

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Vorstellung des Kurses, Kursleiters und Kursteilnehmer	Begrüßung, Vorstellung des Kursleiters, Vorstellung der Kursteilnehmer Anwesenheitsliste	Vortrag, Einzelvorstellung	Anwesenheitsliste	Offen sein für Fragen Erwartungshaltung abfragen	10´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung zum Aufbau und Funktion der Beckenbodenmuskulatur	Frage an die Teilnehmer: „Was ist der Beckenboden?“, „Welche Funktion hat der Beckenboden“ Teilnehmer präsentieren: die 3 Schichten des Beckenbodens Kapitel: 2.1 – 2.3	Gesprächskreis, Vortrag	Gemütlicher Sitzkreis Flipchart, Stifte, Skelett	Kursleiter moderiert – Fazit „Den Beckenboden werden wir in den nächsten Stunden näher kennenlernen und wahrnehmen“	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen kennenlernen und üben, Wahrnehmung der 3 Muskelschichten üben und verbessern, Wahrnehmung auf den Einsatz der Beckenbodenmuskulatur in verschiedenen Ausgangsstellungen lenken	Kräftigung: <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage • Bauchlage • Seitlage • Vierfüßlerstand • Sitz und Stand Kapitel: 2.1.1 – 2.3.1	Deduktive Lernmethode, Extensive Trainingsmethode	Chaosformation Matten Stühle	Aufgrund der hohen Konzentration auf die Wahrnehmung und Belastung, werden wenige Übungen geübt um die Richtigkeit und Effizienz zu sichern	20´
		Wahrnehmungsübung: <ul style="list-style-type: none"> • Veränderung bei einer Entlastungshaltung für den Beckenboden spüren Kapitel: 9.4			Hinweise: Das während der Entlastung körperliche Empfindlichkeiten auftreten können	
Schluss	Besprechung, Feedback, Verabschiedung	Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Muskelkater Teilnehmerunterlagen <ul style="list-style-type: none"> • besprechen • Üben 	Deduktive Lernmethode, Gesprächskreis, Vortrag	Matten, Teilnehmerunterlagen	Den nächsten Termin ankündigen, Das Hausübungsprogramm terminieren	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	Bei den Wahrnehmungsübungen sollten verschiedene verbale Instruktionen gegeben werden, so dass die Teilnehmer für sich eine geeignete Visualisierung zur erfolgreichen Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur finden können.					

Tabelle 1: Stundenbild 1 – Thema: Kennenlernen, Wahrnehmen der 3 Muskelschichten des Beckenbodens

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Atmung und Beckenboden, Anwesenheit, Frage: Gab es körperliche Empfindungen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Verbindlichkeit der Atmung auf den Beckenboden aufzeigen	Atmung und Beckenboden <ul style="list-style-type: none"> Atemrhythmus und synergistische Beckenbodenbewegung erläutern Wirkungsweise Kapitel: 4	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart Luftballon	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Erwärmung mit dem Luftballon, Gehen durch den Raum	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation, Luftballon	Kursleiter macht teilweise mit und regt an.	5´
Hauptteil	Bewegungen kennenlernen und üben, Verbindung zwischen Beckenboden und Ausatmung schaffen, Wahrnehmung auf den Körper lenken, Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur	Wahrnehmungsübung: <ul style="list-style-type: none"> im Stand, Sitz und Rückenlage Kapitel: 4.1	Deduktive Lernmethode, Extensive Trainingsmethode, Koordination	Chaosformation, Matten, Luftballon, Stuhl bzw. Hocker, Teilnehmerunterlagen	Deutliche Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken. Die tiefe Beckenatmung muss beherrscht werden	15´
		Teilnehmerunterlagen <ul style="list-style-type: none"> besprechen üben 			Kräftigung: <ul style="list-style-type: none"> Übungen mit dem Luftballon Kapitel: 7.6	Hinweise: Ein Luftballon kann platzen
Schluss	Wahrnehmung und Veränderung durch die Entlastung kennenlernen, Verbesserung der Regenerationsfähigkeit	Regeneration: <ul style="list-style-type: none"> Durchführung der Entlastungshaltung Kapitel: 9.4	Deduktive Lernmethode,	Kissen, Sitzkreis, Stuhl bzw. Hocker, Matten	Vielleicht mit Musikeinsatz	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Die Atmung ist ein Grundbaustein des reaktiven Beckenbodentrainings. Deshalb muss die Wichtigkeit klar verdeutlicht werden und der Trainer muss die Teilnehmer auf die richtige, tiefe Atmung mehrfach hinweisen.					

