



# Trainingsmaterialien Sport-, Freizeit- und Entspannungsübungen und Ernährung



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

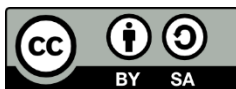
Diese Arbeit wurde als gemeinsame Arbeit von Partnerorganisationen aus Deutschland, Spanien, Italien, Zypern und Finnland im Rahmen des Projekts „Verbesserung von Berufsbildungsangeboten im Wellness-Bereich“ (im Folgenden als Skills for Wellness bezeichnet, Projektnummer 2019-1-DE02-KA202-006180) entwickelt.

Das Projekt Skills for Wellness zielt darauf ab, Anbieter von Wellness-Dienstleistungen, Fachleute und Berufsbildungseinrichtungen mit den Tools auszustatten, um die eigenen beruflichen Fähigkeiten und die der Mitarbeiter zu bewerten und zu verbessern.



## Danksagung

Wir möchten uns bei allen Lernenden, Trainer\*innen, Lehrkräften, Expert\*innen und Forscher\*innen bedanken, die zur Entwicklung dieses Materials beigetragen haben.



© 2021. This work is licensed under a CC BY 4.0 license.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
Agreement No 2019-1-DE02-KA202-006180



## Inhalt

EINLEITUNG .....	4
Zweck des Trainingsmaterials für den Wellnessbereich .....	4
Verwendung und Anwendung des Trainingsmaterials für den Wellnessbereich .....	4
Sport-, Freizeit- und Entspannungsübungen und Ernährung.....	9
4.1 Fitness-Aktivitäten.....	11
1. Demonstration „Fettverbrennung an Bauch und Armen“ .....	12
2. Rollenspiel „Feedback geben“ .....	16
3. Schriftliche Übung „Ein Fitnessprogramm entwickeln“ .....	20
4. Rollenspiel „Einen Kunden begrüßen“ .....	23
5. Rollenspiel „Schwangere Kundin“ .....	26
6. Schriftliche Übung „Trainingsgeräte im Fitnessstudio benutzen“ .....	30
7. Rollenspiel „Benutzung von Apps für das Training Zuhause“ .....	35
8. Schriftliche Übung „Der menschliche Körper“ .....	38
9. Schriftliche Übung „Das Stoffwechselsystem“ .....	41
4.2 Vergnügungs- und Erholungsaktivitäten im Innen- und Außenbereich.....	47
1. Praktische Aufgabe „Aktivitäten im Innen- und Außenbereich – Art der Aktivitäten und deren Vorteile“ .....	48
2. Praktische Aufgabe, Rollenspiel „Auswahl an passenden Aktivitäten für den Kunden“ .....	53
3. Rollenspiel „Beratung eines Kunden zu Aktivitäten im Innen- und Außenbereich“ .....	56
4. Schriftliche Übung „Aktivitäten für Senioren“ .....	67
5. Praktische Aufgabe „Wie man einen Online-Aktivitätenkurs erstellt“ .....	74
6. Praktische Aufgabe „Online Stretching“ .....	77
7. Praktische Aufgabe „Online Aktivität im Innenbereich“ .....	79
8. Schriftliche Übung „Als Wellness-Trainer arbeiten“ .....	80
9. Schriftliche Übung „Warum Ihnen Aktivitäten im Außenbereich guttun“ .....	86
10. Schriftliche Übung „Wenn ein Unfall passiert“ .....	88
4.3 Entspannungsaktivitäten.....	95
1. Demonstration per Rollenspiel „Yoga Asanas“ .....	96
2. Rollenspiel „Yoga und Kinder“ .....	103
3. Praktische Aufgabe „Entwerfen einer Pilates-Einheit für einen Kunden mit einer Verletzung“ .....	106
4. Fallstudie „Yoga und Ernährung“ .....	110
5. Schriftliche Übung „Einrichtung eines nachhaltigen Yogastudios“ .....	114
6. Fallstudie „Unterschiede zwischen Entspannungsaktivitäten“ .....	117
7. Fallstudie „Yoga- und Pilates-Apps für zuhause“ .....	122

4.4 Gesunde Ernährung im Zusammenhang mit Haut, körperlicher Aktivität und Krankheiten ....	128
1. Fallstudie „Ernährungsbedingte Hautkrankheiten“ .....	129
2. Rollenspiel „Ausgewogene Ernährung“ .....	134
3. Fallstudie „Lebensmittel und deren CO2-Bilanz“ .....	137
4. Praktische Aufgabe „Ernährung und Immunsystem“ .....	140
5. Rollenspiel „Apps nutzen zur Kombination von Ernährung und Sport“ .....	143
6. Schriftliche Aufgabe „Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit“ .....	146
7. Fallstudie „Gesunde Ernährung für unterschiedliche Kundentypen“ .....	149

## EINLEITUNG

Dieses Dokument ist das Ergebnis der gemeinsamen Arbeit von Partnerorganisationen aus Deutschland, Spanien, Italien, Zypern und Finnland im Rahmen des Projekts „Verbesserung von Berufsbildungsangeboten im Wellnesssektor“ (im Folgenden als „Skills for Wellness“ bezeichnet, Projektnummer 2019-1 -DE02-KA202-006180). Das Projekt Skills for Wellness zielt darauf ab, Anbieter von Wellnessdienstleistungen, Fachleute und Berufsbildungseinrichtungen mit den Tools auszustatten, um die eigenen beruflichen Fähigkeiten und die der Mitarbeiter zu bewerten und zu verbessern.

### Zweck des Trainingsmaterials für den Wellnessbereich

Die von allen an Skills for Wellness beteiligten Einrichtungen erstellten Trainingsmaterialien sind modular aufgebaut und decken alle relevanten beruflichen sowie transversalen Kompetenzen für diejenigen ab, die im Wellnessbereich tätig sind. Diese Trainingsmaterialien basieren auf den Beschäftigungsstandards und wurden als Erweiterung und Aktualisierung der bestehenden Trainingsmaterialien in diesem Bereich erstellt.

Im ersten Schritt wurden Beschäftigungsstandards erfasst und erarbeitet, mit Fokus auf berufspraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten wie Hygiene, Dermatologie/Ernährung, Gesichtsbehandlungen, Hand- und Fußpflege, Körperbehandlungen, Sport- und Freizeitaktivitäten sowie auf transversalen Kompetenzen wie Fremdsprachen, Kommunikation und Nachhaltigkeit. Diese Themen wurden in Arbeitsbereiche und Einheiten gruppiert, um einen modularen Pfad aufzubauen, der bei der Gestaltung der Trainingsmaterialien für arbeitsbasiertes Lernen sowie bei der Einschätzung von Instrumenten zur Bewertung und Validierung der in Berufsbildungseinrichtungen und in einem non-formalen Kontext benötigten Kompetenzen half. Der Zweck dieser Trainingsressourcen ist es, Folgende zu unterstützen:

- **Mitarbeitende** im Wellnessbereich, die ihre beruflichen und transversalen Kompetenzen weiterentwickeln wollen, um die Anforderungen der Arbeitsgeber zu erfüllen
- **Arbeitsgeber** und Berufsbildungseinrichtungen im Wellnessbereich, die auf Fähigkeitsanforderungen und neue Trends des Wellnessbereichs reagieren möchten
- **Lernende** in Berufsbildungsprogrammen im Wellnessbereich, die relevante Fähigkeiten und Kompetenzen erwerben werden wollen

Der Ansatz, der zum Erstellen dieser Schulungsmaterialien verwendet wird, **ist ein arbeitsbasierter Lernansatz**, so können z. B. einige Ressourcen Simulationen, Fallstudien, praktische Aufgaben unter Verwendung von Videos, Softwares, Audios, anderen Websites usw. umfassen.

Darüber hinaus wurde die Aufmerksamkeit bei der Erstellung relevanter Schulungsmaterialien auf Schönheitsbehandlungen, Sport und Fitness, Freizeit und Erholung oder therapeutische Erholung, aber auch auf transversale Kompetenzen wie Fremdsprachen, Kommunikation und Umgang mit Kunden oder digitale Fähigkeiten gerichtet.

Bei der Gestaltung der Trainingsunterlagen haben wir die wichtigsten Themen der Wellnessbranche wie **Nachhaltigkeit** und die Ansprache von Kunden mit besonderen Bedürfnissen berücksichtigt (z.B. schwangere Frauen, ältere Menschen und Menschen mit Krebs-Erkrankungen), um aktualisierte und interessante Ressourcen für all diejenigen zu erstellen, die ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern möchten.

### Verwendung und Anwendung des Trainingsmaterials für den Wellnessbereich

Die Trainingsressourcen wurden gemeinsam vom Konsortium entwickelt, wobei hauptsächlich Experten und Lehrkräfte der Berufs- und Bildungseinrichtungen (berufsbildende Schulen) und die Aufsicht sowie Beihilfe des Arbeitsmarktes, wie externe Experten und Führungskräfte des Wellnessbereichs,

beteiligt waren. Die Trainingsmaterialien wurden erstellt, um hauptsächlich in zwei Bereichen genutzt zu werden:

- Im **beruflichen und pädagogischen Bereich** (Berufsbildungsprogrammen), der für Berufsbildungspersonal (Lehrkräften) wichtig ist
- In Unternehmen, die im Bereich Wellness tätig sind (Schönheitszentren, Fitnessstudios, Wellness-Spas, Hotels und Resorts, in denen auf die spezifischen Bedürfnisse der Kunden eingegangen wird)

Eine weitere Möglichkeit, dieses Material zu nutzen, ist das **Selbst-Studium/Selbst-Lernen**: Jeder Lernende (jung oder erwachsen), der daran interessiert ist, seine Kompetenzen zu verbessern, kann frei und kostenlos einige Bereiche oder Einheiten der Trainingsmaterialien herunterladen, um mit der Erweiterung und Verbesserung seines Wissens und seiner Fähigkeiten im Wellness-Bereich zu beginnen. Die Trainingsmaterialien sind folgendermaßen aufgebaut:

**Jeder Arbeitsbereich** besteht aus **mehreren Einheiten**.

**Jede Einheit** basiert auf einem **Lernergebnis**, das als Wissen, Fähigkeiten, Verantwortung und Autonomie beschrieben wird und sich auf die im Wellnesbereich geforderten Leistungen bezieht. Das Lernergebnis wird auch durch eine Reihe von Demonstrationsindikatoren beschrieben, die dem Benutzer zu verstehen helfen, welche gängigen Praktiken auf der Grundlage realer Arbeitssituationen in der Einheit behandelt werden und gleichzeitig von der Arbeitswelt gefordert werden.

Um das Lernergebnis (bezogen auf ein EQR 4 des Europäischen Qualifikationsrahmens) zu erreichen, wurden zahlreiche **Trainingsmaterialien** erstellt.

Jede Einheit beinhaltet folglich eine Anzahl **an Aktivitäten**, die es den Lernenden erlauben, das Lernziel der Einheit zu erreichen. All diese Aktivitäten wurden erstellt, um, neben der Fähigkeit zu professionellem Handeln, auch die Fähigkeit zum sicheren Arbeiten (Hygiene- und Sicherheitskompetenzen) abzudecken und die wichtigsten berufsübergreifenden Kompetenzen anzuwenden (Kundendienst und Kommunikation, Nachhaltig, IKT-Kompetenzen).

Die **Art der Materialien/Ressourcen** werden im ersten Teil der Beschreibung der Einheit zusammengefasst.

Bei **jedem/jeder Material/Aktivität** gibt es eine anfängliche Beschreibung oder Präsentation, die dem Lesenden erklärt, was der Schwerpunkt der Aktivität ist und welche Schritte zur Erledigung der Aufgabe erforderlich sind.

Bei jeder Aktivität ist auch ihre Art angegeben, d. h. ob es sich um eine Einzel-, Gruppen- oder gemischte Aktivität handelt; die Liste der Materialien, die zur Durchführung der Aktivität/Übung/Aufgabe benötigten Tools und Instrumente sowie die benötigte Zeit. Jede Aktivität ist mit **Anhängen** ausgestattet, d.h. mit Dokumenten, Übungen, Links und allem, was zur Durchführung der Aktivität erforderlich ist sowie gegebenenfalls mit den entsprechenden **Lösungen**.

Alle Trainingsmaterialien sind zur Anwendung in den drei Lernumgebungen gedacht (in der Schule, der Arbeit oder zu Hause zum Selbststudium).

In der folgenden Anleitung können die Lernenden und die Trainer bzw. Lehrkräfte von Berufsbildungseinrichtungen sowie Arbeitgeber oder Angestellte des Wellnesbereichs innovative, aktuelle Trainingsmaterialien und Ressourcen finden, die auf einem arbeitsbasierten Lernansatz erstellt wurden, d. h. mit klaren arbeitsbasierten Lernergebnissen und -zielen.



## DIE TRAININGSMATERIALIEN

### Arbeitsbereich 4: Sport-, Freizeit- und Entspannungsübungen und Ernährung

- 4.1 Fitness- und Bodyforming-Aktivitäten
- 4.2 Vergnügens- und Erholungsaktivitäten im Innen- und Außenbereich
- 4.3 Entspannungsaktivitäten (Yoga, Meditation etc.)
- 4.4 Gesunde Ernährung im Zusammenhang mit Haut, körperlicher Aktivität und Krankheiten

# Sport-, Freizeit- und Entspannungsübungen und Ernährung



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







## FITNESS- UND BODYFORMING-AKTIVITÄTEN



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Sport-, Freizeit- und Entspannungsübungen und Ernährung

4.1		Fitness- und Bodyforming-Aktivitäten	
Lernergebnisse zu EQR			EQR 4
Lernergebnisse: Er/Sie ist in der Lage, Dienstleistungen für Fitness und Bodyforming anzubieten und geeignete Aktivitäten auszuwählen und die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden zu berücksichtigen			Demonstrationsindikatoren
Kenntnisse	Fertigkeiten	Verantwortung und Autonomie	
<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie zeigt die nachgewiesene Fähigkeit,</i>	<i>Basierend auf tatsächlichen Arbeitssituationen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>die Struktur und Funktion von Gelenken und Muskeln, kardiorespiratorischen und metabolischen Körpersystemen zu beschreiben</li> <li>eine Reihe geeigneter Trainingsprogramme aufzulisten, um das Fitnesslevel des Kunden zu verbessern oder aufrechtzuerhalten, einschließlich Indikationen und Kontraindikationen</li> <li>grundlegende Techniken für die Durchführung bestimmter Übungen zu nennen</li> <li>Motivationsstrategien zu erkennen, um den Kunden dabei zu unterstützen, verschiedene Programme einzuhalten</li> <li>Planungsarbeiten,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>das aktuelle Fitnessprofil des Kunden, seine Trainingspräferenzen und Fitnessziele zu identifizieren</li> <li>ein Fitnessprogramm zu erstellen</li> <li>das Fitnessprogramm an den Fortschritt des Kunden anzupassen</li> <li>die Übungen richtig vorzumachen</li> <li>den Kunden über Sicherheitsaspekte für bestimmte Übungen und Geräte gemäß den organisatorischen Richtlinien und Verfahren zu informieren</li> <li>die Kunden hinsichtlich körperlicher Fitness und korrekter Übungstechnik zu beaufsichtigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zu planen, Übungen zu zeigen, zu überwachen und kurze Erklärungen zu einer Reihe von Sport- und Fitnessprogrammen anzugeben, die auf Kunden mit spezifischem Fitnessprofil und körperlichen Fähigkeiten zugeschnitten sind, sowie Motivationstechniken im Kommunikationsprozess zu berücksichtigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er/Sie stellt dem Kunden die richtigen Fragen</li> <li>Er/Sie handhabt eine gute Beziehung mit dem Kunden</li> <li>Er/Sie erstellt ein Fitnessprogramm basierend auf den Zielen des Kunden und dessen Fitnessprofil und gemäß den Zielen des Programms</li> <li>Er/Sie erklärt dem Kunden die Übungen</li> <li>Er/Sie gibt dem Kunden Feedback zu der ausgeführten Übung</li> <li>Er/Sie passt das Programm an den Zustand des Kunden an</li> <li>Er/Sie korrigiert die Technik des Kunden, um so Unfälle zu vermeiden</li> <li>Er/Sie motiviert den Kunden durch die Nutzung adäquater</li> </ul>

<p>Terminfestlegung, Sicherheit und Equipment zu beschreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arten von Aktivitäten für verschiedene Kundentypen, inkl. schwangere Frauen, Senioren, Krebspatienten, Menschen mit Unverträglichkeiten usw. zu unterscheiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivations-techniken zu verwenden, um dem Kunden zu helfen, Hindernisse für die Einhaltung zu identifizieren und effektive Übungsziele festzulegen</li> </ul>		<p>Kommunikationsfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er/Sie nutzt das Equipment angemessen</li> <li>• Er/Sie informiert den Kunden über die Regeln des Fitnessstudios, inklusive der umweltfreundlichen Regeln</li> <li>• Er/Sie nutzt, wenn nötig, digitale Möglichkeiten (Anwendungen, YouTube-Video), um Informationen bereitzustellen und Hilfe zu leisten</li> <li>• Er/Sie kommuniziert effektiv mit ausländischen Kunden</li> </ul>
<p><b>Bewertungsinstrumente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung</li> <li>• Demonstration</li> <li>• Fallarbeit</li> <li>• Test</li> </ul>		

#### 4.1 Fitness-Aktivitäten

Liste der Materialien / Aktivitäten

1. Demonstration „Fettverbrennung an Bauch und Armen“
2. Rollenspiel „Feedback geben“
3. Schriftliche Übung „Ein Fitnessprogramm entwickeln“
4. Rollenspiel „Einen Kunden begrüßen“
5. Rollenspiel „Schwangere Kundin“
6. Schriftliche Übung „Trainingsgeräte im Fitnessstudio benutzen“
7. Rollenspiel „Benutzung von Apps für das Training Zuhause“
8. Schriftliche Übung „Der menschliche Körper“
9. Schriftliche Übung „Das Stoffwechselsystem“

#### Ziel dieser Einheit

Nach Abschluss dieser Lerneinheit sind Sie in der Lage eine professionelle Fitnessberatung für Kunden durchzuführen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, sie zu motivieren und ihnen Feedback zu geben.

#### Transversale Kompetenzen

- Kundenservice und Kommunikation
- Management und unterstützende Prozesse
- Zeitmanagement
- IKT-Kompetenzen
- Fremdsprachen
- Nachhaltigkeit

#### Hygiene und Sicherheit

- Grundlegende Kenntnisse in Hygiene und Sicherheit
- Geräte und Tools im Wellnessbereich
- Desinfektion von Geräten und Möbeln, Sterilität etc.

#### Art der Materialien/Ressourcen

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Videoanalyse</li> <li><input type="checkbox"/> Simulation</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Demonstration</li> <li><input type="checkbox"/> Praktische Aufgabe</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Rollenspiel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fallstudie</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> Dialoge</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Schriftliche Übung</li> <li><input type="checkbox"/> Sonstiges: _____</li> </ul> |
|---|--|

Titel des Materials/der Aktivität	1. Demonstration „Fettverbrennung an Bauch und Armen“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Diese Aktivität soll sicherstellen, dass der Lernende in der Lage ist, höflich und effektiv körperliche Übungen zu beschreiben und zu demonstrieren, die dem Zweck des Kunden dienen (vorzugsweise samt Ausrüstung). Schritt 1: Erklärung jeder Übung. Schritt 2: Zeigen der korrekten Ausführung jeder Übung. Schritt 3: Anmerkungen und Feedback zu Fehlern.
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichte</li> </ul>
Benötigte Zeit	10 Minuten
Anhänge	Übung „Fettverbrennung an Bauch und Armen“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Fettverbrennung an Bauch und Armen“

## Übung „Fettverbrennung an Bauch und Armen“

Sie sind Fitnesstrainer und ein Kunde bittet Sie darum, eine Übung für Bauch und Arme vorzuschlagen und zu demonstrieren.

**Schritt 1:** Erklären Sie jede Übung.

**Schritt 2:** Zeigen Sie die korrekte Ausführung einer jeden Übung.

**Schritt 3:** Machen Sie Anmerkungen zur Umsetzung und geben Sie, wenn nötig, Verbesserungsvorschläge.



## Lösung „Fettverbrennung an Bauch und Armen“

### Übungen zur Fettverbrennung am Bauch

- Seitliche Plank<sup>1</sup>: Stützen Sie sich auf der rechten oder linken Seite des Körpers ab, indem Sie einen Arm und ein Bein so lange wie möglich halten. Der andere Arm auf der Oberseite muss im rechten Winkel zum Körper nach oben gestreckt werden.  
Fortgeschrittene Version: Versuchen Sie, das obere Bein vom Körper weg anzuheben, anstatt es auf dem anderen Bein parallel zum Boden abzustützen.
- Sit-ups: Es handelt sich um ein Ausdauertraining für den Bauch, bei dem eine einfache Crunch-Bewegung ausgeführt wird, die ganz auf die Bauchmuskeln abzielt. Legen Sie sich mit dem Gesicht zur Decke auf den Boden, beugen Sie die Knie leicht, winkeln Sie die Arme an den Ellbogen an und legen Sie die Hände leicht an den Ohren an den Kopf. Spannen Sie Ihre Körpermitte an und heben Sie Ihren Oberkörper an, sodass Ihr rechter Ellbogen Ihr linkes Knie berührt. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und heben Sie den Oberkörper an, sodass der linke Ellbogen das rechte Knie berührt.
- Seitliche Crunches<sup>2</sup>: Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie die Hände hinter den Kopf. Legen Sie Ihren linken Knöchel auf Ihr rechtes Knie oder das gegenüberliegende. Heben und drehen Sie den Oberkörper, so dass sich die rechte Schulter dem gegenüberliegenden Knie nähert, oder umgekehrt.
- Criss Cross<sup>3</sup>: Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie den Kopf mit der Hand hinter dem Kopf nach oben. Beugen Sie ein Knie und strecken Sie das andere Bein in die Luft. Drehen Sie den Bauch und führen Sie den Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie, während Sie die Beine abwechselnd bewegen.

### Übungen zur Fettverbrennung an den Armen

#### 1. Mit Ausrüstung:

- Trizeps: Im Stehen, mit leicht geöffneten und angewinkelten Beinen, nehmen Sie mit geradem Rücken ein leichtes Gewicht und führen es mit Ihrem Arm in Höhe Ihrer Schulter an Ihr Ohr. Der Ellenbogen bleibt ruhig und Sie strecken und beugen den Arm.
- Bizeps<sup>4</sup>: Halten Sie im Stehen ein leichtes Gewicht in einem oder in beiden Armen und legen Sie die Arme ganz natürlich ab. Beugen Sie dann den Ellbogen, halten Sie den Arm dicht am Körper und führen Sie die Hand mit dem Gewicht nahe an die Schulter. Achten Sie darauf, dass nur Ihr Bizeps arbeitet!

