9 - Stundenthema: Koordinationstraining und Mannschaftsspiele

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung auf die beginnende Stunde	Moderation durch den Kursleiter außerhalb des Beckens, Kreisformation	Teilnehmerlisten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Koordinationsfähigkeit/ Koordination	Vermittlung von Hintergrundwissen zur Koordination / koordinative Fähigkeiten	Kurze Besprechung, was die TN zum Thema schon wissen und dazu lernen können	Kreisformation, Kleiner Vortrag mit Beantwortung der Fragen der TN	Am Beckenrand	
Einstimmung/ Aufwärmen	6	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen sowie Bewegungsverständnis, Verinnerlichen der individuellen Bewegungsweite, Vorbereiten auf den Hauptteil	Leichte Aqua – Aerobic Kombination aus Arm – und Beinbewegungen	Freie Aufstellung im Becken mit Blick zum KL, Verbale Anweisung und Demo durch den KL in Frontalmethode, Eigenrealisation der TN	im Becken, Musik bei 120 Bpm	
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining, Spaß am Spielen	Ganzkörperkräftigung mit Stabilisations- und Mobilisationsaspekten Förderung der Gruppendynamik	Übungen zur Kräftigung , Stabilisation und Mobilisation in Form von Mannschaftsspielen Pendelstaffeln mit Ball oder Luftballon (2 Mannschaften teilen sich an den gegenüberliegenden Beckenrändern auf – welche Mannschaft zuerst wieder in der Ausgangsstellung ist, hat gewonnen; Schiebestaffel (Dreiergruppen bilden, wobei sich ein Tn auf den Rücken legt und von den anderen beiden geschoben wird) Servierstaffel (ein Gegenstand wird auf einem Brett transportiert); Klassischer Zweifelderball	Mannschaften bilden, KL erklärt und demonstriert	im Becken, Musik	

Abschluss Ausklang/ Cool down	5	Verbesserung der Beweglichkeit;	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur; Abschlusspiel zur Aktivierung & Motivation der TN	individuelle Übungsform, KL demonstrierend erklärt	im Becken, Musik	ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	6	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	TN sollen bewusst reflektieren lernen, Thema der nächsten Stunde vorstellen und Interesse schaffen	Ausblick auf die nächste Stunde und Hausaufgabe: " was möchte ich in der letzten Stunde gerne machen, welches Gerät hat mir besonders gut gefallen"	Moderation durch den Kursleiter	außerhalb des Beckens, Kreisformation	

Kurseinheit 10 - Stundenthema: Kursabschluss

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, metho- didisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergo- meter, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	5	Einstimmung auf Kurseinheit	Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung zum sportlichen Kursabschluss	Moderation durch den Kursleiter außerhalb des Beckens, Kreisformation	Teilnehmerlisten	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	8	Wiederholung Selbsterfahrung (was tat mir gut, was nicht)	Eigenverantwortung Erworbene Kompetenz verdeutlichen Aufbau von Selbstmanagement	Selbstreflektion Gruppenreflektion TN fassen jeder für sich den Entschluss zur Umsetzung des Gelernten Wie kann ich es schaffen, regelmäßig Sport zu treiben -Umgang mit Barrieren / Herausarbeitung von Erwartungen, Zielfindung, Ausführungsplanung	Kreisformation	Flipchart	
Einstimmung/ Aufwärmen	4	Effekte der Erwärmung spüren (Sinn einer Erwärmung nachvollziehen)	Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen sowie Bewegungsverständnis, Verinnerlichen der individuellen Bewegungsweise Vorbereiten auf den Hauptteil	Mobilisation aller Gelenke, Abschlusspiel nach Wunsch	individuelle Übungsformen, Gruppenaufgabe im Becken	im Becken, Material nach Wunsch, Musik	
Schwerpunkt/ Hauptteil	15	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining;	Kursabschluss, Gruppendynamik	Wiederholung und Intensivierung bekannter Übungen mit Schwerpunkt Ganzkörperstabilisation, Einsatz von Geräten & Übungen nach Wunsch der TN	KL moderiert, die erworbenen Selbststeuerungskompetenzen erlauben jedem TN die individuelle Belastungsdosierung & Freude an der sportgymnastischen	im Becken, Brett, Hantel, Nudel, Musik	TN stellen aktiv die Bewegungsfolgen zusammen; Belastungs- Pausen-Intervalle von ca. 60/20 Sekunden
Abschluss Ausklang/ Cool down	5	Verbesserung der Beweglichkeit;	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur; Abschlusspiel zur Aktivierung & Motivation der TN	Wiederholung bereits gelernter Übungen durch Demo der TN – „Lernen durch Lehren“ TN zeigen ihre Lieblingsübung	im Becken, Musik	ruhige Entspannungsmusik, geringe Lautstärke, TN übernehmen die Rolle des KL und geben Übung
Verabschiedung (Tipps/ Übungen für zu Hause)	8	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit;	Motivation der TN für langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	TN überlegen sich Möglichkeiten, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren	Moderation durch den Kursleiter; TN sind versammelt; Schreibmöglichkeit (Tisch, Bank, Hocker etc.) einplanen; gemeinsame Verabschiedung	außerhalb des Beckens, Kreisformation; Evaluationsbögen, Schreibutensilien, Teilnahmebescheinigungen Flipchart	es wird nachdrücklich die Aufrechterhaltung des eigenständigen Trainings empfohlen, als auch weiterführende gesundheitswirksame Bewegungsmaßnahmen angeboten