Tabelle 2: Stundenbild 2 - Thema: Beckenboden und Atmung

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Beckenboden und der Sprechatem, Frage: War ein Muskelkater wahrzunehmen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Raum – dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerungen	Sprechatem: <ul style="list-style-type: none"> Wirkungsweise Vorteile Kapitel: 4.2.1 – 4.2.2	Induktive Lernmethode Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Verstärkung der Wahrnehmung, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	Wahrnehmen der Sprechatemung <ul style="list-style-type: none"> Explosivlaute Töne Kapitel: 4.2 Übungen mit dem elastischen Band: <ul style="list-style-type: none"> in Rückenlage, im Stand Kapitel: 7.7	Deduktive Lernmethode, Extensive Trainingsmethode, Wiederholungsmethode	Chaosformation, Matten, Stühle, Wand, elastisches Band	Elastisches Band besteht zumeist aus Latex – allergische Reaktionen zuvor abfragen Während des Üben mit dem elastischen Band, den Sprechatem integrieren	30´
Schluss	Verbesserung der Beweglichkeit, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	PMR mittels elastischen Band: Kapitel: 9.3 Informationen: <ul style="list-style-type: none"> Muskelkater aufgrund der höheren Belastung Teilnehmerunterlagen <ul style="list-style-type: none"> besprechen 	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Diese Übungen nicht zu Hause üben – es bedarf anfangs eine lange Regeneration für Knochen und Bänder	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Das elastische Band ist ein hervorragendes Trainingsgerät für zu Hause und in jedem Sportgeschäft erhältlich. Außerdem signalisieren die unterschiedlichen Farben (umso dunkler die Farben des Bandes, umso schwieriger die Intensität) die Belastungsintensität.					

Tabelle 3: Stundenbild 3 - Thema: Beckenboden und der Sprechatem

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Beckenboden und segmentale Stabilisation Frage: Was hat der Beckenboden mit Rückenschmerzen zu tun?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Wechselwirkung des Beckenbodens: <ul style="list-style-type: none"> • passive System • aktive System • Neuronale Aktivierung Kapitel: 5	Vortrag Gesprächskreis	Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen kennenlernen und üben, Kräftigung der Stabilisatoren Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken, Bezug zu Beckenboden aufbauen	Aktivierung <ul style="list-style-type: none"> • der segmentalen Stabilisatoren • der Atmung • der Beckenbodenmuskulatur In verschiedenen Ausgangsstellungen: <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage • Bauchlage • Seitlage • Vierfüßlerstand Kapitel: 7.1 – 7.5	Extensive Trainingsmethode, Deduktive Lernmethode	Chaosformation, Matten	Aufgrund der Komplexität der Übungen, wird die Intensität und der Schwierigkeitsgrad der Übungen an die Zielgruppe angepasst. Hierzu finden wir Variationen und Schwierigkeitsstufen unter dem Kapitel 7.1 – 7.5.	30´
Schluss	Verbesserung der Wahrnehmung um das Becken herum, Steigerung der Mobilisation, Umsetzung für zu Hause	Entspannung: Beckenuhr Kapitel: 9.1 Teilnehmerunterlagen: <ul style="list-style-type: none"> • üben • besprechen 	Induktive Lernmethode, Deduktive Lernmethode, Gesprächskreis,	Teilnehmerunterlagen, Matten	Den nächsten Termin ankündigen, Das Hausübungsprogramm terminieren	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Zur Entlastung und zur Verbesserung der Wahrnehmung der einzelnen Segmente der Wirbelsäule ist es ratsam mit einer Lordosenstütze zu arbeiten. Hierzu ein Handtuch zusammenrollen.					