#### 2. Ohne Ausrüstung:

- Schere<sup>5</sup>: Diese Übung ähnelt, wie der Name schon sagt, einer Schere, die geöffnet und geschlossen wird. Stellen Sie sich zunächst gerade hin und heben Sie die Arme vor sich auf Schulterhöhe. Strecken Sie die Arme zur Seite und bringen Sie sie wieder nach vorne, wobei die rechte Hand die linke überlappen sollte. Strecken Sie sie erneut zur Seite und bringen Sie sie wieder nach vorne. Diesmal sollte sich der linke Arm mit dem rechten überlappen.

<sup>1</sup> <https://swirlster.ndtv.com/wellness-mother/5-equipment-free-workouts-to-get-a-flat-tummy-2168202>

<sup>2</sup> [http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW\\_book.pdf](http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW_book.pdf)

<sup>3</sup> Ibid pg. 112

<sup>4</sup> Ibid pg. 114

<sup>5</sup> <https://betterme.world/articles/10-effective-exercises-to-remove-arm-fat-in-2-weeks/>

- Liegestütze<sup>6</sup>: Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden und stützen Sie die Hände unter den Schultern ab, wobei die Handflächen parallel zum Rumpf liegen und die Füße zum Boden zeigen. Nur mit den Armen sollte sich der ganze Körper nach oben bewegen, bis die Ellbogen ganz gerade sind. Dann beugen Sie die Arme langsam weiter, bis der ganze Körper die vorherige untere Position erreicht hat. Bitte denken Sie daran, den Rücken gerade zu halten.

---

<sup>6</sup> [http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW\\_book.pdf](http://www.projectmew.eu/images/Output/MEW_book.pdf)

Titel des Materials/der Aktivität	2. Rollenspiel „Feedback geben“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität soll sicherstellen, dass die Lernenden in der Lage sind, dem Kunden ein höfliches Feedback zu geben, indem sie die entsprechenden Kommunikationsfähigkeiten und -techniken in zwei Sprachen anwenden.</p> <p>Schritt 1: Beobachten des Kunden, um festzustellen ob er oder sie Änderungen vornehmen sollte.</p> <p>Schritt 2: Vermittlung von höflichem Feedback zur Ausführung, damit der Kunde sich verbessern kann.</p> <p>Schritt 3: Motivation des Kunden.</p> <p>Gegebenenfalls kann diese Aktivität auch auf Englisch (oder einer anderen für das jeweilige Land relevanten Fremdsprache) durchgeführt werden, um das Sprachniveau des Lernenden zu überprüfen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	keine Angabe
Benötigte Zeit	10 Minuten
Anhänge	Übung „Feedback geben“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Feedback geben“

## Übung „Feedback geben“

Sie sind Fitnesstrainer im örtlichen Fitnessstudio und bemerken, dass die Kundin Maria die Plank-Übung nicht richtig ausführt. Ihr Rücken ist sehr weit unten. Geben Sie ihr ein höfliches und effektives Feedback.

**Schritt 1:** Beobachten Sie die Kundin, um festzustellen, ob sie Änderungen vornehmen müssen.

**Schritt 2:** Geben Sie ein höfliches Feedback zur Ausführung, damit die Kundin sich verbessern kann.

**Schritt 3:** Motivieren Sie die Kundin.

## Lösung „Feedback geben“

### Aktives Zuhören

Aktives Zuhören ermöglicht es Ihren Kunden, sich umfassend zu äußern, ohne sich unter Druck gesetzt oder unterbrochen zu fühlen, und bietet bei Bedarf mehr Möglichkeiten für klärende Fragen.



### Sandwich Methode

Um einem Kunden Feedback zu geben, müssen Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten einsetzen. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist die Sandwich-Methode:

Die Sandwich-Methode ist eine Form des Feedbacks, bei der negatives Feedback in Lob verpackt wird. Das bedeutet, dass das Feedbackgespräch mit positiven Kommentaren beginnt, gefolgt von negativer Kritik, bevor wieder anerkennende Worte verwendet werden. Es wird angenommen, dass positives Feedback zusammen mit negativem Feedback Unbehagen und Ängste reduziert. Seltener geben Führungskräfte zu, dass sie den Sandwich-Ansatz verwenden, weil es ihnen unangenehm ist, negatives Feedback zu geben. Es ist einfacher, das Gespräch mit positivem Feedback zu beginnen.

### Hinweise zum Gespräch<sup>7</sup>

Es ist wichtig, dass jeder Trainer in der Lage ist, eine kundenorientierte Sprache zu verwenden, d. h. eine Sprache, die für den Kunden leicht zu verstehen ist und auf die er reagieren kann:

- Überlegen Sie sich, was Sie sagen wollen, bevor Sie es sagen, um nicht in langatmige Erklärungen zu verfallen, die Ihren Kunden verwirren.
- Wählen Sie die richtigen Worte um etwas zu erklären. Die Art und Weise, wie Sie eine Bewegung erklären, würde sich unterscheiden, wenn Sie einen absoluten Anfänger trainieren oder jemanden, der schon seit langem trainiert. Beim Training geht es darum, dass Ihre Kunden die Bewegung verstehen, ohne dass sie Fachbegriffe verwenden, die ihnen unbekannt sind. Im Falle der Plank-Position zum Beispiel könnten Sie anstatt zu sagen: „Vermeiden Sie eine zu starke Beugung“ sagen, „Halten Sie Ihren Rücken auf einer geraden Linie.“

<sup>7</sup> <https://www.instituteofpersonaltrainers.com/blog/5-communication-tips-personal-trainers>

- c. Auch wenn Sie mehr als eine Anmerkung machen möchten, machen Sie eine Anmerkung nach der anderen. Ihr Feedback zu einem Aspekt sollte zuerst verstanden und korrekt umgesetzt werden, und dann können Sie eine weitere Anmerkung machen.

Wie motivieren Sie Kunden

1. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte um einen sicheren Raum zu schaffen.
2. Vermeiden Sie es, den Kunden zu drängen, und erlauben Sie ihm stattdessen, sich auszuruhen, wenn er dies braucht.
3. Legen Sie Ziele fest, um einen Rahmen für Ihre Kunden zu schaffen, der es ihnen ermöglicht, Selbstvertrauen zu erlangen, sobald sie diese Ziele erreicht haben.
4. Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kunden, indem Sie stets eine positive Haltung einnehmen.



Titel des Materials/der Aktivität	3. Schriftliche Übung „Ein Fitnessprogramm entwickeln“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>In dieser Aktivität übt der Lernende, ein eigenes Fitnessprogramm zu entwickeln.</p> <p>Schritt 1: Befragung des Kunden, um alle wichtigen Informationen zu erlangen, die dabei helfen ein Fitnessprogramm zu entwerfen (Alter, Gewicht, Gesundheitszustand etc.).</p> <p>Schritt 2: Entwurf des Fitnessprogramms anhand der mitgelieferten Vorlage. Gegebenenfalls kann diese Aktivität auch auf Englisch (oder einer anderen für das jeweilige Land relevanten Fremdsprache) durchgeführt werden, um das Sprachniveau des Lernenden zu überprüfen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier</li> <li>• Stift</li> <li>• Waage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• Digitale Apps</li> <li>• Übungsplaner-Vorlage</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten für Schritt 1 2 Stunden für Schritt 2
Anhänge	Übung „Ein Fitnessprogramm entwickeln“ <a href="https://templates.office.com/de-de/%C3%BCbungsplaner-tm16410108">https://templates.office.com/de-de/%C3%BCbungsplaner-tm16410108</a>
Lösung zur Aktivität	Lösung „Ein Fitnessprogramm entwickeln“ <sup>8</sup>

<sup>8</sup> <https://templates.office.com/de-de/%C3%BCbungsplaner-tm16410108>

## Übung „Ein Fitnessprogramm entwickeln“

Sie haben einen neuen Kunden, der ein privates Training möchte und Sie müssen ein Fitnessprogramm für ihn entwickeln:

Schritt 1: Befragen Sie den Kunden, um alle wichtigen Informationen zu erlangen, die dabei helfen ein Fitnessprogramm zu entwerfen (Alter, Gewicht, Gesundheitszustand etc.).

Schritt 2: Entwerfen Sie ein Fitnessprogramm anhand der mitgelieferten Vorlage.

### Fitnesstrainingsprogramm

Name des Kunden					
Name des Fitnesstrainers					
Anfangsdatum des Programms					JAHR

Kundeninformationen		Aufwärmen					
		Übungen	Wiederholungen	Gew. (kg)	Wochen	Häufigkeit	Anfang
Alter		Übung 1	0	0	0	0	0
Geschlecht		Übung 2	0	0	0	0	0
Größe (m)		Übung 3	0	0	0	0	0
Größe (cm)		Übung 4	0	0	0	0	0
Gewicht (kg)							
Brust (cm)							
Taille (cm)							
Körperfett							
Zielwert für Körperfett							
BMI	0,00						
Zielwert für BMI							

Vorschläge		Kraft					
		Übungen	Wiederholungen	Gew.	Wochen	Häufigkeit	Anfang
		Übung 1	0	0	0	0	0
		Übung 2	0	0	0	0	0
		Übung 3	0	0	0	0	0
		Übung 4	0	0	0	0	0

		Kardio					
		Übungen	Wiederholungen	Gew.	Wochen	Häufigkeit	Anfang
		Übung 1	0	0	0	0	0
		Übung 2	0	0	0	0	0
		Übung 3	0	0	0	0	0
		Übung 4	0	0	0	0	0

		Abkühlen					
		Übungen	Wiederholungen	Gew.	Wochen	Häufigkeit	Anfang
		Übung 1	0	0	0	0	0
		Übung 2	0	0	0	0	0
		Übung 3	0	0	0	0	0
		Übung 4	0	0	0	0	0

### Program Tracking

Week #1	16-Dec-21	to	21-Dec-21
<b>Legends</b>			
Reps	Repetitions as suggested	Wts	Weight as suggested
Diff	Difference between suggested and actual		

Please Fill the actual data for suggested exercises and find the difference/deviation on Repetitions and Weight parameters to schedule up next week's program

Day	Day-1	Day-2	Day-3	Day-4	Day-5	Day-6																		
Dates	16-Dec-21	17-Dec-21	18-Dec-21	19-Dec-21	20-Dec-21	21-Dec-21																		
<b>Warm-up</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 2	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 3	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 4	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
<b>Strength</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 2	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 3	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 4	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
<b>Cardio</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 2	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 3	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 4	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
<b>Cool-down</b>	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff	Reps	Diff	Wts	Diff
Exercise 1	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 2	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 3	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Exercise 4	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00

Instructions: Duplicate this sheet to accommodate number of weeks as per the scheduled program

## Lösung „Ein Fitnessprogramm entwickeln“

Die Ausarbeitung guter Fitnessprogramme ist der Schlüssel zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Fitnessprogramme sind eine gute Möglichkeit, um sicherzustellen, dass Sie das meiste aus Ihrem Training herausholen und dass Sie alle Muskelgruppen ansprechen und auch ein gutes Herz-Kreislauf-Training haben. Viele Menschen treiben zwar Sport, nutzen aber nicht alle Vorteile, die Sport bieten kann. Durch die Planung einiger Fitnessprogramme können Sie sicherstellen, dass Sie einen strukturierten Fitnessplan haben.

### Fragen, die Sie Ihren Kunden stellen bevor Sie das Fitnessprogramm erstellen

1. Grundlegende Informationen (Alter, Gewicht)
  2. Medikamente und gesundheitliche Vorgeschichte
    - a. Herzprobleme sind die wichtigsten und schwerwiegendsten Gesundheitsprobleme, die den Fitnessplan eines Kunden beeinträchtigen könnten.
  3. Schlafverhalten: Ob der Kunde genügend Schlaf bekommt und ob dies seine Leistung beeinträchtigen könnte.
  4. Beruf: Dieser hilft Ihnen die Kraft und das Energielevel des Kunden zu analysieren.
  5. Essgewohnheiten: Ein Ernährungstagebuch könnte Ihnen helfen, die Art der Übungen zu analysieren, die Sie Ihrem Kunden anbieten sollten.
  6. Ziele und Absichten: Es ist wichtig, die Bedürfnisse des Kunden herauszufinden, z. B. Gewichtsabnahme, Muskelaufbau.
  7. Vorlieben: Es könnte sein, dass Ihr Kunde bereits spezielle Übungen im Kopf hat und es ist wichtig diese zu berücksichtigen
- Das Programm sollte strukturiert und detailliert sein. Benutzen Sie die Übungsplaner-Vorlage, um ein Fitnessprogramm zu erstellen.

Titel des Materials/der Aktivität	4. Rollenspiel „Einen Kunden begrüßen“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität soll sicherstellen, dass der Lernende angemessene Kommunikationsfähigkeiten besitzt, wenn er mit Kunden interagiert.</p> <p>Schritt 1: Sich dem Kunden vorstellen und Stellen wichtiger Fragen, um ihm das Fitnessstudio zu zeigen.</p> <p>Schritt 2: Demonstration aller Einrichtungen, Geräte und Dienstleistungen des Fitnessstudios. Erklärung der Regeln des Fitnessstudios, einschließlich der Hygieneregeln, der Regeln zum Recycling usw.</p> <p>Schritt 3: Sicherstellen, dass für den Kunden alles klar ist und er oder sie keine Fragen mehr hat.</p> <p>Gegebenenfalls kann diese Aktivität auch auf Englisch (oder einer anderen für das jeweilige Land relevanten Fremdsprache) durchgeführt werden, um das Sprachniveau des Lernenden zu überprüfen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	keine Angabe
Benötigte Zeit	20 Minuten
Anhänge	Übung „Einen Kunden begrüßen“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Einen Kunden begrüßen“

## Übung „Einen Kunden begrüßen“

Ein neuer Kunde in einem Fitnessstudio erwartet eine freundliche Begrüßung und eine ausführliche Erklärung zu den Räumlichkeiten, den Öffnungszeiten, den Geräten, den Regeln und zu allen anderen möglichen Fragen des Kunden. Gleichzeitig gibt es in jedem Fitnessstudio bestimmte Regeln, und die Fitnesstrainer sind dafür verantwortlich, diese den Kunden zu erklären und dafür zu sorgen, dass die Regeln von allen eingehalten werden.

Es gibt einen Neuankömmling im Fitnessstudio und Sie sind dafür verantwortlich, ihn zu begrüßen und ihm die Richtlinien und Regeln des Fitnessstudios zu erklären:

**Schritt 1:** Stellen Sie sich selbst dem Kunden vor und stellen Sie ihm wichtige Fragen, um ihm oder ihr das Fitnessstudio zu zeigen.

**Schritt 2:** Zeigen Sie dem Kunden alle Einrichtungen, Geräte und Dienstleistungen des Fitnessstudios. Erklären Sie die Regeln des Fitnessstudios, einschließlich der Hygieneregeln, der Regeln zum Recycling usw.

**Schritt 3:** Stellen Sie sicher, dass für den Kunden alles klar ist und er oder sie keine Fragen mehr hat.

## Lösung „Einen Kunden begrüßen“

Der Lernende sollte in der Lage sein, kommunikative Fertigkeiten zu entwickeln, um im Fitnessstudio für Ordnung zu sorgen, ohne dabei einen Kunden zu verärgern. Dies wird auch zu einem effektiven Arbeitsplatz-Management führen. Außerdem sollte der Lernende in der Lage sein, einen neuen Kunden umfassend über die Richtlinien des Fitnessstudios in Bezug auf Geräte, Hygienevorschriften usw. zu informieren.

### Tipps um einen Kunden willkommen zu heißen<sup>9</sup>

1. Durch eine freundliche Begrüßung einen guten ersten Eindruck hinterlassen.
2. Bieten Sie einen Rundgang durch das Fitnessstudio an, bei dem alle Einrichtungen (Geräte, Studios, Umkleieräume, Toiletten und Duschen) gezeigt werden.
3. Bieten Sie neuen Kunden verfügbare Einführungskurse und Einführungspakete an.
4. Erklären Sie die Richtlinien und Abläufe auf klare Weise. Sie können Ihren Kunden auf Folgendes hinweisen:
  - Poster mit den Regeln des Fitnessstudios
  - Eine automatische E-Mail, die die Kunden nach der Registrierung im Fitnessstudio erhalten
  - Fitnessstudio-App (falls vorhanden)
5. Geben Sie dem Kunden eine Liste mit den Umweltschutz-Regeln des Fitnessstudios:
  - Die Benutzung von natürlichen oder umweltfreundlichen Produkten für die Reinigung der Geräte.  
Vermeiden Sie Produkte, die Lauge, Ammoniak, Chlorbleiche und andere scharfe, VOC-haltige Chemikalien enthalten.
  - Reduzierung von Plastikmüll und Recycling
    - Benutzen Sie Wasserspender mit gefiltertem Wasser anstatt Einweg-Wasserflaschen. Bringen Sie Ihre eigenen wiederverwendbaren Wasserflaschen mit oder kaufen Sie langlebige Flaschen, die im Fitnessstudio erhältlich sind.
    - Recyceln Sie jegliche Energydrinks oder Behälter von Proteinpulver etc.
  - Effiziente Beleuchtung  
Schalten Sie das Licht nicht ein, denn es gibt eine Beleuchtung mit Bewegungssensor und ein intelligentes Thermostatsystem zur Regulierung und Optimierung des Energieverbrauchs. (falls vorhanden)
6. Weisen Sie den Kunden darauf hin, die App des Fitnessstudios herunterzuladen, und zeigen Sie ihm, wie er sie nutzen kann, um Termine und Kurse zu buchen, auf FAQs zuzugreifen usw.
7. Seien Sie ein aktiver Zuhörer, um alle Fragen oder Zweifel zu klären, die Ihr Kunde haben könnte.

<sup>9</sup> <https://classpass.com/afterclass/make-new-clients-feel-welcome/>



Titel des Materials/der Aktivität	5. Rollenspiel „Schwangere Kundin“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität hat das Ziel, dem Lernenden dabei zu helfen mit Kunden umzugehen, die spezielle Bedürfnisse haben.</p> <p>Schritt 1: Recherche zu Schwangerschaft und sportlicher Betätigung.</p> <p>Schritt 2: Sammlung von Informationen zu sportlicher Betätigung während der Schwangerschaft, inklusive Vorteile, zu berücksichtigende Faktoren, Vorsichtsmaßnahmen, Dos und Don'ts, Ratschläge und Vorschläge.</p> <p>Schritt 3: Einladung des Kunden, wieder ins Studio zu kommen, um mit ihm alle wichtigen Informationen und Ratschläge besprechen.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Internetverbindung</li> <li>● Online-Bibliotheken</li> <li>● Wissenschaftliche Artikel</li> <li>● Papier</li> <li>● Stift</li> </ul>
Benötigte Zeit	1 Stunde
Anhänge	Übung „Schwangere Kundin“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Schwangere Kundin“

## Übung „Schwangere Kundin“

Eine Frau, die im vierten Monat schwanger ist, kommt in Ihr Fitnessstudio und möchte Informationen und Ratschläge zu sportlicher Betätigung während ihrer Schwangerschaft.

**Schritt 1:** Recherchieren Sie zu Schwangerschaft und sportlicher Betätigung.

**Schritt 2:** Sammeln Sie Informationen zu sportlicher Betätigung während der Schwangerschaft, inklusive Vorteile, zu berücksichtigende Faktoren, Vorsichtsmaßnahmen, Dos und Don'ts, Ratschläge und Vorschläge.

**Schritt 3:** Laden Sie den Kunden ein, wiederzukommen, um alle wichtigen Informationen und Ratschläge zu besprechen.

## Lösung „Schwangere Kundin“

### Vorteile von sportlicher Betätigung während der Schwangerschaft<sup>10</sup>

Die Schwangerschaft kann eine wunderbare Zeit sein, um aktiv zu werden. Dies sind einige Vorteile, die sportliche Betätigung während der Schwangerschaft mit sich bringen kann:

- Freude
- Mehr Energie
- Bessere Fitness (Muskelspannung und Belastbarkeit)
- Weniger Rücken- und Beckenschmerzen
- geringeres Risiko von Schwangerschaftskomplikationen wie Präeklampsie und schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck
- Vorbereitung auf die körperlichen Anforderungen der Geburt
- Weniger Komplikationen bei der Geburt
- reduziert Verstopfung und Schwellungen
- schnellere Erholung nach der Schwangerschaft
- Prävention und Behandlung von Harninkontinenz
- verbesserte Körperhaltung
- Verbesserung der Durchblutung
- Gewichtskontrolle
- Verringerung des Risikos von Angstzuständen und Depressionen
- verbesserter Schlaf und Behandlung von Schlaflosigkeit
- bessere Fähigkeit, die körperlichen Anforderungen der Mutterschaft zu bewältigen

### Zu beachtende Vorsichtsmaßnahmen<sup>11</sup>

1. Kontrolle vor dem Sport: Erfassung von Personen mit Vorerkrankungen, die ein höheres Risiko haben, wenn sie während der Schwangerschaft körperlich aktiv sind. Aus diesem Grund ist es unerlässlich, die Erlaubnis des Arztes der betreffenden Person einzuholen.

Unter folgenden Bedingungen wird von sportlicher Betätigung abgeraten:

- Präeklampsie
  - Placenta Previa
  - Mehrfachschwangerschaft
  - Hoher Blutdruck
  - Blutungen während dem zweiten oder dritten Schwangerschaftsdrittel
  - schwacher Gebärmutterhals, auch Zervixinsuffizienz oder inkompetenter Gebärmutterhals genannt, wenn sich der Gebärmutterhals während der Schwangerschaft zu früh und leise öffnet
  - gerissene Membranen oder Risiko vorzeitiger Wehen
  - Schlecht eingestellter Typ-1-Diabetes, Bluthochdruck oder Schilddrüsenerkrankungen
  - schwerwiegende kardiovaskuläre, respiratorische oder systemische Störungen
2. Vermeiden Sie eine starke Erhöhung der Körpertemperatur, z. B. beim Training in einem heißen Raum.
  3. Wählen Sie leichte oder mittlere Gewichte für mehr Wiederholungen – vermeiden Sie das Heben schwerer Gewichte ganz.

<sup>10</sup> <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-and-exercise>

<sup>11</sup> <https://www.webmd.com/baby/guide/exercise-during-pregnancy#2>

4. Erhöhen Sie die Intensität des Trainings während der Schwangerschaft nicht und arbeiten Sie immer mit weniger als 75 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz.
5. Vermeiden Sie Übungen, die auch nur geringe Bauchverletzungen verursachen können.
6. Essen Sie eine Stunde vor dem Training und trinken Sie vor, während und nach dem Training Wasser.

