

## Powergymnastik (75 min.)

	Inhalt	Methode	Ziele	Geräte
Einheit 1	Begrüßung, Erläuterung der Zielstellung des Kurses, Einführung in Bewegung mit Musik, Ermittlung der körperliche Ausgangslage der Teilnehmer/innen,	Verhaltensorientierte Gruppenberatung	Motivation, Selbstanalyse und –erkenntnis,	
1-12	<b>Grundaufbau jeder Einheit:</b> Erwärmung (ca. 10 min), Hauptteil mit wechselndem Programm s.u. (ca. 55 min.), Entspannung/Dehnung (ca. 10 min.)		Mit praktischem Training Freude an Bewegung fördern, Körpergefühl verbessern	Musikanlage
Einheit 2	Info über Belastung für ein Herz-Kreislauftraining, indiv. Übungen mit Pulskontrolle	Kreistraining Ausdauertraining	Verbesserung der Leistungsfähigkeit Indiv. Leistungsgrenze ermitteln	1 kg Kurzhantel (ca. 15 min) Matte (ca. 20 min.) Musikanlage
Einheit 3	Übungen auf dem Sitzball, Spannungs- und Entspannungsübungen	Gruppentraining, Partnerübungen	Rückenkräftigung, Verspannungsprophylaxe, Erlernen von Übungen fürs Büro	Sitzball (ca. 30 min) Matte (ca. 15 min) Musikanlage
Einheit 4	Dehnungen im Stand und auf der Matte, Koordinationsübungen mit dem Stab	Gruppenarbeit, Partnerübungen	Beweglichkeit, Koordination, Dehnungsfähigkeit	Stäbe (ca. 15 min) Matte (ca. 30 min) Musikanlage
Einheit 5	Kräftigungsübungen im Stand und Sitz, freudbetonte Gruppenspiele mit Seil	Gruppenarbeit	Förderung von Beweglichkeit, Kondition, Koordination	Seile (ca. 20 min), Matte (ca. 30 min) Musikanlage
Einheit 6	Schulung der Körperhaltung, Kräftigungsübungen für einen starken Rücken, Gleichgewichtsübungen	Gruppenarbeit, Partnerübungen	Wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag, Erlernen von Vermeidungstechniken	Stufenblock (ca. 30 min) Matte (ca. 15 min) Musikanlage
Einheit 7	Reise durch den Körper – Wohlfühlübungen, Massage mit Igelball	Partnertraining, Gruppenarbeit	Entspannungstechniken	Igelbälle (ca. 20 min) Matte (ca. 30 min) Musikanlage
	Kraft-/Ausdauerübungen		Anspannung-/Entspannung	Matte (ca. 30 min) Musikanlage

Einheit 8	Kräftigungsübungen für den ganzen Körper	Partnerübungen, Gruppenarbeit	Kräftigung, Verbesserung der Haltung	Medizinball (ca. 15 min), Matte (ca. 30 min)
				Matte
				Musikanlage
Einheit 9	Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, Körperbeherrschung, Kraft-/Ausdauertraining	Gruppentraining, Partnerübungen	Zusammenspiel Arme – Hände, Sturzprophylaxe, Muskelaufbau	Je 2x1,5 kg Kurzhantel (ca. 30 min)
				Matte (ca. 10 min)
				Musikanlage
Einheit 10	Vermittlung von Selbstoptimierungstechniken, Kräftigungsübungen	Gruppentraining, Partnerübungen	Rückenstabilisierung, Verbesserung von Körperspannung und –gefühl, Stärkung der Hüftmuskulatur	Deuserband (ca. 30 min), Matte (ca. 20 min)
Einheit 11	Übungen mit Körpergewicht, Belastungsdosierung und Belastungsanpassung	Gruppentraining, Partnerübungen	Weiterführendes Krafttraining, Vertiefung des Gelernten	Sitzball (ca. 20 min), Matte (ca. 30 min)
				Musikanlage
Einheit 12	Wiederholung der Kernübungen	Gruppentraining, Partnerübungen	Vertiefung des Gelernten, Anwendungsbeispiele im Alltag	Matte (30 min) Musikanlage
	Möglichkeiten an Weiterführenden Sportangeboten	Gruppenarbeit	Reflektion der Inhalte, Selbstreflektion, Motivation Sport und Gesundheit	Ca. 15 min

Weitergabe von Infomaterialien an die Teilnehmer/innen:

TK-Broschüren mit folgenden Titeln:

- Fitness
- Ernährung
- Rückentraining
- Muskeln entspannen
- Bewegung
- Der Rücken