Tabelle 4: Stundenbild 4 - Thema: Beckenboden und segmentale Stabilisation

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung;	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Beckenboden und der aktive Sitz, Frage: Wie sitzen sie im Büro, im Alltag auf einem Stuhl bzw. Hocker?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Der aktive Sitz: <ul style="list-style-type: none"> Vorteile Kapitel: 8.1 Wirkungsweise Kapitel: 8.1.1 	Vortrag Gesprächskreis	Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Aktivierung der gesamten Muskulatur für den aktiven Sitz, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	Aktiven, aufrechten Sitz üben Kapitel: 8.1.2 Kräftigung der gesamten Muskelschlingen für den aktiven Sitz: <ul style="list-style-type: none"> Haltungsschulung Muskeltraining Kapitel: 7.4 	Extensive Trainingsmethode, Deduktive Lernmethode	Chaosformation, Matten, Stuhl bzw. Hocker Kissen, Teilnehmerunterlagen	Bei den Kräftigungsübungen die Wiederholungszahl bzw. Dauer erweitern Das Training steht im Vordergrund	25´
		Teilnehmerunterlagen: <ul style="list-style-type: none"> besprechen und üben 	Deduktive Lernmethode		Auf die korrekte Umsetzung der Übung achten	10´
Schluss	Verbesserung der Regenerationsfähigkeit, Umsetzung für zu Hause	Entspannung: <ul style="list-style-type: none"> der Rochen Kapitel: 9, Übung 1 Informationen: <ul style="list-style-type: none"> Trainingshinweise Übungen 	Gesprächskreis, Kreisformation	Matten, Stuhl bzw. Hocker	Sofern keine körperlichen Defizite (Muskelkater) aufkommen, können jeden Tag die Übungen wiederholt werden	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	Der aktive Sitz kombiniert mit der korrekten Atmung lässt den Beckenboden aktiv bleiben und somit ein effizientes Trainingsprogramm für den Alltag und Beruf. Die Vermittlung sollte klar formuliert werden. Achtsamkeit zu jeder Zeit auf seinen Körper.					

Tabelle 5: Stundenbild 5 - Thema: Beckenboden und der aktive Sitz

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung;	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Vom Stand zum Gang, Frage: Haben Sie den aktiven Sitz der letzten Woche im Alltag bzw. im Beruf integriert?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Haltung beim Stehen und Gehen: <ul style="list-style-type: none"> Vorteile Kapitel: 8.2 Prinzipien Kapitel: 8.1 Beckenboden und das Gehen: <ul style="list-style-type: none"> Funktionalität (Rotation, Stabilität) Kapitel: 3.1.1 – 3.1.2 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis, Lauf- und Gangschulung	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Aktivierung der gesamten Muskulatur für das Stehen und Gehen, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen,	Kräftigung der gesamten Muskelschlingen für den Stand bzw. für das Gehen: <ul style="list-style-type: none"> Ausrichtung Haltung Kapitel: 7.5 	Deduktive Lernmethode, Extensive Trainingsmethode	Gassenformation, Matten, Musik	Die Wahrnehmung ist deutlich schwieriger.	20´
		Teilnehmerunterlagen: <ul style="list-style-type: none"> besprechen üben 	Deduktive Lernmethode		Teils mit der induktiven Lernmethode arbeiten.	15´
Schluss	Umsetzung für zu Hause Verbesserung der Regenerationsfähigkeit	Entspannung: <ul style="list-style-type: none"> Wirbelkette Kapitel: 9 Informationen: <ul style="list-style-type: none"> Trainingshinweise Übungen 	Gesprächskreis, Vortrag	Teilnehmerunterlagen, Matten	Die Übungen können täglich geübt werden und erweitert werden. Ist gleichzeitig eine Form der Entspannung.	5´
Zusätzliche Stundenhinweise	Die Teilnehmer sollten nun langsam klare Unterschiede in der Wahrnehmung bemerken und diesbezüglich kommen vermehrt Fragen auf. Auf die Fragen meisterlich antworten und emotional berücksichtigen.					

Tabelle 6: Stundenbild 6 - Thema: Vom Stand zum Gang aus der Sicht des Beckenbodens