#### Empfohlenes Trainingsprogramm für schwangere Frauen

- Das Trainingsprogramm für eine schwangere Frau sollte ein 5-minütiges Warm-up und eine 5-minütige Stretching-Einheit beinhalten. Der Aktivitätsteil sollte aus mindestens 15 Minuten kardiovaskulärem Ausdauertraining mittlerer Intensität bestehen.
- Liste mit empfohlenen Übungen:
  - Ausdauertraining: Wandern, Radfahren und Schwimmen helfen, Ihre kardiorespiratorische Fitness (Ihre Fähigkeit, Sauerstoff aufzunehmen und zu nutzen) zu verbessern.
  - Kräftigende Übungen: Yoga und Pilates helfen dabei Rücken- und Beckenschmerzen zu reduzieren und unterstützen den Körper sich auf die Geburt vorzubereiten, sowie sich von der Geburt zu erholen.
  - Beckenbodenübungen helfen, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken, die in der Schwangerschaft und bei der Geburt stark beansprucht wird.
- Liste von Übungen, die vermieden werden sollten:
  - Schmerzen oder Druck auf dem Unterleib - z. B. beim Gewichtheben
  - Kontakt oder Zusammenstoßen- wie bei Kampfsport, Fußball, Basketball und anderen Wettkampfsportarten
  - Harte Wurfgeschosse oder Schlaggeräte - wie Hockey, Cricket oder Softball
  - Stürze – wie beim Skifahren, Reiten und Skaten
  - Extreme Balance, Koordination oder Beweglichkeit – wie bei bestimmter Gymnastik
  - Signifikante Druckunterschiede – wie beim Tauchen
  - Schweres Heben
  - Höhenttraining in über 2000 m Höhe
  - Rückenlage - das Gewicht des Babys kann den Rückfluss des Blutes zum Herzen verlangsamen; einige dieser Übungen können in der Seitenlage modifiziert werden
  - weite Kniebeugen oder Ausfallschritte

#### Vorschläge

- Videovorschläge zum Verständnis der verschiedenen Aspekte der sportlichen Betätigung während der Schwangerschaft und Empfehlungen für die sportliche Betätigung:
  - Ärztlicher Rat: <https://www.youtube.com/watch?v=aCx0Pgb8X0Q>
  - Gesunde Schwangerschaft: <https://www.youtube.com/watch?v=Wiw-1ckb4A8>
  - Pränatales Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=A1mn9brmP4I>
  - Spezifische Übungen für das zweite Trimester der Schwangerschaft: <https://www.healthline.com/health/pregnancy/second-trimester-exercise-fitness#swimming>

Titel des Materials/der Aktivität	6. Schriftliche Übung „Trainingsgeräte im Fitnessstudio benutzen“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Diese Aktivität soll das Wissen der Lernenden über Trainingsgeräte überprüfen. Schritt 1: Erhalt der Vorlage und Lesen der Aufgabenstellung. Schritt 2: Schriftliche Durchführung der Übung.
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> individuell <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Stift</li> </ul>
Benötigte Zeit	15 Minuten
Anhänge	Übung „Trainingsgeräte im Fitnessstudio benutzen“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Trainingsgeräte im Fitnessstudio benutzen“

## Übung „Trainingsgeräte im Fitnessstudio benutzen“

Ordnen Sie die Bilder unten den Namen und Definitionen der Geräte zu:

1.



<https://www.ubuy.com.tr/en/product/1AF9963JE-keshwell-ab-workout-machine-core-abs-exercise-equipment-for-home-gym-adjustable-sit-up-bench-strength-training-abdominal-cruncher-foldable-core>

2.



<https://www.thosefitnessguys.com/product/trake/>

3.



<https://www.tunturi.com/en/rowing-machine-competence-r20.html>

4.



<https://global.schwinnfitness.com/en/schwinn-ellipticals/>



- I. Ein stationäres Cardiogerät, auf dem Sie in der Halle gehen, joggen oder laufen können. Es bietet ein einfaches, effizientes Ausdauertraining.
- II. Es simuliert ein Training im Wasser und eignet sich hervorragend zur Gewichtsabnahme, zur Straffung und zum Aufbau von Muskeln sowie zur Steigerung der Ausdauer.
- III. Ein stationäres Trainingsgerät, das Sie zum Treppensteigen, Gehen, Laufen oder Sprinten verwenden können. Es ist ein großartiges, wenig belastendes Ausdauertraining, das Kalorien verbrennt.
- IV. Ideal für Dehnübungen, Bauch- und Beintraining, Liegestütze und Rückensitzübungen. Es hilft auch jungen Sportlern, grundlegende Fertigkeiten zu entwickeln, die zur Verbesserung von Rhythmus, Gleichgewicht und Körperkontrolle beitragen.

a. Rudermaschine

b. Crosstrainer

c. Sit-up-Bank

d. Laufband

## Lösung „Trainingsgeräte im Fitnessstudio benutzen“

1.	c. Sit-up-Bank	IV. Ideal für Dehnübungen, Bauch- und Beintraining, Liegestütze und Rückensitzübungen. Es hilft auch jungen Sportlern, grundlegende Fertigkeiten zu entwickeln, die zur Verbesserung von Rhythmus, Gleichgewicht und Körperkontrolle beitragen.
2.	d. Laufband	I. Ein stationäres Cardiogerät, auf dem Sie in der Halle gehen, joggen oder laufen können. Es bietet ein einfaches, effizientes Ausdauertraining.
3.	a. Rudermaschine	II. Es simuliert ein Training im Wasser und eignet sich hervorragend zur Gewichtsabnahme, zur Straffung und zum Aufbau von Muskeln sowie zur Steigerung der Ausdauer.
4.	b. Crosstrainer	III. Ein stationäres Trainingsgerät, das Sie zum Treppensteigen, Gehen, Laufen oder Sprinten verwenden können. Es ist ein großartiges, wenig belastendes Ausdauertraining, das Kalorien verbrennt.

Titel des Materials/der Aktivität	7. Rollenspiel „Benutzung von Apps für das Training Zuhause“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Diese Aktivität testet die Fähigkeit der Lernenden, Kunden digitale Lösungen vorzuschlagen. Schritt 1: Auswahl der Themen, an welchen der Kunde arbeiten möchte. Schritt 2: Vorschlagen von mindestens einer App, die diesen Zweck erfüllt.
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Benötigte Zeit	15 Minuten
Anhänge	Übung „Benutzung von Apps für das Training Zuhause“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Benutzung von Apps für das Training Zuhause“

## Übung „Benutzung von Apps für das Training Zuhause“

Ein Kunde möchte Zuhause trainieren und fragt Sie, welche Apps Sie empfehlen können.

**Schritt 1:** Wählen Sie Themen aus, an welchen der Kunde arbeiten möchte.

**Schritt 2:** Schlagen Sie mindestens eine App vor, die diesen Zweck erfüllt.

## Lösung „Benutzung von Apps für das Training Zuhause“

### Verschiedene Arten von Training für Zuhause

- Funktionelle Fitness
- Kraft- oder Leistungssport
- Kraft- und Ausdauersport
- Kalorien verbrennen und schweißtreibendes Training

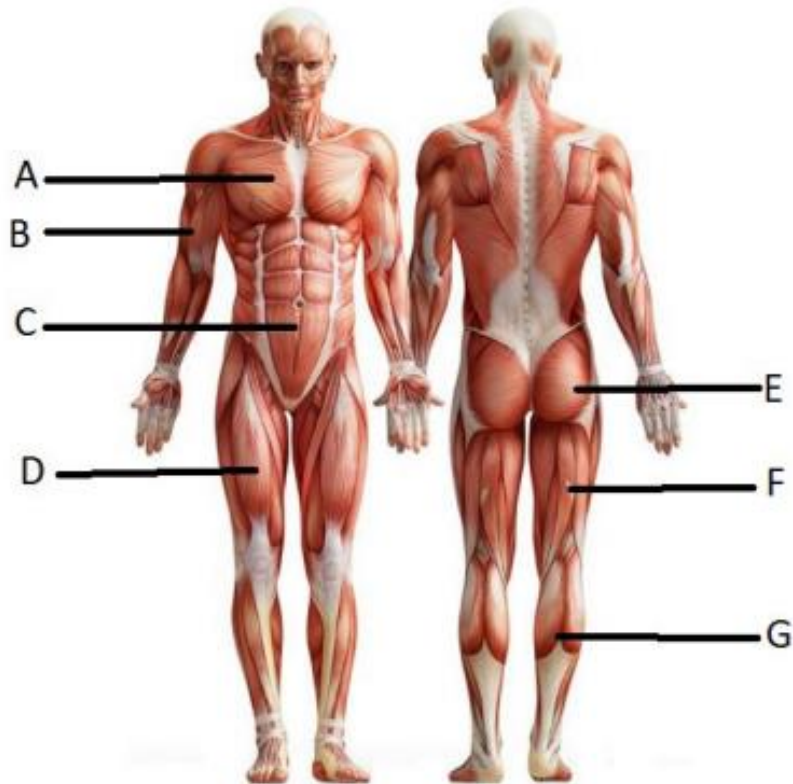
### Apps, die sich auf unterschiedliches Training fokussieren

- Funktionelle Fitness:
  1. Workouts Funktionelle Fitness: ([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wtafunctionaltraining.wtaapp&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wtafunctionaltraining.wtaapp&hl=en_US&gl=US))
- Kraft- oder Leistungssport:
  1. Strength Training by Muscle and Motion (<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.com.musclemotion.strength.mobile>)
  2. Strong (<https://www.strong.app/>)
- Kraft- und Ausdauersport:
  1. Aerobics workout at home – endurance training ([https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mcardio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=melstudio.mcardio&hl=en_US&gl=US))
  2. Daily Cardio Workout - Trainer ([https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailycardioworkoutfree&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailycardioworkoutfree&hl=en_US&gl=US))
- Kalorien verbrennen und schweißtreibendes Training:
  1. FitOn – Free Fitness Workouts & Personalized Plans (<https://fitonapp.com/>)
  2. Sweat: Fitness-App für Frauen (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kaylaitsines.sweatwithkayla&hl=de&gl=US>)

Titel des Materials/der Aktivität	8. Schriftliche Übung „Der menschliche Körper“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Diese Aktivität hat das Ziel, das Wissen des Lernenden über die menschliche Anatomie zu überprüfen. Schritt 1: Erhalt der Vorlage und Lesen der Aufgabenstellung. Schritt 2: Schriftliche Durchführung der Übung.
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien/ benötigtes Equipment/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Stift</li> </ul>
Benötigte Zeit	15 Minuten
Anhänge	Übung „Der menschliche Körper“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Der menschliche Körper“

## Übung „Der menschliche Körper“

Ordnen Sie die auf dem Bild markierten Körperbereiche den passenden Begriffen zu:



Quelle: Assess well. Einheit 7: Sport und Freizeitaktivitäten.

	Brustmuskeln
	Waden
	Gesäßmuskeln
	Bauchmuskeln
	hinterer Oberschenkelmuskel
	Bizeps
	Quadrizeps



## Lösung der Übung „Der menschliche Körper“

A	Brustmuskeln
G	Waden
E	Gesäßmuskeln
C	Bauchmuskeln
F	hinterer Oberschenkelmuskel
B	Bizeps
D	Quadrizeps

Titel des Materials/der Aktivität	9. Schriftliche Übung „Das Stoffwechselsystem“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Diese Aktivität hat das Ziel, das Wissen des Lernenden zum Stoffwechselsystem zu überprüfen und wie es sich auf die körperliche Verfassung und das Training einer Person auswirkt. Schritt 1: Erhalt der Vorlage und Lesen der Aufgabenstellung. Schritt 2: Schriftliche Durchführung der Übung.
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Stift</li> </ul>
Benötigte Zeit	20 Minuten
Anhänge	Übung „Das Stoffwechselsystem“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Das Stoffwechselsystem“

## Übung „Das Stoffwechselsystem“

Ergänzen Sie die fehlenden Wörter im folgenden Text:

Das Stoffwechselsystem ist für die Verbrennung von Fett und Kalorien zuständig. Manche Menschen haben einen schnelleren 1) \_\_\_\_\_, während andere einen Langsameren haben. Die Genetik spielt dabei ebenso eine Rolle wie die Ernährung und der Lebensstil.

Das Stoffwechselsystem besteht aus mehreren Systemen, die zusammenarbeiten. Sie sind wichtig für die Umwandlung von Nahrung in Energie, die Verarbeitung von Energie und für die 2) \_\_\_\_\_.

Ein Hauptakteur ist die 3) \_\_\_\_\_ die die Energienutzung steuert. Wenn sie nicht richtig funktioniert, kann dies zu einer Störung führen, die 4) \_\_\_\_\_ genannt wird, und bei der Fett nur schwer „verstoffwechselt“ werden kann. Ist die Schilddrüse hingegen überaktiv, kann es sein, dass die Menschen nicht zunehmen und daher an einer 5) \_\_\_\_\_ leiden.

Die 6) \_\_\_\_\_ ist wichtig für die Verarbeitung von Zucker. Dieses Organ produziert dann Galle, die das Fett auffrisst. Wenn man zu viel fettiges Essen isst oder übermäßig viel Alkohol trinkt, kann es sein, dass die Leber ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen kann.

Wenn wir essen, wird die Nahrung in einen Brennstoff namens 7) \_\_\_\_\_ umgewandelt, der dann in Energie umgewandelt wird. Wenn der Körper zu viel Glukose hat, wird diese in Fett umgewandelt. Wenn jedoch nicht genügend Glukose vorhanden ist, reagiert der Körper mit Schütteln und entzieht den Muskeln Kraftstoff.

Wenn der 8) \_\_\_\_\_ in einem guten Zustand ist, kann er Lebensmittel leicht verarbeiten. Wenn nicht, dann leiden Menschen vielleicht an 9a) \_\_\_\_\_ und/oder 9b) \_\_\_\_\_. Der Körper kann die Nährstoffe nicht mehr richtig aufnehmen, um die benötigte Energie zu produzieren.

Um Ihren Stoffwechsel zu verbessern, ist es wichtig, dass Sie sich 10) \_\_\_\_\_ und viel Wasser trinken. Es kann sinnvoll sein, sich mehr auf den Muskelaufbau zu konzentrieren als nur auf Ausdauertraining.

## Lösung „Das Stoffwechselsystem“

Das Stoffwechselsystem ist für die Verbrennung von Fett und Kalorien zuständig. Manche Menschen haben einen schnelleren **1) Stoffwechsel**, während andere einen langsameren haben. Die Genetik spielt dabei ebenso eine Rolle wie die Ernährung und der Lebensstil.

Das Stoffwechselsystem besteht aus mehreren Systemen, die zusammenarbeiten. Sie sind wichtig für die Umwandlung von Nahrung in Energie, die Verarbeitung von Energie und für die **2) Verdauung**.

Ein Hauptakteur ist die **3) Schilddrüse** die die Energienutzung steuert. Wenn sie nicht richtig funktioniert, kann dies zu einer Störung führen, die **4) Hypothyreose** genannt wird, und bei der Fett nur schwer „verstoffwechselt“ werden kann. Ist die Schilddrüse hingegen überaktiv, kann es sein, dass die Menschen nicht zunehmen und daher an einer **5) Hyperthyreose** leiden.

Die **6) Leber** ist wichtig für die Verarbeitung von Zucker. Dieses Organ produziert dann Galle, die das Fett aufrisst. Wenn man zu viel fettiges Essen isst oder übermäßig viel Alkohol trinkt, kann es sein, dass die Leber ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen kann.

Wenn wir essen, wird die Nahrung in einen Brennstoff namens **7) Glukose** umgewandelt, der dann in Energie umgewandelt wird. Wenn der Körper zu viel Glukose hat, wird diese in Fett umgewandelt. Wenn jedoch nicht genügend Glukose vorhanden ist, reagiert der Körper mit Schütteln und entzieht den Muskeln Kraftstoff.

Wenn der **8) Magen-Darm-Trakt** in einem guten Zustand ist, kann er Lebensmittel leicht verarbeiten. Wenn nicht, dann leiden Menschen vielleicht an **9a) Verstopfung** und/oder **9b) Durchfall**. Der Körper kann die Nährstoffe nicht mehr richtig aufnehmen, um die benötigte Energie zu produzieren.

Um Ihren Stoffwechsel zu verbessern, ist es wichtig, dass Sie sich **10) ausgewogen ernähren** und viel Wasser trinken. Es kann sinnvoll sein, sich mehr auf den Muskelaufbau zu konzentrieren als nur auf Ausdauertraining.



## VERGNÜGUNGS- UND ERHOLUNGSAKTIVITÄTEN IM INNEN- UND AUSSENBEREICH



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.2		Vergnügungs- und Erholungsaktivitäten im Innen- und Außenbereich	
Lernergebnisse zu EQR			EQR 4
Lernergebnisse: Er/Sie ist in der Lage, Vergnügungs- und Erholungsaktivitäten im Innen- und Außenbereich anzubieten und geeignete Aktivität auszuwählen und die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden zu berücksichtigen			Demonstrationsindikatoren
Kenntnisse	Fertigkeiten	Verantwortung und Autonomie	
<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie zeigt die nachgewiesene Fähigkeit,</i>	<i>Basierend auf tatsächlichen Arbeitssituationen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>eine Reihe von Vergnügungs- und Erholungsaktivitäten im Innen- und Außenbereich zu nennen, je nach Erwartungen des Kunden (gehobene Gastronomie, Wandern, Radfahren, Reiten, Rafting, Vergnügungsparks, kreative Künste u.ä. Naturwanderungen, Abendessen am Lagerfeuer, Programme zur Stärkung der Teamarbeit in Unternehmen)</li> <li>Indikationen und Kontraindikationen für die Teilnahme an Vergnügungs- und Freizeitaktivitäten im Innen- und Außenbereich unter Berücksichtigung der körperlichen Aktivitäten des Kunden zu erkennen</li> <li>Planungsarbeiten,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>den Kunden über verschiedene Vergnügungs- und Freizeitaktivitäten im Innen- und Außenbereich unter Berücksichtigung von Indikationen und Kontraindikationen zu informieren</li> <li>die am besten geeigneten Vergnügungs- und Erholungsaktivitäten im Innen- oder Außenbereich im Hinblick auf die Wünsche, Bedürfnisse und Fähigkeiten des Kunden auszuwählen</li> <li>den Kunden nach den Abläufen und Verfahren, der Verwendung von Geräten für Vergnügungs- und Freizeitaktivitäten im Innen- oder Außenbereich zu beraten</li> <li>ökologische und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eine Reihe von Vergnügungs- und Freizeitaktivitäten im Innen- und Außenbereich zu planen, durchzuführen und kurz zu erläutern, die auf die Bedürfnisse und Wünsche des Kunden zugeschnitten sind</li> <li>als qualifizierter Trainer für Aktivitäten im Innen- und Außenbereich zu fungieren</li> <li>sich um die Sicherheit der Kunden zu kümmern und bei Bedarf Erste Hilfe zu leisten</li> <li>auf Kundenfeedback zu reagieren</li> <li>Kundenfeedback für die Produktentwicklung zu nutzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er/Sie informiert den Kunden über verschiedene outdoor und indoor Aktivitäten und schlägt Aktivitäten vor, die im Einklang mit den Wünschen des Kunden, dem Alter, Gesundheit, etc. stehen</li> <li>Er/Sie plant, organisiert, leitet, beaufsichtigt und bewertet outdoor und indoor Aktivitäten, die im Einklang mit den Interessen, Fähigkeiten und Wünschen des Teilnehmers stehen, wenn die Arbeitsmethoden und -instrumente ausgewählt werden</li> <li>Er/Sie erkennt und löst eigenständig typische Probleme, die während einer Freizeitaktivität auftreten (z.B. mangelnde Motivation und/oder organisationale Probleme, die eine Teilnahme hindern)</li> </ul>

<p>Terminfestlegung, Sicherheit und Ausrüstung zu beschreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bei der Planung von Aktivitäten und Dienstleistungen die nachhaltige Entwicklung zu berücksichtigen</li> <li>• die Sicherheit des Kunden zu berücksichtigen</li> <li>• Arten von Aktivitäten für verschiedene Kundentypen, inkl. schwangere Frauen, Senioren, Krebspatienten, Menschen mit Unverträglichkeiten usw. zu unterscheiden</li> </ul>	<p>verantwortungsvolle Dienstleistungen zu erbringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunden über Sicherheitsprobleme zu informieren</li> <li>• auf Kundenfeedback zu reagieren</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er/Sie nutzt neue Technologien (Apps, Videos, etc.), die design wurden um outdoor und indoor Prozesse zu unterstützen</li> <li>• Er/Sie führt Aktivitäten durch unter Berücksichtigung von Gesundheits- und Sicherheitsregeln (z.B. Erste Hilfe Anweisungen) und umwelttechnischen Problemen</li> <li>• Er/Sie nutzt Equipment für Freizeitaktivitäten und führt Wartungschecks gemäß dem etablierten Verfahren durch (inkl. Desinfektion)</li> </ul>
<p><b>Bewertungsinstrumente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung</li> <li>• Demonstration</li> <li>• Fallarbeit</li> <li>• Test</li> </ul>		



## 4.2 Vergnügungs- und Erholungsaktivitäten im Innen- und Außenbereich

### Materialien / Lektionen

1. Praktische Aufgabe „Aktivitäten im Innen- und Außenbereich – Art der Aktivitäten und deren Vorteile“
2. Praktische Aufgabe, Rollenspiel „Auswahl an passenden Aktivitäten für den Kunden“
3. Rollenspiel „Beratung eines Kunden zu Aktivitäten im Innen- und Außenbereich“
4. Schriftliche Übung „Aktivitäten für Senioren“
5. Praktische Aufgabe „Wie man einen Online-Aktivitätenkurs erstellt“
6. Praktische Aufgabe „Online Stretching“
7. Praktische Aufgabe „Online Aktivität im Innenbereich“
8. Schriftliche Übung „Als Wellness-Trainer arbeiten“
9. Schriftliche Übung „Warum Ihnen Aktivitäten im Außenbereich guttun“
10. Schriftliche Übung „Wenn ein Unfall passiert“

### Ziel dieser Einheit

Nach Abschluss dieser Lerneinheit sind Sie in der Lage, Vergnügungs- und Erholungsaktivitäten im Innen- und Außenbereich anzubieten, passende Aktivitäten auszuwählen und die Wünsche und Bedürfnisse des Kunden zu berücksichtigen.

### Transversale Kompetenzen

- Kundenservice und Kommunikation
- Management und unterstützende Prozesse
- Zeitmanagement
- IKT-Kompetenzen
- Fremdsprachen
- Nachhaltigkeit

### Hygiene und Sicherheit

- Grundlegende Kenntnisse in Hygiene und Sicherheit
- Geräte und Tools im Wellnessbereich
- Desinfektion von Geräten und Möbeln, Sterilität etc.

### Art der Materialien/Ressourcen

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Videoanalyse</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Simulation</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Demonstration</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Praktische Aufgabe</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Rollenspiel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Fallstudie</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> Dialog</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Schriftliche Übung</li> <li><input type="checkbox"/> Sonstiges: _____</li> </ul> |
|--|--|

Titel des Materials/der Aktivität	1. Praktische Aufgabe „Aktivitäten im Innen- und Außenbereich – Art der Aktivitäten und deren Vorteile“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität soll einen Überblick über verschiedene Aktivitäten im Innen- und Außenbereich und deren Vorteile verschaffen. Die Aktivität beinhaltet folgende Schritte:</p> <p>Schritt 1: Hören eines Gesprächs auf Englisch zwischen einem Rezeptionisten / Sportfachmann im Wellnessbereich eines Wellness-Hotels und einem Kunden. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a> oder lesen eines Gesprächs auf Englisch zwischen einer Rezeptionistin / Sportfachfrau im Wellnessbereich eines Wellness-Hotels und einem Kunden.</p> <p>Schritt 2: Auflistung der im Interview erwähnten Aktivitäten im Innen- und Außenbereich mit Angaben zu deren Intensität.</p> <p>Schritt 3: Suche nach anderen Aktivitäten im Innen- und Außenbereich und Anordnung nach Intensität - von leicht über mittelschwer bis schwer. Am Ende der Übung können die Lernenden ihre eigene Liste mit der Beispielliste vergleichen.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<p>Benötigte Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Audiodatei oder Video mit Dialogen</li> <li>• Internetverbindung falls das hochgeladene Video auf dem YouTube-Kanal genutzt wird, PC/Tablet oder anderes Gerät um die Audiodatei abzuspielen. Falls keine Geräte zur Verfügung stehen, kann die Transkription des Dialogs genutzt werden.</li> <li>• Zettel und Stift für die Lernenden</li> </ul>
Benötigte Zeit	<p>15 Minuten – Erklärung der Aktivität und Hörübung            15 Minuten – Auflistung von Aktivitäten im Innen- und Außenbereich            20 Minuten – Sortieren der Aktivitäten nach Intensität und Finden anderer Aktivitäten unterschiedlicher Intensität</p>
Anhänge	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Dialogue 7 Sport and free time activities</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojl&amp;t=1s&amp;index=28&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a>            Schriftliche Version des Gesprächs</p>
Lösung zur Aktivität	<p>Liste von Aktivitäten im Innen- und Außenbereich, Unterteilung nach Intensität</p>

## Schriftliche Version des Gesprächs

### Dialog<sup>12</sup>

Sprecher A: Amy – Sportfachfrau, Rezeptionistin

Sprecher B: Mr. Rudi Mueller – Kunde

**A** Guten Tag. Wie kann ich Ihnen behilflich sein?

**B** Guten Tag. Mein Name ist Rudi Mueller. Ich denke, ich möchte gerne Sport machen, aber ich weiß nicht genau welchen. Was haben Sie für Sportangebot?

**A** Nun, wir haben eine große Auswahl an Fitness- und Freizeitaktivitäten. Hier ist das Programm für diese Woche. Sie können jede der Aktivitäten auswählen.

**A** Bevorzugen Sie Aktivitäten im Wasser, draußen oder drinnen?

**B** Hm, ich bevorzuge Aktivitäten drinnen. Ich bin nicht sehr sportlich. Und ich bin mir nicht sicher, was für Anfänger geeignet ist, deswegen denke ich, dass ich Ihr Programm hier ausprobieren werde.

**A** Nun, unser Fitnessangebot ist sehr vielseitig, so dass jeder etwas finden kann, was mit seinem Lebensstil vereinbar ist, und auch so, dass manche Leute einfach mal etwas Neues ausprobieren können. Wenn jemand zum Beispiel an unseren Wellness-Angeboten teilnimmt, möchte er vielleicht auch eine morgendliche Yogastunde machen, um das Wohlbefinden und die Entspannung vor seiner morgendlichen Wellness-Behandlung zu fördern. Oder wenn Sie vor Ihrer Nachmittagsmassage ein schnelles Training absolvieren möchten, könnten Sie einen Spinning- oder Wassergymnastikkurs besuchen. Wir haben sogar Frühaufsteher-Angebote, wie Yoga am See, für alle, die einen guten Start in den Tag haben möchten.

Um den Bedürfnissen unserer Kunden besser gerecht zu werden, haben wir unsere Kurse nach Leistungsniveau eingestuft - A für Anfänger, M für Mittelstufe, F für Fortgeschrittene. Durch dieses Kodierungssystem können unsere Kunden in Kursen mit anderen untergebracht werden, die das gleiche Erfahrungslevel haben. So müssen sie sich nicht schämen, wenn sie nicht mithalten können, und sich nicht langweilen, wenn das Tempo zu langsam ist. Wir möchten unsere Angebote wirklich individuell gestalten. Und Sie sehen auch, dass die Öffnungszeiten der Sauna Teil unseres Fitnessangebots sind. Wir ermutigen unsere Kunden, keinen Badeanzug zu tragen, sondern nur ein oder zwei Handtücher dabei zu haben. Aber wir wissen auch, dass manche Kulturen sich mit Nacktheit nicht wohlfühlen, deshalb haben wir einen Tag pro Woche nur für Frauen und einen Tag pro Woche nur für Männer vorgesehen. So können auch diejenigen, die sich in der Sauna mit dem anderen Geschlecht nicht wohlfühlen, die Vorteile der Sauna nutzen.

Unsere Nachtschwärmer-Specials beinhalten Vorträge von verschiedenen Referenten zu vielen unterschiedlichen Themen. Diese Woche wird Dr. Barns über „Clean Eating“ sprechen. Dieser Vortrag ist sowohl für diejenigen interessant, die sich einer gesunden Lebensweise verschrieben haben, als auch für diejenigen, die einfach nur ihre Ernährung ein wenig umstellen wollen.

Wir können Ihnen bei der Auswahl des richtigen Kurses behilflich sein, aber Sie sind auch eingeladen, mit dem Ernährungsberater und dem Fitnesstrainer zu sprechen, die Ihnen noch genauere Informationen geben können.

**B** Okay, lassen Sie mich kurz nachschauen was heute auf dem Programm steht...

**A** Nun, am Morgen haben wir Stretching und Yoga, nachmittags Aqua-Jogging und Fitball.

**B** Fitball? Was ist Fitball? Davon habe ich noch nie gehört...

---

<sup>12</sup> The project Assess Well Unit 7: Sport and free time activities. [www.assesswell.eu](http://www.assesswell.eu)

**A** Fitball ist ein Ganzkörpertraining mit dem „Fitball“. Es sorgt dafür, dass jeder Muskel in Ihrem Körper ein richtiges Training bekommt. Und es stärkt Bauch, Rücken und Hüften. Außerdem verbrennt man dabei sehr gut Kalorien.

**B** Okay. Und was ist, wenn ich abnehmen möchte?

**A** Dann würde ich vorschlagen, unser Fitnessstudio zu benutzen. Wir haben dort Heimtrainer und Laufbänder. Wenn man auf einem Laufband geht oder läuft, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung ganz einfach einstellen. Und es verbrennt Kalorien. Möchten Sie ein solches Gerät ausprobieren?

**B** Ja, das würde ich machen.

**A** Okay, nun, dann muss ich Ihnen zunächst einige Fragen stellen. Haben Sie Probleme mit den Knien, dem Rücken oder dem Herz?

**B** Herzprobleme? Nein. Ich habe einige Probleme mit unteren Rückenschmerzen... Schmerzen im unteren Rücken, aber das kommt normalerweise nur, wenn ich viel sitze.

**A** Okay. Wussten Sie, dass schon 20 Minuten tägliches Gehen auf dem Laufband ein gutes Ausdauertraining ist, das Kalorien verbrennt und Ihre allgemeine Gesundheit verbessert?

**B** Okay.

**A** Also, lassen Sie uns zum Laufband gehen.

**A** Bevor wir anfangen, zeige ich Ihnen, wie das Laufband funktioniert. Zuerst drücken Sie auf START, dann können Sie die Geschwindigkeit einstellen. Ich schlage vor, mit der Geschwindigkeit „2,0“ zu beginnen, um Ihre Muskeln und Gelenke aufzuwärmen, und nach ein paar Minuten können Sie die Geschwindigkeit anpassen. Hier stellen Sie die Geschwindigkeit ein; sie geht von 0 bis 10,0. Wenn Sie sich nach etwa 10 Minuten wohlfühlen, können Sie auch die Option „Steigung“ verwenden, die sich hier befindet. Das ist so, als würde man einen Hügel hinauflaufen. Dadurch wird Ihr Herzschlag schneller und Ihre Ausdauer verbessert.

**B** Okay, und welche Muskelgruppen werden dabei trainiert?

**A** Das Laufband trainiert Ihre Unterkörpermuskeln. Dazu gehören Ihre Kniesehnen und Quadrizeps, Ihre Waden, Ihre Oberschenkel, Ihre Hüftbeuger und Ihr Gesäß. Das Laufband ermöglicht es Ihnen, stärkere und besser definierte Muskeln in diesen Bereichen aufzubauen.

**A** Alles okay?

**B** Ja, danke.

**A** Okay, dann lasse ich Sie jetzt ein paar Minuten allein und komme bald wieder, um nach Ihnen zu sehen..

**B** Okay.

**A** Hat es Ihnen gefallen?

**B** Oh ja, es war sehr gut. Ich glaube es wäre super ein Laufband Zuhause zu haben! Ich gehe nicht gerne ins Fitnessstudio. Es ist normalerweise überfüllt.

**A** Das stimmt. Sie könnten „Nordic Walking“ ausprobieren. Dabei werden beim Gehen Stöcke verwendet. Es ist eine einfache und zugängliche Form der Bewegung im Freien.

**B** Ähm, „Nordic Walking“. Ich habe davon in meiner Gegend gehört, aber ich dachte nicht, dass es so effizient ist.

**A** Oh, das ist es! Der Vorteil ist, dass sowohl die Unterkörper- als auch die Oberkörpermuskulatur beansprucht wird. Das ist gut für Nacken-, Schulter- und Rückenprobleme. Außerdem werden etwa 90% der Muskeln beansprucht und es ist gut für Herz und Lunge. Es hilft auch, die Haltung und das Gleichgewicht zu verbessern.

**B** Oh okay... ich glaube ich werde es ausprobieren... Ich habe es noch nie gemacht. Ich denke ich werde es ausprobieren.

**A** Okay, soll ich Ihnen sonst noch ein anderes Fitnessgerät heute zeigen?

**B** Ähm, heute nicht. Ich denke, ich komme morgen wieder. Vielen Dank.

**A** Sehr gerne. Bis morgen. Tschüss.

**B** Okay, tschüss.

**A** Guten Morgen Rudi, wie geht es Ihnen heute?

**B** Ich habe ein kleines Problem mit meinem unteren Rücken. Meine Muskeln sind ein bisschen wund und angespannt. Ich habe mir überlegt, heute lieber etwas Entspannendes zu machen.

**A** Mhm, leichte Übungen in der Erholungsphase können die Durchblutung der Muskeln anregen und Muskelkrämpfe verringern. Ich würde vorschlagen, einige Yogakurse zu besuchen. Yoga findet in einer entspannten Atmosphäre statt. Und wenn Sie beruhigende Musik hören, können Sie Ihren Geist zur Ruhe bringen und in einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung eintreten. Yoga lindert Rückenschmerzen und hilft Ihnen, Ihre Schultern zu entspannen. Yoga kann Ihre Flexibilität und Ihre allgemeine Gesundheit verbessern.

**B** Nun, ich habe das, Yoga, noch nie gemacht. Ich dachte immer, dass ich das nicht machen kann. Ich weiß nicht...

**A** Wir bieten Kurse für Anfänger an, die an das Level der einzelnen Teilnehmer angepasst sind.

**B** Hmm...

**A** Sie könnten auch Wassergymnastik ausprobieren. Sanfte Wassergymnastik hilft, Muskel- und Rückenschmerzen zu lindern. Der natürliche Widerstand des Wassers fördert die Muskelkraft und verringert den Druck auf Ihre Knochen und Gelenke. Und auch wenn Sie nicht schwimmen, können Sie in hüfthohem Wasser laufen und Arm- und Beinübungen gegen den Widerstand des Wassers machen.

**B** Ich denke, dass ich das ausprobieren möchte, ja.

**A** Sehr gut. Der Wassergymnastikkurs beginnt in 30 Minuten. Bitte vergessen Sie nicht zu duschen bevor Sie ins Schwimmbaden gehen.

**B** Okay.

**A** Viel Spaß. Und wenn Sie noch etwas benötigen, dann fragen Sie mich gerne.

**B** Werde ich machen. Vielen Dank.

**A** Tschüss.

**B** Tschüss.

Das Video ist unter folgendem Link verfügbar: Dialogue 7 Sport and free time activities <https://www.youtube.com/watch?v=ow0CSfqwojI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LaOJdICSJVw> (mit Untertiteln)

## Liste Aktivitäten im Innen- und Außenbereich, Unterteilung der Aktivitäten nach Intensität

Die Bewegung kann unterschiedlich intensiv sein. In der nachstehenden Tabelle sind verschiedene Bewegungsarten aufgeführt: Bewegung im Freien und in geschlossenen Räumen, je nach Intensität.<sup>13</sup>

Leichte Aktivitäten+ (weniger als 3,5 Kalorien pro Minute)	Mittelschwere Aktivität+ (3,5- 7 Kalorien pro Minute)	Schwere Aktivität (mehr als 7 Kalorien pro Minute)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemütliches Gehen</li> <li>• Radfahren mit weniger als 8 km/h</li> <li>• Leichtes Krafttraining</li> <li>• Langsames Tanzen</li> <li>• Freizeitsport (Tischtennis, Fangen spielen)</li> <li>• Floating</li> <li>• Bootfahren</li> <li>• Angeln</li> <li>• Golf - mit Golfwagen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zügiges Gehen (4,8 – 7,5 km/h), Bergauf gehen</li> <li>• Wandern</li> <li>• Rollschuhlaufen in gemächlichem Tempo</li> <li>• Radfahren (5-9 mph)</li> <li>• leichtes Ausdauertraining</li> <li>• Wassergymnastik</li> <li>• Leichte Calisthenics (Eigengewichtsübungen)</li> <li>• Yoga</li> <li>• Gymnastik</li> <li>• Trampolinspringen</li> <li>• Krafttraining</li> <li>• Moderates Tanzen</li> <li>• Boxen - Boxsack</li> <li>• Die meisten Fitness-Geräte (z. B. Treppensteiger, Ellipsentrainer, stationäres Fahrrad) - mäßiges Tempo</li> <li>• Wettkampftennis, Volleyball, Badminton, Tauchen</li> <li>• Schwimmen in der Freizeit</li> <li>• Kanufahren</li> <li>• Reiten</li> <li>• Golf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehen (mehr als 7 km/h) Joggen/Laufen</li> <li>• Fahren mit einem Rollstuhl</li> <li>• Bergsteigen</li> <li>• eine Rucksackwanderung machen</li> <li>• Schnelles Inlineskaten; schneller als 16 km/h Fahrradfahren</li> <li>• Ausdauersport mit hoher Belastung</li> <li>• Step Aerobic</li> <li>• Anstrengende Calisthenics (Eigengewichtsübungen)</li> <li>• Karate, Judo, Taekwondo, Jiu-Jitsu, Seilspringen, Hampelmann, Zirkeltraining mit Gewichten</li> <li>• Anstrengendes Tanzen</li> <li>• Boxen-Sparring</li> <li>• Die meisten Fitnessgeräte (z. B. Treppensteiger, Ellipsentrainer, stationäres Fahrrad) - intensives Tempo, Wettkampf-Basketball, Fußball, Football, Rugby, Kickball, Hockey, Lacrosse</li> <li>• Bahnen schwimmen oder Synchronschwimmen</li> <li>• Wassertreten</li> <li>• Wasserjogging</li> <li>• Wasserpolo</li> <li>• Skifahren oder Langlauf</li> </ul>

<sup>13</sup> (Project MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7.



Titel des Materials/der Aktivität	2. Praktische Aufgabe, Rollenspiel „Auswahl an passenden Aktivitäten für den Kunden“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil wird der Anamnesefragebogen erstellt. Der zweite Teil besteht aus der Auswahl der am besten geeigneten Aktivitäten im Innen- und Außenbereich unter Berücksichtigung der Fähigkeiten, Bedürfnisse, des Alters usw. des Kunden (auf der Grundlage der entsprechenden Fragen).</p> <p>Schritt 1: Erstellung des Anamnesefragebogen für den Kunden. Der Fragebogen sollte Fragen enthalten, mit denen möglichst viele relevante und nützliche Informationen gesammelt werden können (z. B. Gewohnheiten, Alter, Interessen, Gesundheit usw.), um dem Kunden die am besten geeignete Aktivität (drinnen oder draußen) anbieten zu können. Die Lernenden vergleichen ihre eigenen Fragebögen mit der Vorlage des Anamnesefragebogens.</p> <p>Schritt 2: Nachstellen der Situation in Zweierpaaren (Kunde und Mitarbeiter) und kurze Befragungen durchgeführt, um die passende Aktivität mit Hilfe des Anamnesefragebogens zu finden und vorzuschlagen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input checked="" type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	Benötigte Materialien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel, Stift oder PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten – Erstellung der Vorlage des Fragebogens 10 Minuten – Besprechen der Ergebnisse 10 Minuten – Partnerarbeit (Befragung und Vorschlag von Aktivitäten)
Anhänge	
Lösung zur Aktivität	Vorlage des Anamnesefragebogens



## Vorlage des Anamnesefragebogens <sup>14</sup>

<b>ALLGEMEINE INFORMATION</b>	
Nachname, Vorname	
Geburtsdatum, Alter	
Straße, Hausnummer	
Postleitzahl, Ort	
Telefonnr.	
E-Mail Adresse	
Beruf	<input type="checkbox"/> Vollzeit <input type="checkbox"/> Teilzeit <input type="checkbox"/> Schichtarbeit
<b>ZIELE UND WÜNSCHE</b>	
<input type="checkbox"/> Leistung verbessern <input type="checkbox"/> Schmerzlinderung <input type="checkbox"/> Reduzierung des Körperfettanteils <input type="checkbox"/> Steigerung des Wohlbefindens <input type="checkbox"/> Optische Verbesserung <input type="checkbox"/> Muskelaufbau <input type="checkbox"/> Sonstige:	
<b>BISHERIGE VERSUCHE, DAS/DIE OBEN GENANNT(E)N ZIEL(E) ZU ERREICHEN</b>	
Art, Dauer, Häufigkeit, Gründe für die Beendigung usw.:	
<b>DERZEITIGE VERFASSUNG</b>	
<b>WIE GEHT ES IHNEN IM MOMENT?</b>	
<b>MACHEN SIE MOMENTAN SPORT</b>	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Wenn ja, beschreiben Sie bitte das Sportprogramm (Art, Dauer, Häufigkeit, Intensität):	
<b>SIND SIE SCHWANGER?</b>	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
<b>BITTE GEBEN SIE IHR GEWICHT UND IHRE GRÖßE AN:</b>	kg
	cm
<b>LEIDEN SIE MOMENTAN AN EINER KRANKHEIT ODER HABEN SIE BESCHWERDEN?</b>	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
<b>SIND SIE ZUR ZEIT IN ÄRZTLICHER BEHANDLUNG</b>	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Wenn ja, warum?	
<b>NEHMEN SIE ZUR ZEIT MEDIKAMENTE ODER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL EIN?</b>	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Wenn ja, warum?	

<sup>14</sup> Diese Fragebogenvorlage basiert auf der Vorlage von der Akademie für Sport und Gesundheit Lehrbrief Fitnessstrainer C-Lizenz;

- gegen hohen Blutdruck
- Diuretika
- gegen hohe Blutzuckerwerte
- Cholesterin senkende Tabletten
- bei Hypothyreose
- gegen Hyperthyreose
- Vitamine:
- Mineralien:
- Sonstige:

**WIE VIEL ZEIT HABEN SIE PRO WOCHE FÜR IHR TRAINING?**

Stunden

**SONSTIGE INFORMATIONEN**

z.B. „interessiert an Ernährungsberatung“

Titel des Materials/der Aktivität	3. Rollenspiel „Beratung eines Kunden zu Aktivitäten im Innen- und Außenbereich“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität basiert auf Rollenspielen (Partnerarbeit): eine Person spielt die Rolle eines Wellness-Mitarbeiters und die andere die Rolle eines Kunden. Die Aktivität konzentriert sich auf Kommunikationsaspekte und Beratung.</p> <p>Schritt 1: Ziehen einer Karte und Beantwortung der Fragen: Die Person, die die Rolle des Kunden spielt, zieht eine Karte mit einer oder mehreren Fragen zu einer bestimmten Aktivität. Die Person, die die Rolle der Kosmetikerin/des Wellness-Spezialisten spielt, beantwortet die Fragen auf der Karte. Bei der Beantwortung der Fragen sollte auf gute Kommunikation und Kundenbeziehung geachtet werden.</p> <p>Schritt 2: Rollentausch und Durchführung einer zweiten Runde.</p> <p>Beispiel: Der Kunde ist sich nicht sicher, welche Aktivität er auswählen soll und stellt einige Fragen zu den verschiedenen Aktivitäten. Antworten Sie dem Kunden.</p> <p>Fragenliste: Was bewirkt Krafttraining? Was sind isometrische Übungen? Was sind Körpergewichtsübungen? Welche Übungen empfehlen Sie jemandem mit wenig oder kaum Erfahrungen mit Krafttraining? Was sind Entspannungsübungen?</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitete Fragen auf den einzelnen Karten</li> </ul>
Benötigte Zeit	10 Minuten – Vorbereitung maximal 10 Minuten – Durchführung des Rollenspiels
Anhänge	Vorbereitete Fragen auf einzelnen Karten
Lösung zur Aktivität	Beispielantworten zu den Fragen

### Vorbereitete Fragen auf einzelnen Karten

Was ist Ausdauertraining/Was sind Ausdauer-Aktivitäten?

Was ist anaerobes und aerobes Training?

Können Sie mir einige Dehnübungen zeigen?

Was bedeutet progressive Muskelentspannung?

Welche Übungen empfehlen Sie jemandem mit wenig oder kaum Erfahrungen mit Krafttraining?

Wann sollte ich mich dehnen?

Inwieweit kann Krafttraining Ihren Alltag unterstützen?

Was bewirkt Krafttraining?

Welche Vorteile bieten Aktivitäten draußen?

Geben Sie Beispiele für Übungen / Aktivitäten mit dem eigenen Körpergewicht

Was sind die körperlichen und mentalen Vorteile von einer regelmäßigen Yogapraxis?

Was sind isometrische Übungen?

## Beispielantworten zu den Fragen

### 1. Was ist Ausdauertraining/Was sind Ausdauer-Aktivitäten?

Wiederholte, aerobe Beanspruchung der großen Muskeln, auch aerobes Training oder Ausdauertraining genannt. Dazu gehören Aktivitäten, die die Atmung und die Herzfrequenz erhöhen (z. B. Gehen, Radfahren, Schwimmen, Seilspringen).