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Alltagsbewegungen und der Beckenboden, Frage: Welche typischen Alltagsbewegungen üben sie täglich aus?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Extensive Lernmethode	Chaosformation, Matte,	Der Kursleiter macht teilweise mit und regt an	10´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Alltagsbewegungen besprechen: <ul style="list-style-type: none"> • Heben und aktuelle Richtlinien Kapitel: 8.3 • Wirkungsweise von Alltagsbelastungen auf den BB Kapitel: 8.3.1 	Vortrag, induktive Lehrmethode, Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart, Gymnastikstab, Bierkasten, Stühle	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Hauptteil	Wiederholen von Bewegung, Steigerung der Kraftfähigkeit, Festigen der Inhalte, Umsetzung für zu Hause erlernen	Üben der Alltagsbewegungen <ul style="list-style-type: none"> • Treppensteigen + (squats lunges) • schweres Heben + (Rumpfbeuge) • Hinsetzen, Aufstehen + (Kniebeuge) • Einseitiges Heben Kapitel: 8.3.2 + 8.4 	Deduktive Lernmethode, Wiederholungsmethode, Extensive Trainingsmethode	Chaosformation, Matten, Gewichte	Teilnehmer probieren aus Vorher – Nachher Effekt	25´
Schluss	Verbesserung der Regenerationsfähigkeit, Hinweise zu körperlichen Reaktionen in den nächsten Tagen Umsetzung für zu Hause	Body Scan Kapitel: 9.2 Informationen: <ul style="list-style-type: none"> • Muskelkater aufgrund der höheren Belastung 	Gesprächskreis, Vortrag	Matten	Ohne Musik diese Übung durchführen	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Die Wiederholungsmethode setzt voraus das mindestens 3 Sätze pro Bewegung durchgeführt werden. Zwischen jeden einzelnen Bewegung wird die Pausendauer verkürzt, bis zum Schluss 15 sec erreicht werden. (Beginne mit 1 min)					

Tabelle 7: Stundenbild 7 - Thema: Zusätzliche Alltagsbewegungen und der Beckenboden

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Beckenboden und Faszientraining, Frage: Was sind Faszien? Schon einmal von diesen gehört?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Faszientraining: <ul style="list-style-type: none"> Aufgaben von Faszien Ziele des Faszientrainings Kapitel: 10 – 10.1	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Kreis, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Kräftigung der beteiligten Muskelgruppen, Verbesserung der Sehnenstruktur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Kenntnisse der Übungen, Erweiterung des Übungsportfolios,	Faszientraining: <ul style="list-style-type: none"> exzentrische Muskularbeit Schnellkraft, Sprungkraft Rehydration Bewegungsverfeinerung Kapitel: 10.4	Extensive Trainingsmethode, Deduktive Lernmethode	Chaosformation, Matten, Tennisbälle, Rollen	Möglichst verschiedene Ausgangspositionen wählen: Sitz, Stand, Stand gestützt, Seitlage Hinweise während des Ausrollen auf den Schmerz geben, der Häufigkeit und auch den Gefahren geben.	15´
		Übungen mit dem großen Luftball: Kapitel: 7.8				15´
Schluss	Verbesserung der Beweglichkeit, Umsetzung für zu Hause	Training der Beweglichkeit: <ul style="list-style-type: none"> PMR Kapitel: 9.3 Informationen: <ul style="list-style-type: none"> Trainingshinweise Übungen 	Kreisformation, Vortrag	Matten	Langsam in die Dehnungsendposition gehen, Minimaler Dehnschmerz	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Das Training wird sehr Intensiv, da Trainingsformen für die Reaktionskraft bzw. Schnellkraft integriert sind. Diesbezüglich können verzögerte Muskelschmerzen in Form von Muskelkater auftreten.					