Beispiele für Ausdauertraining:

- Zügiges Gehen
- Laufen/joggen
- Tanzen
- Fahrrad fahren
- Treppensteigen, Zuhause oder in der Arbeit

### 2. Was ist anaerobes und aerobes Training?

Aerobes Training verbessert die Effizienz der aeroben energieproduzierenden Systeme und kann so die kardiorespiratorische Ausdauer verbessern. Aerob bedeutet „mit Luft“ und bezieht sich auf die Energiegewinnung des Körpers unter Verwendung von Sauerstoff. In der Regel handelt es sich dabei um jede Übung, die länger als zwei Minuten dauert.

Anaerob bedeutet „ohne Luft“ und bezieht sich auf die Energiegewinnung des Körpers ohne Sauerstoff. Dabei handelt es sich in der Regel um Übungen, die mit einer höheren Intensität durchgeführt werden. Anaerobes Training verbessert die Effizienz der anaeroben energieproduzierenden Systeme und kann die Muskelkraft und die Toleranz gegenüber Ungleichgewichten des Säure-Basen-Haushalts bei hoher Intensität erhöhen.

Das aerobe Training liegt in der Regel im Bereich von 60 bis 80 % der geschätzten maximalen Herzfrequenz und kann kontinuierlich über längere Zeiträume durchgeführt werden, das anaerobe Training liegt zwischen 80 und 90 % der geschätzten maximalen Herzfrequenz.

Beispiele für aerobes Training sind Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren usw.

Beispiele für anaerobes Training sind: Sprinten, schweres Gewichtheben, Kniebeugen, Boxsprünge.

### 3. Können Sie mir einige Dehnübungen zeigen?

Dehnübungen<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Aus dem Projekt MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7.



### 1. Bauchatmung

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, direkt unter Ihren Brustkorb und die andere Hand auf die Mitte Ihrer Brust. Atmen Sie tief durch die Nase ein und spüren Sie wie sich Ihre erste Hand vom Bauch wegschiebt. Die Hand auf ihrer Brust sollte sich nicht bewegen. Dann atmen Sie durch Ihren Mund aus und formen Sie ihre Lippen, als würden Sie pfeifen. Führen Sie die Hand sanft auf Ihrem Bauch nach innen und helfen Sie dabei auszuatmen. Wiederholen Sie dies für 15-20 Sekunden.



### 2. Rotation der Handgelenke

Strecken Sie die Arme vor sich aus. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und drehen Sie sie für 20 Sekunden nach innen. Dann ändern Sie Richtung.



### 3. Rotation der Handflächen

Stellen Sie sich mit geöffneten Armen hin und rotieren Sie Ihre Handflächen nach unten und anschließend nach oben.



### 4. Dehnung der Handgelenke

Strecken Sie Ihre Arme vor sich aus, öffnen Sie die Handfläche einer Hand und ergreifen Sie sie mit der anderen Hand die Finger und ziehen Sie sie nach unten. Halten Sie diese Position für mindestens 20 Sekunden (Sie sollten im Handgelenk ein Ziehen spüren). Wiederholen Sie die Übung anschließend mit der anderen Hand.





### 5. Hals-Dehnung

Stellen Sie sich gerade hin, legen Sie Ihre linke Hand auf Ihren Kopf, sodass die Handfläche auf der rechten Schläfe aufliegt. Drücken Sie vorsichtig den Kopf in Richtung der linken Schulter und halten Sie die Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie den Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite.



### 6. Dreieck

Stellen Sie sich hin und öffnen Sie Ihre Beine, den rechten Fuß drehen Sie etwas mehr nach außen. Die Knie sollten ausgestreckt sein. Öffnen Sie Ihre Arme, und schieben Sie Ihren Oberkörper in Richtung des rechten Fußes. Beugen Sie Ihre Brust nach vorne und versuchen Sie Ihren rechten Fuß mit der rechten Hand zu berühren. Drehen Sie den Kopf und schauen Sie nach oben. Brust und Rücken sollten sich nicht vorbeugen, sie sollten in einer Linie mit den Beinen sein. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden, und wiederholen Sie sie dann auf der linken Seite.



### 7. Die Katze

Kommen Sie auf den Boden in den Vierfüßler-Stand. Die Knie sollten dabei unter den Hüften und die Handgelenke unter den Schultern sein. Beugen Sie nun Ihren Rücken zu einem „Buckel“ und ziehen Sie Ihr Kinn Richtung Brust. Anschließend machen Sie das Gegenteil und wölben den Rücken in die entgegengesetzte Richtung und heben dabei Ihren Kopf nach oben an. Wiederholen Sie die Bewegungen 40 Sekunden lang in ihrem eigenen Rhythmus (aber nicht zu schnell!).



### 8. Die Taube

Legen Sie Ihre Hände auf den Boden und platzieren Sie Ihren rechten Fuß zwischen Ihre Hände. Strecken Sie das linke Bein nach hinten aus, das linke Knie sollte dabei den Boden berühren. Beugen Sie nun Ihren rechten Fuß nach innen, zwischen Ihr Bein. Halten Sie den Rücken gerade und halten Sie diese Position für 15 Sekunden während Sie tief atmen. Führen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein durch.





### 9. Tiefer Ausfallschritt

Machen Sie mit Ihrem rechten Fuß einen langen Schritt nach vorne und beugen Sie das rechte Knie. Legen Sie die linke Handfläche auf den Boden, um sich zu stabilisieren. Das linke Bein bleibt gerade. Beugen Sie es so, dass das Knie den Boden berührt und strecken Sie es dann wieder durch. Führen Sie diese Bewegung 15 Sekunden lang durch und wechseln Sie dann das Bein.



### 10. Dreibeiniger Hund

Kommen Sie in die Plankposition, als ob Sie gerade einen Liegestütz machen wollen. Schieben Sie Ihr Becken nach oben und bringen Sie Ihre Füße näher zusammen. Der Körper sollte nun aussehen wie ein Dreieck. Heben Sie nun Ihr rechtes Bein an, beugen Sie Ihr rechtes Knie und strecken ihren rechten Fuß zu Ihrer linken Schulter. Halten Sie Ihre Position für 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend das Bein.



### 11. Dehnung mit überkreuzten Beinen

Legen Sie sich auf Ihren Rücken, Ihre Arme seitlich am Körper, mit gebeugten Knie die Fußsohlen auf den Boden aufstellen. Platzieren Sie den linken Knöchel auf dem rechten Oberschenkel und umgreifen Sie mit beiden Händen Ihren rechten Oberschenkel. Beugen Sie Ihre Ellbogen und das rechte Knie und ziehen Sie Ihren Oberschenkel 15 Sekunden lang in Richtung Brust. Wechseln Sie anschließend die Seite.



### 12. Dehnung der Bein-Rückseite im Liegen

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf Ihren Rücken. Heben Sie Ihr rechtes Bein hoch, fassen Sie die Wade mit beiden Händen und ziehen Sie das Bein zur Brust. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und führen Sie sie dann mit dem anderen Bein aus.



### 13. Dehnung der Bein-Rückseite im Stehen

Stellen Sie sich vor einen Baum (oder eine Stufe) in einer Schrittweite. Legen Sie die Zehen Ihres rechten Fußes auf den Baumstamm, während Sie die Ferse auf dem Boden halten. Halten Sie das rechte Knie durchgestreckt. Beugen Sie sich mit Ihrem Oberkörper nach vorne und versuchen Sie ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und führen Sie Sie dann auf der anderen Seite durch.



### 14. Die Kobra

Legen Sie sich in Bauchlage flach auf eine Matte. Platzieren Sie Ihre Hände direkt unter Ihre Schultern und strecken Sie Ihre Ellbogen durch, um Ihren Oberkörper anzuheben. Die Schultern ziehen dabei entspannt nach unten. Atmen Sie in dieser Position für 10 Sekunden und gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diesen Vorgang 3-mal.



### 15. Oberschenkel-Dehnung

Stehen Sie gerade da. Heben Sie Ihre rechte Ferse, mit Hilfe Ihrer rechten Hand, in Richtung des Gesäßes. Halten Sie die Position für 15 Sekunden und wechseln Sie dann das Bein.



### 16. Die Umarmung

Stehen Sie gerade da, bringen Sie Ihren rechten Arm an ihre Brust und halten Sie ihn gerade. Umgreifen Sie den rechten Arm mit ihrem linken Arm und drücken Sie ihn in Richtung Brust. Spüren Sie die Dehnung an Ihrem Arm und an Ihrer Schulter. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und führen Sie sie dann mit dem anderen Arm durch.



### 17. Bein-Twist

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine ausgestreckt und die Arme geöffnet. Heben Sie Ihr rechtes Bein an. Greifen Sie mit der linken Hand die Außenseite Ihrer rechten Wade und versuchen Sie, die rechte Hüfte nach links zu drücken (nicht übertreiben!). Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und führen Sie sie dann auf der anderen Seite aus.



### 18. Dehnung hinter dem Rücken

Beugen Sie Ihren linken Ellbogen und legen Sie ihn neben Ihren Kopf (die linke Hand geht dabei nach hinten zwischen die Schulterblätter). Ziehen Sie den linken Ellbogen vorsichtig mit der rechten Hand nach hinten unten. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

#### 4. Was bedeutet Progressive Muskelentspannung?

PMR wurde vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson in den 20er Jahren erfunden. Es handelt sich um eine nicht-pharmakologische Methode der Tiefenmuskelentspannung, die auf der Annahme beruht, dass die Muskelspannung die psychologische Reaktion des Körpers auf angstauslösende Gedanken ist und dass die Muskelentspannung die Angst blockiert. Bei dieser Technik lernt man, die Spannung in bestimmten Muskelgruppen zu beobachten, indem man die einzelnen Muskelgruppen zunächst anspannt. Diese Spannung wird dann gelöst, indem die Aufmerksamkeit auf die Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung gelenkt wird.

Laut der Enzyklopädie der Medizin von Miller-Keane gehören zu den langfristigen Auswirkungen der progressiven Muskelentspannung:

- Verringerung des allgemeinen Angstniveaus
- Abnahme der mit Phobien verbundenen antizipatorischen Angst
- Verringerung der Häufigkeit und Dauer von Panikattacken
- Verbesserte Fähigkeit, sich phobischen Situationen durch abgestufte Exposition zu stellen
- Verbesserte Konzentration
- Ein verbessertes Gefühl der Kontrolle über Stimmungen
- Gesteigertes Selbstwertgefühl
- Gesteigerte Spontaneität und Kreativität

#### 5. Welche Übungen empfehlen Sie jemandem mit wenig oder kaum Erfahrungen mit Krafttraining?

Für Personen mit wenig oder keiner Erfahrung im Krafttraining wird empfohlen, mit Geräten zu trainieren. Das Training an Geräten kann das Risiko von Übertraining oder Fehlbelastungen minimieren. Die geführten Sitz- oder Liegepositionen können das Verletzungsrisiko minimieren, allerdings sind eine präzise Ausführung und eine angepasste Kraftbelastung notwendig.



**6. Wann sollte ich mich dehnen?**

Bei intensiven Sportarten wie Fußball, Handball oder Basketball ist sogar tägliches Dehnen erforderlich, damit die Muskeln z. B. nicht verkürzt werden. Es ist eine gute Idee, sich regelmäßig nach dem Training zu dehnen.

Beim Muskelaufbau, z. B. im Fitnessstudio oder beim Bodybuilding, sollten Sie sehr oft eine 5-minütige Einheit mit geringer Intensität einplanen, um den Muskel auf die Belastung vorzubereiten. Dies geschieht am besten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dehnen Sie Ihre Muskeln nicht zu sehr, damit Sie Ihr volles Kraftpotenzial bei der Übung nutzen können. Dies hilft Ihnen, die Grundspannung aufrechtzuerhalten.

Sie können auch nach dem Training dehnen, aber es ist wichtig, dass Sie nicht intensiv dehnen, wenn Ihre Muskeln wund sind. Hierfür ist es sinnvoll, feste Dehnungstage einzuplanen, damit Ihre Muskeln genügend Ruhezeit bekommen.

**7. Inwieweit kann Krafttraining meinen Alltag unterstützen?**

Der Verlust an Muskelkraft kann sich im Alter spürbar auf die Gesundheit und die Lebensqualität auswirken. Untrainiert nimmt die Muskelmasse im Alter von 20 bis 70 Jahren um etwa 40 % ab. Ab dem 30. Lebensjahr ist ein deutlicher Rückgang zu verzeichnen.

Muskelkraft ist nicht nur in bestimmten beruflichen Kontexten (z. B. im Handwerk) wichtig, sondern auch im Alltag allgemein (z. B. um Einkäufe zu erledigen, Hausarbeiten zu bewältigen oder eine rückenfreundliche Haltung beim Stehen oder Sitzen einzunehmen). Darüber hinaus ist die Muskelkraft im Alter wichtig, um Osteoporose vorzubeugen und Stürze zu vermeiden.

Ziele des Krafttrainings sind:

- Körperformung durch gezielten Muskelaufbau an den gewünschten Körperstellen
- Straffung des Gewebes
- Rückgang der Fettdepots

Krafttraining hat erhebliche positive Auswirkungen. Es steigert das Selbstwertgefühl, hilft, Körperbewusstsein zu entwickeln (mein Körper ist wichtig) und verbessert die Körperwahrnehmung. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Kraft aufzubauen:

- Körpergewichtsübungen, z. B. Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritte, Klimmzüge usw.
- Gewichtheben – in verschiedenen Körperstellungen Gewichte bewegen
- Bewegen von Hebeln an den Maschinen mit Gewichten

**8. Geben Sie Beispiele für Übungen / Aktivitäten mit dem eigenen Körpergewicht**

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind Übungen ohne Geräte oder Maschinen. Die Eigengewichtsübungen sind eine effektive Möglichkeit, um Gleichgewicht, Flexibilität und Kraft zu verbessern.

Typische Eigengewichtsübungen sind: Standard-Liegestütze, Kniebeugen, Ausfallschritte, Ausfallschritt nach hinten, Hüftstrecker, Step-Ups, Burpees, Inchworm-Übung, Tuck Jump, Bear Crawl, Mountain Climbers etc.

**9. Was sind die körperlichen und mentalen Vorteile von einer regelmäßigen Yogapraxis?**

Körperliche Vorteile: erhöhte Beweglichkeit, straffe Muskeln, verbesserte Verdauung und Ausscheidung, verbesserter Kreislauf, gestärktes Immunsystem, erhöhtes Körperbewusstsein und verbesserte Entspannungsfähigkeit.

Mentale Vorteile: Beruhigung des Geistes, verbesserte Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit und eine gewisse Befreiung des Geistes. In der Kosmetik kann Yoga daher eine nützliche Ergänzung auf dem Weg zur vollkommenen inneren und äußeren Schönheit sein.

#### 10. Was sind isometrische Übungen?

Eine isometrische Übung ist eine Übung, bei der ein Muskel statisch kontrahiert wird, ohne dass eine sichtbare Bewegung des Gelenkwinkels auftritt. Der Begriff „isometrisch“ setzt sich aus den griechischen Wörtern „Isos“ (gleich) und „metria“ (messen) zusammen, was bedeutet, dass sich bei diesen Übungen die Länge des Muskels und der Winkel des Gelenks nicht verändern, obwohl die Kontraktionskraft variiert werden kann. Einen isometrischen Effekt können Sie beispielsweise erleben, wenn Sie versuchen, einen Eimer Wasser mit gebeugten Ellenbogen so lange wie möglich in einem 90-Grad-Winkel zu halten. Ziel der isometrischen Übungen ist es, den Muskeltonus zu verbessern, was sich direkt auf die Spannung der Haut und die Festigkeit des Bindegewebes auswirkt. Gleichzeitig wird die Haltung des Körpers verbessert.

Die isometrischen Übungen sind besonders für den Aufbau der Rücken- und Gesichtsmuskulatur geeignet. Das Erlernen und Spüren der Muskelspannungen ist eine wichtige Grundvoraussetzung für die Durchführung der Übungen.

Isometrische Übungen sind auch für die Anfangsphase des Krafttrainings geeignet.

Die isometrischen Übungen haben auch einige Nachteile: Gefährlich für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefahr der Zwangsatmung, veränderte Durchblutung der Muskeln, deutlicher Anstieg des Blutdrucks.

Beispiele für isometrische Übungen: Planke, seitliche Planke, Aneinanderpressen der Handflächen, usw.

#### Quellen:

Ausbildung zum Basic –Trainer “Group Fitness“, VHS im Lkrs. Cham 2019

Das Kosmetikbuch Lernfelder 5 bis 12, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8

the Project MEW Movement Environment Wellbeing - Increasing Physical Activity and Improving Quality of Life) C.S.E.N. 2019 ISBN 978-88-943662-9-7

Titel des Materials/der Aktivität	4. Schriftliche Übung „Aktivitäten für Senioren“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität zielt darauf ab, eine Trainingseinheit für ältere Teilnehmer im (60+) einzurichten. Die Trainingseinheit soll aus geeigneten Übungen für diese Gruppe bestehen, sie kann Aktivitäten im Außen- und im Innenbereich beinhalten.</p> <p>Schritt 1: Lesen des Textes "Allgemeine Regeln für das Training mit Senioren" und Recherche auf der Website der WHO mit Empfehlungen zu körperlicher Aktivität und Intensität unter Berücksichtigung spezifischer Gruppen (Alter, chronische Erkrankungen, Behinderungen, Schwangere usw.)</p> <p>Schritt 2: Erstellen eines Trainingsplans unter Berücksichtigung von Dauer, Art der Übungen für die Gruppe, z. B. Kraftübungen, Korrekturübungen oder allgemeine Gesundheit usw. Dieser Schritt kann einzeln oder zu zweit durchgeführt werden. Für die Erstellung eines Plans kann eine Vorlage für einen Übungsplan verwendet werden.</p> <p>Schritt 3: Erstellung eines Vorschlags für die Trainingssitzung sowie Durchführung einer kurzen praktischen Sitzung, z. B. Einführung und Präsentation der ausgewählten Übung.</p> <p>Schritt 4: Besprechung der Ergebnisse der Sitzungen, Anregungen und Vorschläge für mögliche Verbesserungen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input checked="" type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier, Stift</li> <li>• Lektüre: Allgemeine Regeln für das Training mit Senioren</li> <li>• Vorlage des Aktivitätenplans</li> </ul>
Benötigte Zeit	<p>60 Minuten – Lesen und Erstellen eines Aktivitätenplans; diese Aktivität kann auch als Hausaufgabe gemacht werden</p> <p>10 Minuten – Präsentation pro Teilnehmer</p> <p>15 Minuten – Diskussion, Austausch</p>
Anhänge	<p>Text „Allgemeine Regeln für das Training mit Senioren“</p> <p>Vorlage für den Aktivitätenplan</p>
Lösung zur Aktivität	<p>Beispiel für die Beschreibung der Übungen im Aktivitätenplan</p>

## Allgemeine Regeln für das Training mit Senioren

Text „Allgemeine Regeln für das Training mit Senioren“

Mit dem Alter werden manche Muskelgruppen schwächer und brauchen aus diesem Grund mehr Aufmerksamkeit oder sollten gezielt gestärkt werden. Da die Gegenseite dieser Muskeln zur Verkürzung neigt, kann dies zu Dysbalancen und in der Folge zu einer Störung der Muskel-Gelenk-Verbindung führen.

Dies fördert den Gelenkverschleiß. Muskelgruppen die dazu neigen schwächer werden sind

- Tiefe Nackenflexoren
- Schulterblattfixatoren
- Bauchmuskeln
- Gesäßmuskeln
- Kniestrecker
- vordere Schienbeinmuskulatur (Schienbeinmuskelgruppe)

Kräftigungsübungen sind als Prophylaxe oder Therapie bei Haltungsschwächen der Rückenmuskulatur notwendig, um eine Thoraxkyphose zu verhindern. Auch die Bauchmuskulatur sollte trainiert werden, um die oft ausgeprägte Lendenlordose zu bekämpfen. Der größte Muskelschwund im Erwachsenenalter tritt in der Schulter- und Armmuskulatur auf. Im Hinblick auf die positive Wirkung der motorischen Fitness auf die Lebensqualität sollte die gesamte Muskulatur gestärkt werden.

Neben den muskulären Anpassungen wirken sich Kraftreize auch positiv auf das Skelett aus. Die Spongiosa wird stärker, die Knochendichte und der Kalziumgehalt nehmen zu und die Durchblutung des Knochengewebes verbessert sich. Die Osteozyten (knochenbildende Zellen) werden aktiviert und die Kollagenbildung in Sehnen und Bändern wird angeregt.

**Allgemeine Richtlinien für das Training mit Senioren:**

- Die Trainingsgruppe sollte maximal 15 Personen umfassen und für einen längeren Zeitraum gleich bleiben
- Optimale Trainingszeiten sind morgens und nachmittags
- Die optimale Dauer einer Trainingseinheit sind 45 bis 60 Minuten
- Auf Aufwärmen sollte ein längerer Teil des Trainings sein (verzögerte Anpassung an ein höheres Funktionsniveau bei älteren Menschen)
- Die Übungsinhalte sollten auf alltäglichen Bewegungen basieren (kontrollierte Bewegungen)
- Gezielte Atemübungen können verwendet werden (zunehmende Steifheit des Brustkorbs)
- Keine ruckartigen Bewegungen des Kopfes
- Die verwendeten Geräte müssen einfach zu bedienen sein
- Training mit dem eigenen Körpergewicht ist normalerweise ausreichend
- Bewilligen von ausreichend Regenerationsphasen (Regenerationsprozesse sind langsamer)
- Rhythmische Bewegungen sollten bevorzugt werden

**Richtlinien für Krafttraining mit Senioren:**

- Vermeiden Sie eine Überstreckung der Hals- und Lendenwirbelsäule.
- „Auf und ab“ Springen ist tabu
- Krafttraining muss immer mit Flexibilitätsübungen verbunden werden.
- Alle Körperteile - von Kopf bis Fuß - sollten im Training integriert werden
- Krafttraining sollte gelenkschonend ausgeführt werden
- Extreme Schrägstellungen der Gelenke sollten vermieden werden
- Pressatmung sollte vermieden werden

- Maximale Kraft in einer gebeugten Position sollte vermieden werden
- Schwere, schwingende Rumpfbeugen sollten vermieden werden
- Ruckartiges Seitwärtsdrehen sollte vermieden werden
- Planen Sie keine längeren statischen Belastungen von mehr als 1-2 Minuten ein
- schnellkräftigende Bewegungen im fortgeschrittenen Alter (insbesondere im Bereich der Wirbelsäule) sollten vermieden werden
- Vermeiden Sie tiefe Rumpfbeugen oder Übungen mit dem Kopf nach unten

Körperliches Training ist die einzige wissenschaftlich belegte Maßnahme, um dem altersbedingten Abbau von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Skelettmuskulatur und Nervensystem entgegenzuwirken und sich funktionell jünger zu halten als das tatsächliche Alter. Quellen: Altern & Muskulatur „Zwanzig Jahre Vierzig sein“ K. A. Zech

Die Weltgesundheitsorganisation definierte die körperliche Aktivität und gab Empfehlungen für die körperliche Aktivität und deren Intensität unter Berücksichtigung von Alter, chronischen Erkrankungen und Behinderungen. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Auch die Website <https://www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity> gibt Beispiele für Übungen für Senioren, auch mit Aktivitäten draußen.

#### Quellen:

Körperhygiene ist mehr. Zur Rolle von Skelettmuskulatur und Widerstandstraining beim optimalen Altern, Abschlussarbeit im Fachstudium zum Präventologen beim Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. vorgelegt durch Dr. rer.nat. Karl-Adolf Zech Studien-Nr. 841-12-07 Berlin, am 17. August 2009



## Der Aktivitätenplan

<b>Thema:</b>					
<b>Zielgruppe:</b>					
<b>Zeit:</b>					
<b>Materialien:</b>					
<b>Phase</b>	<b>Zeit</b>	<b>Fokus, z.B. Beweglichkeit, Kraft, Bewegung, Ausdauer etc.</b>	<b>Inhalt / Übungen</b>	<b>Organisation (Methodologische und didaktische Aspekte), Ausrüstung, Materialien</b>	<b>Kommentare</b>
Einführung					
Aufwärmen					
Hauptteil					
Cool down					

## Beispiel für die Beschreibungen der Übungen im Aktivitätenplan

<b>Thema:</b>		10 Minuten Krafttrainingsroutine			
<b>Zielgruppe:</b>		Senioren (Anfänger)			
<b>Zeit:</b>		10 Minuten			
<b>Materialien:</b>		Matte, Stuhl			
Phase	Zeit	Schwerpunkt, z.B. Beweglichkeit, Kraft, Bewegung, Ausdauer etc.	Inhalt / Übungen	Organisation (Methodologische und didaktische Aspekte), Ausrüstung, Materialien	Kommentare
Einführung zur Einheit, Erklärung, zum Schwerpunkt	2 Minuten	-	-	-	-
	1 Minuten	Kräftigung der Bauchmuskeln	Anspannen der Bauchmuskeln	Zeigen und erklären; eventuelles Korrigieren der Bewegungen	Atmen Sie tief ein und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Spannen Sie die Muskeln 3 Atemzüge lang an und lassen Sie dann locker. Wiederholen Sie dies 10 Mal.
	1 Minute	Kräftigung in Brust und Schultern	Wandliegestütze	Zeigen und erklären; eventuelles Korrigieren der Bewegungen	Stehen Sie etwa einen Meter von einer Wand entfernt mit dem Gesicht zur Wand und die Füße schulterbreit auseinander. Lehnen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände flach an die Wand, in einer Linie mit Ihren Schultern. Ihr Körper sollte sich in der Plank-Position befinden, mit gerader Wirbelsäule,

					nicht durchhängend oder gewölbt. Senken Sie Ihren Körper zur Wand hin ab und drücken Sie ihn dann zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.
	<b>1 Minute</b>	<b>Kräftigung und Dehnung des unteren Rückens</b>	<b>Beckenkippen</b>	Zeigen und erklären; eventuelles Korrigieren der Bewegungen	Atmen Sie tief ein, spannen Sie das Gesäß an und neigen Sie die Hüfte leicht nach vorn. Halten Sie die Position für 3 Sekunden. Kippen Sie nun die Hüfte zurück und halten Sie sie 3 Sekunden lang. (Es ist eine sehr subtile Bewegung.) Wiederholen Sie dies 8 bis 12 Mal.
	<b>1 Minute</b>	<b>Kräftigung der Unterschenkel</b>	<b>Zehentippen</b>	Zeigen und erklären; eventuelles Korrigieren der Bewegungen	Setzen Sie sich auf einen Stuhl, lassen Sie die Fersen auf dem Boden und heben Sie die Zehen so weit an, dass Sie spüren, wie die Muskeln an Ihrem Schienbein arbeiten. (Dies fördert die Blutzirkulation in den Beinen und stärkt den Unterschenkel). Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.
<b>Stretch it out</b>		<b>Verbesserung des Bewegungsumfangs Abbau von Verspannungen</b>	<b>Oberer Rücken</b>		Setzen Sie sich auf einen festen Stuhl. Stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden, schulterbreit auseinander. Halten Sie die Arme in Schulterhöhe nach oben und vorne gestreckt, wobei die Handflächen nach außen zeigen und die

		<p><b>in den Schultern und im oberen Rücken</b></p>			<p>Handrücken zusammengedrückt sind. Entspannen Sie Ihre Schultern, so dass sie nicht in der Nähe der Ohren zusammengezogen sind. Strecken Sie Ihre Fingerspitzen aus, bis Sie eine Dehnung spüren. Ihr Rücken wird sich von der Stuhllehne wegbewegen. Halten Sie 10 bis 30 Sekunden lang inne. Wiederholen Sie die Übung 3 bis 5 Mal.</p>
--	--	---	--	--	---

Titel des Materials/der Aktivität	5. Praktische Aufgabe „Wie man einen Online-Aktivitätenkurs erstellt“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität zielt darauf ab, Informationen inklusive der wichtigsten Schritte für die Erstellung eines Online-Kurses zu vermitteln. Die Pandemie-Situation im Jahr 2020 erlaubte es nicht, Präsenz-Kurse durchzuführen. Viele Sport-Studios und -Zentren waren daher gezwungen, die Art der Kurse von Präsenzkursen auf Online-Kurse umzustellen.</p> <p>Schritt 1: Lesen eines Textes über die wichtigsten Schritte zur Erstellung eines Online-Kurses, einschließlich der methodischen und technischen Gestaltung von Online-Aktivitäten (Liveübertragung oder Videoaufzeichnung); es wird auch empfohlen, das Internet für zusätzliche Recherchen zu nutzen.</p> <p>Schritt 2: Ausarbeitung eines Konzepts für einen Online-Kurs unter Berücksichtigung methodischer und technischer Aspekte. Es wird vorgeschlagen, eine bestimmte Kundengruppe auszuwählen, z. B. schwangere Frauen, Senioren usw. Diese Aktivität kann auch als Gruppenarbeit (max. 3-4 Personen) durchgeführt werden.</p> <p>Schritt 3: Präsentation des Konzepts des Online-Kurses vor den anderen Gruppen.</p> <p>Optional: Anstelle von Schritt 2 und 3 können die Lernenden nach bestehenden Online-Kursen suchen und eine Bewertung dieser Online-Kurse unter Berücksichtigung methodischer und technischer Aspekte durchführen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input checked="" type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internetverbindung, PC/Tablet/Smartphone für Recherchezwecke</li> <li>• Papier und Stifte oder PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	45 Minuten – Lesen und Recherche 60 Minuten – Vorbereitung des Konzepts – Gruppenarbeit 7 Minuten – Präsentation der Ergebnisse der Gruppenarbeit
Anhänge	Methodische und technische Gestaltung einer Online-Aktivität (Liveübertragung oder Videoaufzeichnung)
Lösung zur Aktivität	

## Methodische und technische Gestaltung einer Online-Aktivität (Liveübertragung oder Videoaufzeichnung)

Für Online-Aktivitäten stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Liveübertragung, z. B. Vorlesung oder Kurs
- Video und / oder Audio
- Liveübertragung mit Aufzeichnungsmöglichkeit

Technische Vorbereitung für Online-Aktivitäten:

- Einrichten des virtuellen Kursraums z. B. mit Hilfe von verfügbaren Anwendungen, Streaming-Plattformen wie Jitsi, ZOOM, OFFICE 365
- Notwendiges Zubehör für die Tonübertragung: Mikrofon (am besten kabellos), Headset
- Notwendiges Zubehör für die Videoübertragung: Gerät mit integrierter Webcam, mobile Webcam inklusive Stativ
- Hintergrund - Vermeidung von weißen Wänden, Fenstern und Spiegeln (es empfiehlt sich ein farbiger oder gemusterter Hintergrund)
- Webcam-Perspektive möglichst auf Augenhöhe des Referenten
- Wahl eines „günstigen“ Kamerawinkels (gegebenenfalls Poster oder Bildlogos im Hintergrund sichtbar)
- Blick in die Kamera
- Bildschirmfreigabe - wenn der gesamte Bildschirm gespiegelt wird, sehen die Teilnehmenden ab dem Moment der Freigabe alles, was auf dem Bildschirm geöffnet ist (Desktop-Fotos, etc.)
- Empfehlung: Computer mit zwei Bildschirmen verwenden für mehr Übersichtlichkeit
- Keine Panik bei technischen Problemen, Online-Teilnehmende sind gewöhnlich sehr geduldig
- Schließen Sie unnötige Programme, um Ihren Computer nicht zu überlasten und somit die Liveübertragung zu gewährleisten

Ablauf / Vorbereitung / Test:

- Testlauf 10 - 20 Minuten vor dem geplanten Start durchführen (Bild, Ton, Präsentation, Spiegelung prüfen)
- Bei Verbindungsproblemen kann auf eine permanente Bildübertragung verzichtet werden, der Ton hat Priorität
- Verzichten Sie auf spontanes Experimentieren ohne vorheriges Üben/Testlauf
- Verzichten Sie auf eine zeitaufwändige Einführung der Teilnehmenden in die Webinar-Technik
- Blickkontakt mit Online-Teilnehmenden halten (gelegentlich in die Kamera schauen)
- Zeit für Nachfragen, Chat, Kommentare einplanen (zwischendurch oder am Ende)

Struktur eines Online-Aktivitätenkurses:

- Begrüßung
- Bild – ein Bild zur Darstellung der Aktivität kann eingefügt werden
- Erklärung/Anleitung
- auf Kommunikationskanäle hinweisen, z. B. nur Chatfunktion, Mikrofon aus, Kamera an usw.
- Empfohlene Konferenztools können verwendet werden:
- Begrüßungsfolie
- Musik
- Umfragen
- Chat

#### Methodische Struktur eines Online-Aktivitätenkurses:

- Begrüßung
- Warm-up
- Hauptteil
- Cool-down
- Beispiel: 10 Minuten Warm-up (Beweglichkeit)
- Oberkörper kräftigen (10 Minuten)
- Körpermitte kräftigen (20 Minuten)
- Kurze herausfordernde Übung (4 Minuten)
- Dehnen

#### Positionen:

- Stehend
- Sitzend
- Liegend
- Abwechselnd

#### Anleiten und vorführen:

- klare und einfache Anweisung
- langsam Sprechen, Tempo, Lautstärke und Stimmlage spielen eine größere Rolle als Gestik und Mimik
- den Teilnehmenden genügend Zeit lassen
- Übungen öfter wiederholen und dabei die Dauer steigern
- Visualisierung und Differenzierung der Übungen
- keine hektischen Bewegungen machen
- Positionswechsel ansagen
- vorausschauend mögliche Fehler korrigieren
- in das Mikrofon sprechen
- Blick in die Kamera
- freundlicher Umgangston
- positive Ausstrahlung

#### Quellen:

Präsentation Basisseminar: „Gesundheitsbildung online: Gestaltung von Lernangeboten in der vhs.cloud“, 2020

VHS WEBINARE „simulcast“ durchführen, SAEK Chemnitz / SAEK Bautzen

Titel des Materials/der Aktivität	6. Praktische Aufgabe „Online Stretching“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität konzentriert sich auf die Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten sowie die Verwendung von klaren und verständlichen Begriffen für den Kunden.</p> <p>Schritt 1: Ansehen eines Videos, das spezifische Muskel- und Dehnungsübungen für die Nutzung eines Laufbands zeigt. In Schritt 1 wird empfohlen, das Video ohne Ton anzusehen.</p> <p>Schritt 2: Vorbereitung einer mündlichen Erklärung, die sich auf die im Video gezeigten Bewegungen bezieht. Diese soll so gestaltet sein, dass der Kunde den gezeigten Dehnungsübungen folgen kann.</p> <p>Schritt 3: Streaming des Videos mit begleitender mündlicher Erklärung zu den dargestellten Bewegungen.</p> <p>Diese Aktivität kann auch zum Üben von Fremdsprachenkenntnissen und zur Erstellung einer mündlichen Erklärung in einer Fremdsprache, z. B. Englisch, verwendet werden.</p> <p>Wenn die Lernenden auf diesem Gebiet weniger erfahren sind, können sie zunächst das Skript des Textes lesen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video ohne Ton</li> <li>• Papier und Stifte oder</li> <li>• Audioaufnahmegerät</li> </ul>
Benötigte Zeit	60 Minuten –Schritt 1 und 2 5 Minuten –Schritt 3 bzw. die Präsentation
Anhänge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Dialogue 6 Whole body treatment Captions</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a>
Lösung zur Aktivität	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">Assess Well - Dialogue 6 Whole body treatment Captions</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq">https://www.youtube.com/watch?v=CWwOzdTO4bo&amp;t=1s&amp;index=26&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq</a> Skript des gesprochenen Textes



## Skript des gesprochenen Textes

Dieses Video zeigt mögliche Dehnungen für verschiedene Muskelgruppen, die bei der Benutzung eines Laufbandes trainiert werden.

Die Fachbegriffe für die im Video verwendeten Muskelgruppen sind Ihnen vielleicht neu.

Der Quadrizeps befindet sich an der Vorderseite der Oberschenkel.

Die Waden befinden sich zwischen den Kniekehlen und den Knöcheln und spielen eine sehr wichtige Rolle bei der Stabilisierung des Körpers.

Es ist wichtig, dass der Kunde sich die Zeit nimmt, diese Muskeln zu dehnen.

Um die Waden zu dehnen, bitten Sie den Kunden, sich mit dem Gesicht zu einer Wand zu stellen und sich etwa 30 Zentimeter von dieser zu entfernen.

Weisen Sie an, dass ein Bein nach hinten ausgestreckt werden soll, wobei beide Füße flach auf dem Boden stehen und das hintere Knie gerade ist.

Anschließend soll sich der Kunde zur Wand lehnen, bis eine Spannung im Wadenmuskel des ausgestreckten Beins spürbar ist.

Die Hände sollten zur Unterstützung an der Wand abgestützt werden.

Sie können vorschlagen, den Oberkörper zu entspannen, um Spannungen zu lösen, falls sich der Kunde bei dieser Übung unwohl fühlt.

Diese Dehnung soll für etwa 30 Sekunden durchgeführt und anschließend mit dem anderen Bein wiederholt werden.

Der Kunde sollte auch die Kniesehnen dehnen, die sich an der Rückseite der Oberschenkel befinden.

Diese Muskeln können leicht beschädigt werden, weshalb es wichtig ist, sie vor jedem intensiven Training sanft zu dehnen.

Um die Kniesehnen zu dehnen, setzt sich Ihr Kunde auf den Boden und streckt ein Bein gerade aus, während er oder sie das andere nach innen beugt.

Weisen Sie den Kunden darauf hin, dass er sich dabei aus der Hüfte nach vorne lehnen soll, um eine Dehnung an der Unterseite des Oberschenkels zu spüren und versuchen soll, einen Fuß zu greifen.

Wenn Ihr Kunde keinen Fuß greifen kann, schlagen Sie vor, stattdessen ein Schienbein zu greifen.

Leiten Sie an, tief einzuatmen und langsam auszuatmen, während der Kunde sich in die Dehnung hineinbeugt.

Diese Dehnung sollte für etwa 30 Sekunden lang gehalten werden, bevor die Übung auf der anderen Seite wiederholt wird.

Schließlich trainiert das Laufband auch die Gesäßmuskeln.

Es gibt drei Muskeln - den kleinen, den mittleren und den großen.

Um diese Muskelgruppe zu dehnen, bitten Sie Ihren Kunden, sich flach auf den Rücken zu legen und beide Knie zu beugen.

Ein Bein soll über das andere gekreuzt werden, so dass ein Fuß auf dem gegenüberliegenden Knie ruht. Weisen Sie den Kunden an beide Knie zur Brust zu bringen und das nicht gekreuzte Bein sanft zu sich zu ziehen, bis er oder sie eine Dehnung in einer Gesäßhälfte spürt.

Der Kunde kann sich kurz entspannen, bevor das Bein wieder näher an die Brust herangezogen wird.

Diese Position sollte 30 Sekunden lang gehalten werden, bevor die Übung mit dem anderen Bein wiederholt wird.

Titel des Materials/der Aktivität	7. Praktische Aufgabe „Online Aktivität im Innenbereich“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität konzentriert sich auf die Online-Kommunikation mit einem Kunden. Verbale und nonverbale Aspekte der Kommunikation sowie technische Elemente sind Gegenstand dieser Aktivität. Die Übung soll helfen, Schüchternheit und Lampenfieber zu überwinden, wenn man vor der Kamera steht.</p> <p>Schritt 1: Auswahl einer Übung aus verschiedenen Indoor-Aktivitäten, z. B. eine Bewegung aus Yoga, Aerobic oder Gymnastik etc. Es ist möglich, die Bewegungen gemäß eigenen Vorlieben auszuwählen.</p> <p>Schritt 2: Vorbereitung und Erstellung eines kurzen Videos mit einer Erklärung der Übung und Anweisungen mit einer Länge von max. 5 Minuten. Das Lesen des Inputs „Methodische und technische Gestaltung einer Online-Aktivität“ (Übung 5) kann bei der Vorbereitung des Videos helfen.</p> <p>Schritt 3: Analyse des Videos unter Berücksichtigung der methodischen und technischen Gestaltung und Präsentation der Übung. Dieser Schritt kann individuell oder als Gruppenaktivität durchgeführt werden. Wenn er als Gruppenaktivität durchgeführt wird, ist es wichtig, dass die Lernenden sich bereits kennen und sich in der Gruppe wohl fühlen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input checked="" type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamera oder Smartphone mit integrierter Kamera</li> <li>• Genügend Platz für die Präsentation und Videoaufnahme der ausgewählten Übung</li> </ul>
Benötigte Zeit	<p>15 Minuten – Erstellen eines Konzepts (was soll präsentiert werden, wie lange usw.) Dieser Teil kann auch als Hausaufgabe erledigt werden</p> <p>15 Minuten – Erstellen eines Videos (inklusive eines Testlaufs ohne Kamera)</p> <p>15-20 Minuten – Gruppenanalyse - Vorstellung und Feedback</p>
Anhänge	Methodische und technische Gestaltung einer Online-Aktivität (Aktivität 5)
Lösung zur Aktivität	

Titel des Materials/der Aktivität	8. Schriftliche Übung „Als Wellness-Trainer arbeiten“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität konzentriert sich auf die methodischen und psychologischen Aspekte des Trainerdaseins. Die Aktivität besteht aus zwei Teilen: Der erste Teil ist ein Input-Text „Als Wellness-Trainer arbeiten“, der zweite Teil besteht aus einem Test. Der Test enthält eine Reihe von Fragen zu Themen wie Führungsstil, Motivation, Fachwissen von Trainern und deren Rolle usw.</p> <p>Schritt 1: Lesen des Textes „Als Wellness-Trainer arbeiten“.</p> <p>Schritt 2: Bearbeiten des Tests, der aus verschiedenen Aussagen zu den methodischen Aspekten der Arbeit, dem Verhalten und der Rolle des Trainers besteht.</p> <p>Schritt 3: Vergleich der Ergebnisse der eigenen Antworten mit der Lösung (optional).</p> <p>Schritt 4: Durchführung einer Selbsteinschätzungsanalyse des eigenen Führungsstils, der Motivation und der Arbeit mit dem Kunden. Wenn die Lernenden noch keine Erfahrung als Trainer haben, können sie z. B. an einigen Aktivitäten (im Außen- oder Innenbereich) teilnehmen und die Arbeit anderer Trainer analysieren und überlegen, was verbessert werden könnte.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier, Stifte</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten – Lesen des Texts „Als Wellness-Trainer arbeiten“ 10 Minuten – Bearbeiten des Tests 10 Minuten – Selbsteinschätzungsanalyse durchführen
Anhänge	Text „Als Wellness-Trainer arbeiten“ Test
Lösung zur Aktivität	Lösung des Tests

## Als Wellness-Trainer arbeiten

### Grundsätze

Jeder Trainer muss sich stets bewusst sein, dass er oder sie ein Vorbild ist. Um erfolgreich arbeiten zu können, muss es ihm/ihr gelingen, ein Vertrauensverhältnis zu den Kunden aufzubauen, eine angemessene Beteiligung zu ermöglichen, sie nicht unter Leistungsdruck zu setzen oder bloßzustellen. Angemessenes Sozialverhalten (z. B. Fairness, Hilfsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Freundlichkeit) sollte gelebt und gefördert werden. Die Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Trainers erstreckt sich nicht nur auf die Kunden, sondern auch auf die verwendeten Räume, Geräte und Materialien. Der Trainer hat Konflikte frühzeitig zu erkennen und angemessen auf diese zu reagieren bzw. schlichten.

### Sicherheit und Erste Hilfe

Nicht selten sind Verletzungen die Folge einer falschen Risikoeinschätzung, eines unzureichenden Aufwärmens oder unpassenden Übungen. Es liegt in der Verantwortung des Trainers, dafür zu sorgen, dass unnötige Gefahren vermieden werden und ein Höchstmaß an Sicherheit gewährleistet ist. Er sollte wissen, wo sich der nächste Erste-Hilfe-Kasten und das Notruftelefon befinden und mit Erste-Hilfe-Maßnahmen vertraut sein.

### Führungsstil

Der Begriff „Führungsstil“ ist vor allem aus der Arbeitswelt bekannt und beschreibt dauerhafte Verhaltensmuster von Führungskräften gegenüber Mitarbeitern. Übertragen auf den Freizeitsportbereich geht es weniger um die Führung untergeordneter Angestellter, sondern vielmehr um den Stil, den ein Trainer gegenüber seinen Kunden an den Tag legt. Es wird zwischen drei Grundtypen unterschieden, die ursprünglich von dem Sozialpsychologen Kurt Lewin entwickelt wurden. Gewöhnlich setzt sich ein Führungsstil aus einer Mischform der drei Typen zusammen.

Führungsstil	autoritär	demokratisch/kooperativ	Laisser-faire
Merkmale	strikt, autoritär	kollaborativ, demokratisch	antiautoritär, Trainer agiert eher passiv als Berater, Koordinator
Vorteile	schnelle Entscheidungsfindung, ausgeprägte Verständlichkeit, klar definierte Verantwortungsbereiche	Förderung von Motivation, Kreativität und Mitbestimmung	Förderung von Kreativität, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung
Nachteile	weder sonderlich kreativ noch inspirierend, möglicherweise demotivierend	möglicherweise langwierige Entscheidungsfindung, Durchsetzungsprobleme	möglicherweise zeitaufwendig, ziellos, konfliktreich, chaotisch

### Motive und Motivation

Motive im Sport basieren auf Wertvorstellungen oder Persönlichkeitsmerkmalen, die im Laufe der Zeit bestehen bleiben und das Verhalten einer Person in einer bestimmten Situation beeinflussen. Typische Motive für die Ausübung von Sport sind:

- Bewegungsmotiv (Sport macht Spaß)
- Gesundheitsmotiv (Sport macht/ist gesund)

- Leistungsmotiv (man will durch Sport etwas erreichen)
- Spielmotiv (sehr ähnlich dem Bewegungsmotiv)
- Soziales Motiv (soziale Kontakte durch Sport)

Motivation hingegen entsteht eher aus der Situation heraus, in der bestimmte Reize ein Motiv anregen. Im Allgemeinen beschreibt Motivation das Streben nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten. Es wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden. Intrinsische Motivation ist eine innere Motivation, die aus dem Inneren des Individuums heraus entsteht. Beispiele sind das innere Streben nach Leistung oder die Freude an der Bewegung. Bei der extrinsischen Motivation handelt es sich um Anreize, die von außen auf das Individuum einwirken. Beispiele hierfür sind ein Arzt oder ein Lebenspartner, der oder die eine Gewichtsreduktion oder sportliche Aktivitäten fördert oder fordert. Es können Belohnungen in Aussicht gestellt werden. Manchmal wird aber auch Druck ausgeübt. Wenn dieser Druck oder Anreiz wegfällt, nimmt die Motivation meist ab. Zumindest langfristig ist die intrinsische Motivation erfolversprechender und sollte daher gefördert werden.