Tabelle 8: Stundenbild 8 - Thema: Beckenboden und Faszientraining

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Trainingsplanerstellung, Frage: Wie sieht das Programm in Zukunft zu Hause aus?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Trainingsplan: <ul style="list-style-type: none"> methodischer Aufbau Kapitel: 6 Inhalte eines Übungsprogramms Kapitel: 6.2 	Vortrag Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart Arbeitsblatt 6	Kursleiter moderiert und lässt jeden Teilnehmer zu Wort kommen	10´
Erwärmung	Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Raum - Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Erwärmung der Muskulatur, Wahrnehmung auf den Körper lenken Wiederholen von Bewegung Festigen der Inhalte Umsetzung für zu Hause erlernen Beispiel für zu Hause	Beispiel einer methodische Reihe: <ul style="list-style-type: none"> Besprechen Üben Kapitel: 6.1 Erweiterung der Übungen mit dem elastischen Band: <ul style="list-style-type: none"> Rückenlage Stand Bauchlage Kapitel: 7.7 	Deduktive Lernmethode, Extensive Trainingsmethode, Wiederholungsmethode	Gassenformation, Matten, elastische Band	Hinweise zu den Sicherheitsmaßnahmen mit dem elastischen Band	25´
		Teilnehmerunterlagen <ul style="list-style-type: none"> üben besprechen 		Teilnehmerunterlagen, Matten	Möglichst zum selbständigen Arbeiten führen	
Schluss	Verbesserung der Mobilität, Umsetzung für zu Hause	Faszientraining: <ul style="list-style-type: none"> Wunschübung aus dem Kapitel 10.4 Informationen: <ul style="list-style-type: none"> Trainingshinweise Übungen 	Induktive Lernmethode, Gesprächskreis	Matten, Rollen	Möglichst wenige Hinweise geben, die Teilnehmer sollen sich untereinander austauschen	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Der Schwerpunkt in dieser Einheit liegt, dass zum Einen der Teilnehmer eine Idee für einen Trainingseinheit kennenlernt und zum Anderen die Inhalte der letzten Stunden gefestigt werden. Deshalb wird noch einmal vermehrt auf die Wiederholung Wert gelegt.					

Tabelle 9: Stundenbild 9 - Thema: Trainingsplanung

Beckenbodentraining – die starke Mitte

Aufbau	Ziele	Inhalte	Methode	Organisation / Material	Bemerkung	Dauer
Ankommen, Begrüßung; Vorstellung	Stundenthema ankündigen, Befindlichkeitsabfrage	Begrüßung der Teilnehmer, Thema: Problemlösungen, Ziele und Abschluss Frage: Wie möchtet ihr nach diesem Kurs weitermachen?	Vortrag, Gesprächskreis	Anwesenheitsliste	Die positiven Reaktionen zusätzlich verstärken und zur Motivation nutzen	5´
Vermittlung von Effektiv- und Handlungswissen	Wissensvermittlung, Transfer für den Alltag herstellen, Effektivitätssteigerung	Problemlösung: <ul style="list-style-type: none"> • Barrieren und Hindernisse • S.P.A.L.T.E.N Kapitel: 11 – 11.1 Ziele setzen: <ul style="list-style-type: none"> • SMART-Formel Kapitel: 11.2 	Gesprächskreis	Gemütlicher Sitzkreis Flip Chart	Kursleiter befragt die Teilnehmer. Jede Frage sollte ernst genommen werden!	10´
Erwärmung	Verbesserung der Mobilität, Anregung des Herz-Kreislauf-System	Gehen im Raum, dabei werden verschiedene Bewegungselemente eingebaut: z.B. Knie heben, Fußspitz-, Fersenlauf, Squat lunge, Drehen	Deduktive Lernmethode,	Kreisformation,	Kursleiter macht teilweise mit und regt an	5´
Hauptteil	Bewegungen festigen und üben, Sämtliche Muskelketten dehnen und kräftigen, Wahrnehmung auf den Körper lenken, Wiederholen von Bewegung, Festigen der Inhalte, Umsetzung für zu Hause erlernen, Beispiel für zu Hause	Wunsch-Kräftigung: <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer dürfen sich aus dem erlernten Übungsrepertoire jeweils eine aussuchen • Jeweils aus einer anderen Ausgangsstellung • Unterschiedliche Muskelgruppen • Die Wiederholungszahl nennen Kapitel 7 	Induktive Lernmethode, Extensive Trainingsmethode, Wiederholungsmethode	Chaosformation Großen Luftball, Luftballon, Elastisches Band Matten	Noch einmal Hinweise zu der Häufigkeit und der korrekten Ausführung geben. Trainer macht mit und motiviert die anderen Teilnehmer	30´
Schluss	Feedback Verabschiedung	Abschlussfragebogen Offene Fragen	Gesprächskreis, Vortrag	Matten, Stühle, Stifte, Abschlussfragebogen	Der Abschlussfragebogen sollte anonym sein.	10´
Zusätzliche Stundenhinweise	Die letzte Stunde als Kursabschluss kann auch länger als 60 Minuten dauern. Oft haben die Teilnehmer noch Fragen, oder das gemütliche Zusammensein (eventuell Getränke und Kekse bereit stellen) kann sich hinauszögern. Hier muss etwas mehr Zeit eingeplant werden.					

Tabelle 10: Stundenbild 10 – Kursabschluss, Problemlösungen und Ziele