Die folgenden Ansätze bieten Möglichkeiten zur Motivationsförderung:

- Neugierde wecken
- loben und belohnen
- das richtige Maß zwischen Über- und Unterforderung finden, Erfolgserlebnisse schaffen
- Aktivitäten von leicht bis schwierig, von einfach bis komplex, von bekannt bis weniger bekannt, von Einzel- bis Partnerübungen auswählen
- setzen Sie erreichbare Zwischenziele für langfristige Ziele
- angemessene Vergleiche durchführen
- Wettbewerbe/Herausforderungen gemäß verschiedenen Kriterien anbieten
- Möglichkeiten für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade anbieten
- gegebenenfalls geeignete Musik als Motivationshilfe einsetzen
- soziale Bezüge herstellen

### Angewandte Methoden

Der Trainer kann verschiedene methodische Maßnahmen oder Vorgehensweisen zur Vermittlung der Inhalte einsetzen.

Methodische Maßnahme	Erklärung
Demonstration	Vermittlung eines Bewegungsablaufs durch den Trainer oder ein Medium (z. B. Bild oder Video), d. h. Fokus auf die visuelle Wahrnehmung
Beschreiben und Erklären	Mündliche Erklärung eines Bewegungsablaufes, ggfs. mit Schwerpunktsetzung, d. h. Konzentration auf die akustische Wahrnehmung
Bewegungsaufgabe	Die Umsetzung der Aufgabe bleibt offen, Bewegungserfahrung und Bewegungsvorstellung stehen im Vordergrund (der Kunde wird „ins kalte Wasser geworfen“ und soll sich einfach ausprobieren)
Bewegungsanleitung	Präzise Anleitung einer Bewegung durch den Trainer, daher gibt es nur wenige Variationsmöglichkeiten
Bewegungsunterstützung	Der Kunde erhält Unterstützung, z. B. durch den Trainer oder mit Hilfe spezieller Geräte oder Gegenstände
Korrekturen	Der Kunde erhält Feedback und Verbesserungsvorschläge oder Optimierungshinweise für seine Bewegung

### Korrektur von Bewegungen

Korrekturmaßnahmen sind eine der wichtigsten Handlungsformen für jeden Trainer. Mit einem gut formulierten Feedback können Trainingsziele schneller erreicht und die Risiken von Verletzungen minimiert werden. Nicht zuletzt tragen Korrekturen und positiv formulierte Rückmeldungen dazu bei, die Motivation und Loyalität des Kunden zu erhalten.

Korrekturen können auf unterschiedliche Weise vermittelt werden:

- verbal (Anleitung oder Feedback per Stimme)
- visuell (z. B. durch Zeigen von Bildern, Videos oder Vorführen der Bewegung)
- akustisch (z. B. indem Sie durch Klatschen einen Bewegungsrhythmus vorgeben)
- taktil-kinästhetisch (durch Berühren oder aktives Führen oder Begleiten einer Bewegung)
- Kombination verschiedener Vermittlungsarten (z. B. verbal und taktil).

Unabhängig von der gewählten Korrekturmethode sind die folgenden Aspekte beim Üben von Korrektur oder Feedback besonders wichtig:

- Gehen Sie immer zuerst auf den wichtigsten Fehler ein und konzentrieren Sie sich auf diesen.
- Geben Sie nur wenige Informationen/Korrekturen auf einmal.
- Korrigieren Sie so früh wie möglich, am besten schon während der Bewegungsausführung.
- Berücksichtigen Sie Individualität und Bewegungserfahrung: Korrekturen sollten immer altersgerecht und dem Lernfortschritt angepasst sein.
- Möglichst positive Formulierungen wählen: Bewegungen sollten nicht als schlecht oder falsch bezeichnet werden, sondern mittels konstruktiver Verbesserungsvorschläge korrigiert werden.
- Vermeiden Sie Negativformulierungen: Es sollte nicht beschrieben werden, was man nicht tun sollte, sondern eine Verbesserung der ausgeführten Bewegung vorgeschlagen werden.
- Korrigieren Sie nicht zu oft, sondern berücksichtigen Sie auch das intrinsische Feedback des Kunden (d. h. Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion).
- Wenn möglich, geben Sie positives Feedback.

#### Quellen:

Ausbildung zum Basic –Trainer „Group Fitness“, VHS im Lkrs. Cham 2019  
Akademie für Sport und Gesundheit Lehrbrief Fitnesstrainer C-Lizenz; 2020

## Test

1. Welche der folgenden Aussagen sind richtig: (eine oder mehrere Aussagen können richtig sein)
  - a. Ein Trainer sollte über Fachwissen in Bezug auf Fitness- und Gesundheitsaktivitäten verfügen.
  - b. Ein Trainer sollte flexibel und lernwillig sein.
  - c. Ein Trainer sollte freundlich sein und über Einfühlungsvermögen verfügen.
  - d. Ein Trainer sollte sich seiner Verantwortung bezüglich des Einflusses auf die Gesundheit der Kunden bewusst sein.
  
2. Im Falle eines Unfalls oder einer Verletzung ist wie folgt zu handeln:
  - a. Der Trainer sollte umgehend einen Vorgesetzten über den Unfall informieren.
  - b. Der Trainer sollte Erste-Hilfe-Maßnahmen leisten.
  
3. Eine gute Möglichkeit, um Bewegungen während einer Übung zu korrigieren, besteht darin:
  - a. zu erklären, was falsch gemacht wird
  - b. jedes Mal zu korrigieren, wenn die Bewegung falsch ausgeführt wird
  - c. rechtzeitig zu korrigieren – am besten schon während der Ausführung der Bewegung
  
4. Bewegungsmotiv und Spielmotiv sind:
  - a. Beispiele für eine intrinsische Motivation
  - b. Beispiele für eine extrinsische Motivation
  
5. Vorteile eines demokratisch/kooperativen Führungsstils sind:
  - a. Kreativität und Mitbestimmung
  - b. schnelle Entscheidungsfindung, klar definierte Verantwortungsbereiche
  
6. Bei der Einführung von Übungen ist es gut, nach folgendem Schema vorzugehen:
  - a. von bekannten zu weniger bekannten Bewegungen / Übungen
  - b. von komplexen zu einfachen Bewegungen



## Lösung des Tests

1. Welche der folgenden Aussagen sind richtig: (alle sind richtig)
  - a. Ein Trainer sollte über Fachwissen in Bezug auf Fitness- und Gesundheitsaktivitäten verfügen.
  - b. Ein Trainer sollte flexibel und lernwillig sein.
  - c. Ein Trainer sollte freundlich sein und über Einfühlungsvermögen verfügen.
  - d. Ein Trainer sollte sich seiner Verantwortung bezüglich des Einflusses auf die Gesundheit der Kunden bewusst sein.
  
2. Im Falle eines Unfalls oder einer Verletzung ist wie folgt zu handeln: (richtige Antwort: b)
  - a. Der Trainer sollte umgehend einen Vorgesetzten über den Unfall informieren.
  - b. Der Trainer sollte Erste-Hilfe-Maßnahmen leisten.
  
3. Eine gute Möglichkeit, um Bewegungen während einer Übung zu korrigieren, besteht darin: (richtige Antwort: c)
  - a. zu erklären, was falsch gemacht wird
  - b. jedes Mal zu korrigieren, wenn die Bewegung falsch ausgeführt wird
  - c. rechtzeitig zu korrigieren – am besten schon während der Ausführung der Bewegung
  
4. Bewegungsmotiv und Spielmotiv sind: (richtige Antwort: a)
  - a. Beispiele für eine intrinsische Motivation
  - b. Beispiele für eine extrinsische Motivation
  
5. Vorteile eines demokratisch/kooperativen Führungsstils sind: (richtige Antwort: a)
  - a. Kreativität und Mitbestimmung
  - b. schnelle Entscheidungsfindung, klar definierte Verantwortungsbereiche
  
6. Bei der Einführung von Übungen ist es gut, nach folgendem Schema vorzugehen: (richtige Antwort: a)
  - a. von bekannten zu weniger bekannten Bewegungen / Übungen
  - b. von komplexen zu einfachen Bewegungen

Titel des Materials/der Aktivität	9. Schriftliche Übung „Warum Ihnen Aktivitäten im Außenbereich guttun“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität zielt darauf ab, die gesundheitlichen und sozialen Vorteile von Outdoor-Aktivitäten hervorzuheben.</p> <p>Schritt 1: Lesen je eines Textes über 5 Outdoor-Aktivitäten (z. B. <a href="https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/">https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/</a>) und über Outdoor-Aktivitäten und deren Beziehung zur Natur (z. B. <a href="https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/">https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/</a>)</p> <p>Schritt 2: Vorbereitung der Argumentation, um bestimmte Kundengruppen von Aktivitäten im Außenbereich zu überzeugen. Dafür können die in den Texten vorhandenen Argumente verwendet werden, die Liste der Indoor- und Outdoor-Aktivitäten und die Einteilung der Aktivitäten nach ihrer Intensität aus Aktivität 1. Bei der Erarbeitung von Argumenten für Aktivitäten im Außenbereich sind auch Aspekte der Natur und ihres Schutzes wichtig.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier, Stifte</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten – Lesen der Texte 10 Minuten – Vorbereitung der Antworten 10 Minuten – Vortragen der Argumentation
Anhänge	Übungsvorlage Text „Five outdoor activities to improve your health“ <a href="https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/">https://www.ontarioparks.com/parksblog/five-outdoor-activities-improve-health/</a> Text „The Outdoor Industry’s Troubled Relationship With Nature“ <a href="https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/">https://www.climateforesight.eu/jobs-growth/the-outdoor-industrys-troubled-relationship-with-nature/</a> Liste der Indoor- und Outdoor-Aktivitäten, Einteilung der Aktivitäten nach Intensität (siehe Aktivität 1)
Lösung zur Aktivität	

## Überzeugen eines Kunden

Im Folgenden werden die Kundengruppen aufgeführt:

- a. Überzeugen Sie einen Mann im Alter von 40 Jahren, voll berufstätig, mit leichtem Übergewicht davon, mit Outdoor-Aktivitäten zu beginnen, mehr Zeit im Freien zu verbringen oder mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren

Überzeugen Sie eine Frau oder einen Mann, die/der gerade in den Ruhestand gegangen ist, davon, mit Outdoor-Aktivitäten zu beginnen. Betonen Sie dabei die Vorteile von Aktivitäten im Außenbereich für die Gesundheit, das soziale Leben und die Zeit, die man in der Natur verbringt.

Titel des Materials/der Aktivität	10. Schriftliche Übung „Wenn ein Unfall passiert“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Bei dieser Aktivität geht es um das Thema Erste Hilfe und darum, wie man bei einem Indoor- oder Outdoor-Unfall vorgeht. Erste Hilfe ist die Notfallversorgung einer kranken oder verletzten Person. In manchen Fällen ist dies die einzige Hilfe, die benötigt wird. In anderen Fällen kann sie entscheidend sein für den Zeitraum, bis der Rettungsdienst eintrifft oder die Person ins Krankenhaus gebracht wird. Am besten bereitet man sich vor, indem man einen offiziellen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, um Verfahren und Techniken zu kennen, um im Notfall schnell helfen zu können.</p> <p>Schritt 1: Lesen der Liste der unterschiedlichen Notfälle.            Schritt 2: Zusammenstellung von Informationen darüber, wie in der jeweiligen Situation vorzugehen ist und welche Schritte unternommen werden sollten.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlage mit Übungsbeispiel, Stift</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten
Anhänge	Erste Hilfe bei Notfällen
Lösung zur Aktivität	Lösung - Erste Hilfe bei Notfällen

## Erste Hilfe bei Notfällen

Wie handelt man bei:

1. Verdacht auf Herzstillstand
2. Verletzung oder Blutung
3. Knochenbruch oder Fraktur
4. Symptome einer Verstauchung

## Lösung – Erste Hilfe bei Notfällen

Wie handelt man bei:

### 1. Verdacht auf Herzstillstand

Sie sollten jemanden bitten, den Notruf per 112 zu verständigen. Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage. Drücken Sie mit beiden Händen fest und zügig auf die Mitte des Brustkorbs und warten Sie, bis sich der Brustkorb zwischen den Druckausübungen von selbst wieder aufrichtet. Fahren Sie damit fort, bis Sanitäter eintreffen. Wenn Sie in der Herz-Lungen-Wiederbelebung ausgebildet sind, wenden Sie die Herzdruckmassage und die Notfallbeatmung an. Verwenden Sie einen automatisierten externen Defibrillator, falls vorhanden. Unterbrechen Sie jedoch nicht die Herzdruckmassage, um ein Gerät zu suchen. Wenn möglich, beauftragen Sie eine andere Person mit der Suche nach dem Gerät.

### 2. Verletzung oder Blutung

Es ist zwar wichtig, eine Blutung zu stillen, aber denken Sie an das A und O der Ersten Hilfe und prüfen Sie zuerst, ob es sich um eine ernstzunehmende Verletzung handelt. Waschen Sie anschließend Ihre Hände oder ziehen Sie, wenn möglich, Einweghandschuhe an.

Spülen Sie die Wunde mit Wasser aus. Bedecken Sie die Wunde mit einer Kompresse oder einem Tuch (Handtuch, Decke, Kleidung etc.). Üben Sie direkten Druck aus, um den Blutfluss zu stoppen und die Blutgerinnung anzuregen, bei der sich das Blut auf natürliche Weise verdickt, um den Blutverlust zu stoppen. Positionieren Sie das blutende Körperteil nach Möglichkeit über der Höhe des Herzens. Entfernen Sie das Tuch nicht, wenn es durchnässt ist, sondern fügen Sie bei Bedarf weitere Stoffschichten hinzu. Sollten Sie die erste Schicht entfernen, wird der Gerinnungsprozess gestört und es kommt zu einem zusätzlichen Blutverlust. Sobald die Blutung gestoppt ist, legen Sie einen sauberen Verband an.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Wunde tief oder klaffend ist, nach Druckausübung blutet, von einem Tier- oder Menschenbiss herrührt, es sich um einen Einstich, eine Verbrennung oder eine elektrische Verletzung handelt, Sie eine arterielle Blutung vermuten, das Blut durch die Verbände sickert oder die Blutung nicht aufhört.

### 3. Knochenbruch oder Fraktur

Rufen Sie in den folgenden Fällen sofort den Notruf per 112: falls die Person stark blutet, nicht reagiert, nicht atmet oder zahlreiche Verletzungen aufweist, falls Sie einen Bruch oder eine andere schwere Verletzung der Wirbelsäule, des Kopfes, der Hüfte, des Beckens oder des Oberschenkels vermuten (in diesen Fällen sollte die Person nur von geschultem medizinischem Personal bewegt werden), falls ein gebrochener Knochen aus der Haut herausragt (dies wird als offener Bruch oder komplizierter Bruch bezeichnet), falls sich der Bereich unterhalb eines verletzten Gelenks kalt und klamm anfühlt oder bläulich verfärbt ist, falls die Verletzung keinen Transport der Person zulässt. Wenn keiner der genannten Fälle zutrifft, leisten Sie Erste Hilfe und suchen anschließend eine Notaufnahme auf oder wenden Sie sich an Ihren medizinischen Betreuer, um Rat einzuholen.

Beachten Sie:

- Versuchen Sie nicht den Knochen auszurichten.
- Verwenden Sie bei einer Gliedmaßenverletzung eine Schiene und eine Polsterung, um den betreffenden Körperteil zu fixieren und zu erhöhen.

- Legen Sie einen Kühlakku auf die Verletzung und achten Sie auf eine Schicht zwischen Kühlakku und Haut, um Gewebeschäden zu vermeiden. Wenn nur Eis zur Verfügung steht, legen Sie es in einen Plastikbeutel und wickeln es in ein T-Shirt oder Handtuch.

#### 4. Symptome einer Verstauchung

Eine Verstauchung ist eine Verletzung der Bänder, also des Bindegewebes, das Knochen, Knorpel und Gelenke zusammenhält. Verstauchungen werden in der Regel durch Verdrehen eines Gelenks verursacht, wodurch das betreffende Gewebe überdehnt wird oder reißt. Dies tritt häufig am Knöchel und am Handgelenk auf und kommt bei sportlichen Aktivitäten häufig vor.

Die Symptome einer Verstauchung ähneln denen eines Knochenbruchs, daher wird zur Diagnose möglicherweise ein Röntgenbild angefertigt.

Was ist zu tun:

Als Erstes sollte die verletzte Person alle unnötigen Aktivitäten einstellen, um die Verletzung nicht zu verschlimmern. Verstauchungen erfordern oft keine Notfallbehandlung. Bei folgenden Beschwerden sollte man sich jedoch sofort in ärztliche Behandlung begeben:

- starke Schmerzen bei Bewegung oder Berührung
- anhaltende Unfähigkeit, das verletzte Gelenk zu belasten
- vermehrte Blutergüsse
- Taubheitsgefühl oder Nadelstiche in der Nähe der Verstauchung
- Anzeichen einer Infektion

Falls keine der genannten Beschwerden erkennbar ist, leisten Sie Erste Hilfe:

- Halten Sie die Gliedmaße ruhig.
- Kühlen Sie die Stelle mit einem Kühlakku.
- Legen Sie den verletzten Körperteil erhöht ab, falls dies gefahrlos möglich ist.
- Verabreichen Sie Schmerzmittel.





## ENTSPANNUNGSAKTIVITÄTEN (YOGA, MEDITATION, etc.)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.3		Entspannungsaktivitäten (Yoga, Meditation etc.)	
Lernergebnisse zu EQR			EQR 4
Lernergebnisse: Er/Sie ist in der Lage, Entspannungsaktivitäten zu organisieren und zu leiten und die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden zu berücksichtigen			Demonstrationsindikatoren
Kenntnisse	Fertigkeiten	Verantwortung und Autonomie	
<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie zeigt die nachgewiesene Fähigkeit,</i>	<i>Basierend auf tatsächlichen Arbeitssituationen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>die Struktur und Funktion von Gelenken und Muskeln, kardiorespiratorischen und metabolischen Körpersystemen zu beschreiben</li> <li>Indikationen und Kontraindikationen für die Teilnahme an Entspannungsaktivitäten zu erkennen</li> <li>verschiedene Formen von Entspannungsaktivitäten (Körperübungen, Atemtechniken, Meditationspraktiken) zu nennen</li> <li>sich den historischen und philosophischen Hintergrund von Yoga ins Gedächtnis zu rufen</li> <li>zwischen Fitness-Yoga und Entspannungs-Yoga zu unterscheiden</li> <li>körperliche, geistige und spirituelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunden bei Körperübungen, Atem-techniken und Meditationspraktiken zu unterstützen</li> <li>die am besten geeigneten Entspannungsaktivitäten im Hinblick auf die Wünsche, Bedürfnisse und die körperliche Verfassung des Kunden auszuwählen</li> <li>die wichtigsten Asanas in der Yoga-Tradition und ihre Variationen sicher durchzuführen und zu kontrollieren</li> <li>eine Vielzahl von Entspannungs- und Meditations-techniken anzuwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entspannungsaktivitäten, die auf die Bedürfnisse und Wünsche des Kunden zugeschnitten sind, zu planen, zu zeigen, zu überwachen und zu erläutern und Übungen zu entwerfen, die entsprechend der Struktur der Yoga-Übung für verschiedene Gruppen geeignet sind, sowie Ernährung als natürlichen Bestandteil des Yogas zu integrieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er/Sie stellt die richtigen Fragen, um herauszufinden, welche Entspannungsaktivitäten zu dem Kunden passen</li> <li>Er/Sie stellt dem Kunden Yoga vor</li> <li>Er/Sie handhabt eine gute Beziehung mit dem Kunden</li> <li>Er/Sie erklärt die Vorteile jeder Entspannungsaktivität, welche mit dem Kunden durchgeführt werden</li> <li>Er/Sie erstellt Yoga- oder Pilates-Übungen basierend auf dem Level des Kunden, der physischen Form und dem Gesundheitszustand</li> <li>Er/Sie erklärt dem Kunden Asanas (Übungen)</li> <li>Er/Sie korrigiert die Asanas-Übungen des Kunden, um Sicherheit und Effektivität sicherzustellen</li> <li>Er/Sie informiert</li> </ul>

<p>Praktiken im Zusammenhang mit Yoga und Entspannungsaktivitäten aufzulisten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Faktoren, die das geistige, körperliche und seelische Wohlbefinden durch Yoga fördern, zu identifizieren</li> <li>• sich die grundlegendsten klassischen Yoga-Texte ins Gedächtnis zu rufen</li> <li>• Arten von Aktivitäten für verschiedene Kundentypen, inkl. schwangere Frauen, Senioren, Krebspatienten, Menschen mit Unverträglichkeiten usw. zu unterscheiden</li> </ul>			<p>über die verschiedenen Entspannungsaktivitäten, gemäß den Bedürfnissen des Kunden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er/Sie erklärt die Vorteile einer Kombination von gesunden Ernährungsgewohnheiten und Yoga-Übungen</li> <li>• Er/Sie stellt dem Kunden die richtigen Fragen, um die täglichen Gewohnheiten des Kunden aufzudecken</li> <li>• Er/Sie nutzt, wenn nötig, digitale Möglichkeiten (Anwendungen, YouTube Videos), um Informationen und Hilfestellungen zu geben</li> <li>• Er/Sie kommuniziert effektiv mit ausländischen Kunden</li> </ul>
<p><b>Bewertungsinstrumente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung</li> <li>• Demonstration</li> <li>• Fallarbeit</li> <li>• Test</li> </ul>		

### 4.3 Entspannungsaktivitäten

#### Materialien und Lektionen

1. Demonstration per Rollenspiel „Yoga Asanas“
2. Rollenspiel „Yoga und Kinder“
3. Praktische Aufgabe „Entwerfen einer Pilates-Einheit für einen Kunden mit einer Verletzung“
4. Fallstudie „Yoga und Ernährung“
5. Schriftliche Übung „Einrichtung eines nachhaltigen Yogastudios“
6. Fallstudie „Unterschiede zwischen Entspannungsaktivitäten“
7. Fallstudie „Yoga- und Pilates-Apps für zuhause“

#### Ziel dieser Einheit

Nach Abschluss dieser Einheit sind Sie in der Lage, Entspannungsaktivitäten je nach den Bedürfnissen und Wünschen von Kunden zu planen, zu organisieren und durchzuführen.

#### Transversale Kompetenzen

- Kundenbetreuung und Kommunikation
- Management und unterstützende Prozesse
- Zeitmanagement
- IKT-Kompetenzen
- Fremdsprachen
- Nachhaltigkeit

#### Hygiene und Sicherheit

- Grundkenntnisse in Hygiene und Sicherheit
- Geräte und Tools im Wellnessbereich
- Desinfektion von Geräten und Möbeln, Sterilisation usw.

#### Art der Materialien/Ressourcen

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Videoanalyse</li> <li><input type="checkbox"/> Simulation</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Demonstration</li> <li><input type="checkbox"/> praktische Aufgabe</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Rollenspiel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Fallstudie</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> Dialoge</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> schriftliche Übung</li> <li><input type="checkbox"/> Sonstiges: _____</li> </ul> |
|---|---|

Titel des Materials/der Aktivität	1. Demonstration per Rollenspiel „Yoga Asanas“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität fragt das Wissen der Lernenden über Yogahaltungen ab. In Zweiergruppen schlüpft eine Person in die Rolle des Yogalehrers und die andere Person in die des Kunden.</p> <p>Schritt 1: Demonstration der vier Asanas, die auf der Übungsvorlage zu finden sind.</p> <p>Schritt 2: Erläutern der positiven Auswirkung und Hinweise geben für jede Asana.</p> <p>Schritt 3: Vermittlung von Feedback. Dem Lernenden, der der Yogalehrer ist, Feedback geben.</p> <p>Bei Bedarf kann diese Übung auch auf Englisch (oder einer anderen für das jeweilige Land relevanten Fremdsprache) durchgeführt werden, um das Sprachniveau der Lernenden zu überprüfen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Yogamatte</li> <li>• Yogablöcke</li> </ul>
Benötigte Zeit	45 Minuten
Anhänge	Übung „Yoga Asanas“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Yoga Asanas“

## Übung „Yoga Asanas“

Arbeiten Sie in Zweiergruppen: Eine Person übernimmt die Rolle des Yogalehrers, die andere Person die Rolle des Kunden.

**Schritt 1:** Der Lernende, der die Rolle des Yogalehrers hat, demonstriert folgende vier Asanas:

1. Ausgestrecktes Dreieck
2. Haltung des Kindes
3. Pyramide
4. Stuhl

**Schritt 2:** Weisen Sie auf die positiven Auswirkungen hin und geben Sie Tipps für jede Asana.

**Schritt 3:** Der Lernende, der die Rolle des Kunden hat, gibt dem Lernenden, der die Asanas vorgeführt hat, Feedback.

## Lösung „Yoga Asanas“

### Ausgestrecktes Dreieck<sup>16</sup>



Foto von Vlada Karpovich, Pexels

#### Positive Auswirkungen

- verlängert die Wirbelsäule und stärkt die Oberschenkel und den Rumpf
- dehnt Hüften, Leisten, Kniesehnen, Waden, Schultern, Brust und Wirbelsäule
- verbessert die Verdauung durch Stimulierung der Bauchorgane

#### Anleitung

1. Aus der so genannten Berghaltung heraus treten oder springen Sie mit einem Fuß in Richtung Matenende, sodass Ihre Füße mit einem Abstand von ca. einem Meter zueinander stehen. Heben Sie die Arme parallel zum Boden und strecken Sie sie aktiv zu den Seiten aus - die Schulterblätter sind weit gespreizt, die Handflächen zeigen nach unten.
2. Drehen Sie den linken Fuß leicht nach innen und den rechten Fuß um 90 Grad nach außen. Richten Sie Ihre rechte Ferse nach der linken Ferse aus, sodass sich beide auf einer Linie befinden. Spannen Sie die Oberschenkel an und drehen Sie den rechten Oberschenkel nach außen, damit die Mitte der rechten Knie Scheibe mit der Mitte des rechten Knöchels übereinstimmt.
3. Atmen Sie aus und senken Sie den Oberkörper nach rechts ab. Beugen Sie sich dabei aus dem Hüftgelenk, nicht aus der Taille. Strecken Sie sich über dem rechten Bein aus. Steuern Sie gegen, indem Sie auf die Position der linken Hüfte achten (stellen Sie sich vor, jemand versucht, Ihre Hüfte nach links zu ziehen). Stärken Sie das linke Bein für Ihr Gleichgewicht und pressen Sie die äußere Ferse fest auf den Boden.
4. Beugen Sie sich in der Hüfte und bringen Sie den Oberkörper nach rechts, so dass er parallel zum Boden ist. Strecken Sie die rechte Hand nach unten zum Boden und den linken Arm in Richtung Decke aus, sodass beide Arme zusammen mit den Oberseiten Ihrer Schultern eine gerade Linie ergeben, die senkrecht zur Matte verläuft.
5. Drehen Sie sich mit dem Oberkörper nach links, wobei die linke und rechte Seite des Oberkörpers gleich lang bleiben. Lassen Sie die linke Hüfte leicht nach vorne kommen und verlängern Sie das Steißbein in Richtung der hinteren Ferse.
6. Legen Sie Ihre rechte Hand auf dem Schienbein, Knöchel oder Boden außerhalb des rechten Fußes ab – je nachdem was möglich ist, ohne die Seiten des Rumpfes zu verzerren. Halten Sie den Kopf

<sup>16</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/standing/extended-triangle-pose/>



in einer neutralen Position oder drehen Sie ihn nach links. Die Augen blicken dabei sanft auf den linken Daumen oder auf den Boden.

7. Bleiben Sie 30 bis 60 Sekunden lang in dieser Haltung. Atmen Sie ein, um den Oberkörper zu heben. Drücken Sie die hintere Ferse kräftig in den Boden und strecken Sie den oberen Arm zur Decke. Wechseln Sie anschließend die Seite, positionieren Sie Ihre Füße um und verbleiben Sie erneut für 30 bis 60 Sekunden in der Haltung.

### Tipps

- Es ist wichtig, dass der Abstand zwischen den Füßen groß genug ist, um den vollen Nutzen aus der Übung zu ziehen. Allerdings ist dies von Person zu Person unterschiedlich und hängt von der Länge Ihrer Beine ab.
- Sie sollten eine angenehme Dehnung verspüren.
- Es ist wichtig, dass Ihr Knie nach Ihrem Fuß ausgerichtet bleibt.

### Haltung des Kindes<sup>17</sup>



Foto von Elina Fairytale, Pexels

### Positive Auswirkungen

- Linderung von Rückenschmerzen durch eine sanfte Dehnung des Rückens, der Hüften, der Oberschenkel und der Knöchel
- Entspannung von Körper und Geist

### Anleitung

1. Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, indem Sie sich auf der Matte mit Händen und Knien abstützen.
2. Spreizen Sie die Knie mattenbreit und bleiben Sie mit den Fußspitzen auf dem Boden, wobei sich die großen Zehen berühren.

<sup>17</sup> <https://www.verywellfit.com/childs-pose-balasana-3567066>

3. Legen Sie den Bauch zwischen die Oberschenkel und legen Sie die Stirn auf den Boden ab. Entspannen Sie Schultern, Kiefer und Augen.
4. Sie können die Arme vor sich ausstrecken, sodass die Handflächen zum Boden zeigen, oder die Arme nach hinten neben die Oberschenkel bringen mit den Handflächen Richtung Decke. Dies sind die gebräuchlichsten Varianten. Sie können die Arme auch nach vorne strecken und die Handflächen nach oben zeigen lassen, um die Schultern zu entlasten, oder versuchen, die Ellbogen so zu beugen, dass sich die Handflächen berühren und die Daumen im Nacken ruhen. Ziehen Sie in dieser Position die Ellbogen nach vorne.

### Tipps

- Falls es unangenehm ist, die Stirn auf dem Boden abzulegen, legen Sie sie auf einem Block oder zwei gestapelten Fäusten ab.
- In der Mitte der Stirn, zwischen den Augenbrauen, befindet sich ein Energiepunkt, der den Vagusnerv stimuliert und zur Entspannung und Verdauung anregt. Um diese wohltuende Wirkung zu erzielen, ist es wichtig, einen bequemen Platz für die Stirn zu finden.

### Pyramide<sup>18</sup>



Foto von Miriam Alonso, Pexels

### Positive Auswirkungen

- Dehnung der Hüft- und Kniesehnenmuskulatur und Verlängerung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Stabilität, Kraft und Körperhaltung

### Anleitung

1. Beginnen Sie in der sogenannten Berghaltung am Anfang der Matte.
2. Positionieren Sie Ihre Hände an den Hüften und achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.
3. Treten Sie mit dem rechten Fuß zurück. Bringen Sie die Ferse des hinteren Fußes in einem Winkel von etwa 30 bis 45 Grad zur anderen Ferse.

<sup>18</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/forward-bends/intense-side-stretch-pose/>

4. Lassen Sie Ihre Hüften nach vorne ausgerichtet. Beide Seiten Ihrer Taille sind gestreckt, indem Sie den rechten Fuß in den Boden pressen, während Sie gleichzeitig Ihre linke Hüfte nach hinten in Richtung der rechten Ferse ziehen.
5. Strecken Sie beim Einatmen die Arme seitlich aus. Drehen Sie beim Ausatmen die Arme nach innen, beugen Sie die Ellbogen und führen Sie die Handflächen hinter dem Rücken zusammen. Wenn dies nicht möglich ist, legen Sie die Hände neben den Füßen, auf Blöcken oder auf Ihrem Schienbein ab.
6. Strecken Sie beim Einatmen Ihre Wirbelsäule und spannen Sie den Quadrizeps an.
7. Beugen Sie sich beim Ausatmen in den Hüften in Richtung des vorderen Oberschenkels. Ziehen Sie Ihr Brustbein vom Bauchnabel weg und halten Sie Ihre Schlüsselbeine gespreizt, um die Öffnung der Körpervorderseite und die Länge im Rücken zu erhalten. Bringen Sie Ihre Stirn in Richtung des Schienbeins.
8. Bringen Sie Ihre Oberarme nach hinten und oben vom Boden weg, während Sie in der Haltung bleiben.
9. Atmen Sie zum Verlassen der Haltung ein und benutzen Sie die Kraft Ihrer Beine, um mit dem Oberkörper nach oben zu kommen. Lassen Sie die Arme los, setzen Sie einen Fuß neben den anderen und kehren Sie in die Berghaltung zurück.

#### Tipps

- Achten Sie auf eine leichte Beugung in Ihren Knien.
- Ihre Energie kommt aus der Basis. Pressen Ihre Fußsohlen auf die Matte, um Stabilität und Integrität zu erzeugen.

#### Stuhl<sup>19</sup>



[https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/junge-attraktive-frau-die-in-utkatasana-haltung-graues-studio-steht\\_3938156.htm#&position=3&from\\_view=detail#&position=3&from\\_view=detail](https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/junge-attraktive-frau-die-in-utkatasana-haltung-graues-studio-steht_3938156.htm#&position=3&from_view=detail#&position=3&from_view=detail)

#### Positive Auswirkungen

- Kräftigung der Knöchel, Oberschenkel, Waden und der Wirbelsäule
- Erhöhung der Herzfrequenz und Anregung des Stoffwechsels
- Stimulierung der Bauchorgane und des Zwerchfells

<sup>19</sup> <https://www.yogajournal.com/poses/types/standing/chair-pose-2/>

### Anleitung

1. Nehmen Sie die Berghaltung ein. Atmen Sie ein und heben Sie die Arme über den Kopf, so dass sich der Bizeps knapp vor den Ohren befindet. Entweder halten Sie die Arme parallel, wobei die Handflächen nach innen zeigen, oder Sie führen die Handflächen zusammen.
2. Atmen Sie aus und beugen Sie die Knie, so dass die Oberschenkel möglichst parallel zum Boden sind. Die Knie ragen über die Füße hinaus und der Rumpf lehnt sich leicht nach vorne über die Oberschenkel, bis der vordere Rumpf zusammen mit den Oberseiten der Oberschenkel einen rechten Winkel bildet.
3. Halten Sie die Innenseiten Ihrer Oberschenkel parallel zueinander und drücken Sie die Spitzen der Oberschenkelknochen nach unten in Richtung Ihrer Fersen.
4. Drücken Sie Ihre Schulterblätter gegen Ihren Rücken. Richten Sie Ihr Steißbein nach unten Richtung Boden und nach innen Richtung Schambein aus, um Länge im unteren Rücken zu gewinnen.
5. Bleiben Sie 30 Sekunden bis 60 Sekunden in der Haltung. Um die Haltung zu lösen, strecken Sie mit einer Einatmung die Knie durch und heben Sie die Arme kräftig an.

### Tipps

- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen, um die Knie zu schonen.
- Schauen Sie nach vorne anstatt nach oben, um Ihre Augen nicht zu belasten.

Titel des Materials/der Aktivität	2. Rollenspiel „Yoga und Kinder“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität zielt darauf ab, die Fähigkeit der Lernenden zu prüfen, bestimmten Kunden, z. B. Kindern, eine geeignete Entspannungsübung zu empfehlen. Einer der vielen großartigen Aspekte von Yoga ist, dass es so modifiziert werden kann, dass es jedes Alter, jedes Trainingsziel und jedes Leistungsniveau unterstützt.</p> <p>Schritt 1: Einführung in Yoga und die positiven Auswirkungen von Yoga für Kinder.</p> <p>Schritt 2: Erläutern der Methoden und Hilfsmittel, die Sie verwenden.</p> <p>Schritt 3: Empfehlen von Online-Quellen zum Ansehen und Lernen von Yoga für Kinder.</p> <p>Falls erforderlich, kann diese Aktivität auch auf Englisch (oder einer anderen für das jeweilige Land relevanten Fremdsprache) durchgeführt werden, um das Sprachniveau der Lernenden zu überprüfen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	15 Minuten
Anhänge	Übung „Yoga und Kinder“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Yoga und Kinder“



## Übung „Yoga und Kinder“

Arbeiten Sie in Zweiergruppen: Eine Person übernimmt die Rolle des Yogalehrers und die andere Person die des Kunden. Als Yogalehrer erklären Sie dem Kunden, der das Yogastudio betritt, die Yogaaktivitäten, die Sie für Kinder anbieten können.

**Schritt 1:** Stellen Sie Yoga und die positiven Auswirkungen von Yoga für Kinder vor.

**Schritt 2:** Erklären Sie die Methoden und Hilfsmittel, die Sie verwenden.

**Schritt 3:** Schlagen Sie Online-Quellen vor, die Beispiele von Yoga für Kinder veranschaulichen.

## Lösung „Yoga und Kinder“

### Positive Auswirkungen von Yoga für Kinder<sup>20</sup>

1. Es verbessert die körperliche Flexibilität, da Kinder lernen, wie sie ihre Muskeln einsetzen können.
2. Es schult den Gleichgewichtssinn und die Koordination, was den Kindern ein Erfolgserlebnis verschafft.
3. Es verbessert Aufmerksamkeit und Konzentration, was sich positiv auf den Schulunterricht auswirkt.
4. Es stärkt Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, vor allem wenn ein Kind eine Haltung meistert.

Außerdem deuten viele Studien darauf hin, dass sich Yoga positiv auf Kinder mit Autismus und ADHS auswirkt.

### Arten von Yoga-Aktivitäten

1. Energetisierende Aktivitäten
2. Entspannungsaktivitäten
3. Achtsamkeits-Aktivitäten

### Yoga-Aktivitäten mit Kindern<sup>21</sup>

#### *Spiele*

1. Yoga-Rennen

Der Trainer steht an einer Wand und die Kinder an der gegenüberliegenden. Wenn der Trainer sich umdreht, müssen die Kinder auf ihn oder sie zugehen. Sobald sich der Trainer erneut umdreht, ruft er oder sie eine Haltung aus, sodass die Kinder stehen bleiben müssen, um schnell diese Haltung einzunehmen. Die Person, die den Trainer zuerst erreicht, darf die nächste Runde anleiten.

2. Tanz-Yoga

Das Spiel ähnelt dem Spiel „Reise nach Jerusalem“. Spielen Sie ein Lied ab und lassen Sie die Kinder tanzen. Wenn die Musik aufhört, rufen Sie den Namen einer Yogahaltung, welche die Kinder einnehmen müssen. Dies testet auch deren Wissen über die Haltungen.

#### Vorschläge

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

<sup>20</sup> <https://www.parents.com/fun/sports/exercise/the-benefits-of-yoga-for-kids/>

<sup>21</sup> <https://www.doyou.com/6-fun-yoga-games-for-kids-24103/>



Titel des Materials/der Aktivität	3. Praktische Aufgabe „Entwerfen einer Pilates-Einheit für einen Kunden mit einer Verletzung“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität soll die Fähigkeit der Lernenden zu prüfen, ein Entspannungsprogramm zu entwerfen, das auf besonderen Bedürfnissen, Eigenschaften und Vorlieben von Kunden basiert.</p> <p>Schritt 1: Befragung des Kunden, um alle notwendigen Informationen über bisherige Erfahrungen, allgemeine Informationen zur Person und Besonderheiten des Gesundheitszustands zu erhalten.</p> <p>Schritt 2: Entwurf einer Pilates-Einheit unter Berücksichtigung der vom Kunden erhaltenen Informationen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• Bücher</li> </ul>
Benötigte Zeit	1 Stunde
Anhänge	Aufgabe „Entwerfen einer Pilates-Einheit für einen Kunden mit einer Verletzung“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Entwerfen einer Pilates-Einheit für einen Kunden mit einer Verletzung“

## Aufgabe „Entwerfen einer Pilates-Einheit für einen Kunden mit einer Verletzung“

Arbeiten Sie in Zweiergruppen: Eine Person übernimmt die Rolle eines Mitarbeiters einer Wellnessrichtung und die andere Person die Rolle eines Kunden mit einem verletzten Knie.

**Schritt 1:** Befragen Sie den Kunden, um alle notwendigen Informationen über die bisherigen Erfahrungen, allgemeine Informationen zur Person und gesundheitlichen Einschränkungen zu erhalten.

**Schritt 2:** Entwickeln Sie eine Pilates-Einheit unter Berücksichtigung der vom Kunden erhaltenen Informationen.

## Lösung „Entwerfen einer Pilates-Einheit für einen Kunden mit einer Verletzung“

### Zu klärende Fragen für die Erstellung der Pilates-Einheit

1. Allgemeine Informationen (Alter, Gewicht)
2. Gesundheitlicher Hintergrund
  - a. Verletzungen, dauerhafte Beeinträchtigungen
  - b. Medikation
  - c. Es ist wichtig darüber informiert zu sein, ob ein Medikament Nebenwirkungen hat, die das Trainingsprogramm beeinträchtigen können.
3. Schlafqualität: Bekommt der Kunde ausreichend Schlaf? Wird möglicherweise seine/ihre Leistung dadurch beeinträchtigt?
4. Beruf: Dies gibt Ihnen Auskunft über die körperliche Stärke und das Fitnesslevel Ihres Kunden
5. Essgewohnheiten: Ein Ernährungstagebuch könnte dabei helfen, die Art der Übungen zu bestimmen, die Sie Ihrem Kunden anbieten.
6. Ziele: Es ist wichtig, die Wünsche des Kunden zu berücksichtigen.
7. Vorlieben: Es könnte sein, dass Ihr Kunde bereits eine bestimmte Art von Übung im Sinn hat, und es ist wichtig, diese zu berücksichtigen.

### Zu berücksichtigende Faktoren

- Allgemeine Informationen: Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe, gesundheitlicher Zustand
- Vorlieben und Bedürfnisse: Entspannung, Anstrengung, Genesung, etc.
- Verfügbare Zeit: dreiteilige Struktur der Einheit – Warm-up, Hauptteil, Cool-down. Gegebenenfalls Zeit einplanen für Wiederholungen.

### Warum eignet sich Pilates für Kunden mit einem verletzten Knie?<sup>22</sup>

- Pilates ist ein Low-Impact-Training, das sich bei bestehenden Verletzungen anbietet.
- Es ist ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln ins Gleichgewicht bringt und somit die Ausrichtung der Knie optimiert.
- Es bietet eine exzellente Möglichkeit zur Rehabilitation und Behandlung von Verletzungen, „indem es Bewegungsmustern entgegenwirkt, die im Laufe der Zeit zu Verschleißerscheinungen im Kniegelenk führen können“.

### Welche Pilates-Übungen können zur Genesung einer Knieverletzung beitragen?<sup>23</sup>

1. Die Pilates-Muschel konzentriert sich auf die Oberschenkelmuskulatur, die Ihre Knie stabilisiert und für Gleichgewicht sorgt.
  - Legen Sie sich seitlich auf eine Matte. Beugen Sie die Knie leicht - etwa im 45-Grad-Winkel. Legen Sie die Beine übereinander. Heben Sie die Fersen vom Boden ab. Lassen Sie das untere Bein am Boden und heben Sie das obere Bein an, um die Knie zu öffnen. Die Fersen berühren sich während dieser Bewegung. Achten Sie darauf, dass Sie dabei Ihre Gesäßmuskeln anspannen und, dass Ihre Hüften nach hinten fallen. Schließen Sie die Beine langsam und wiederholen Sie diese Bewegung etwa 10-15 Mal.

<sup>22</sup> <https://www.pilatesanytime.com/blog/restorative/pilates-for-healthy-knees>

<sup>23</sup> <https://reformstudios.com.au/pilates-for-bad-knees-your-ultimate-guide/>

2. Kreisübungen mit den inneren Oberschenkeln helfen, jene Muskelpartien zu stärken, die im Alltag häufig vernachlässigt werden und zu einer Destabilisierung des Knies führen können.
  - Legen Sie sich auf eine Seite. Beugen Sie das obere Bein und stellen Sie den Fuß vor dem anderen Bein auf dem Boden ab. Heben Sie Ihr unteres Bein vom Boden ab, sodass es fast Ihr oberes Knie berührt. Führen Sie diese Hebebewegung 5 Mal aus. Halten Sie anschließend das Bein in der Luft und führen Sie 10 Kreise in jede Richtung aus.
  
3. Die Schulterbrücke stärkt Kniesehnen und Gesäßmuskulatur.
  - Legen Sie sich auf den Rücken. Nehmen Sie ein Handtuch oder einen Gymnastikball und platzieren Sie ihn zwischen Ihren Knien. Die Knie sollten gebeugt sein und die Fußsohlen den Boden berühren. Drücken Sie den Ball oder das Handtuch zusammen und heben Sie Ihre Hüften vom Boden ab. Spannen Sie dabei auch Ihre Gesäß- und Kniesehnen an. Halten Sie die Position für einige Sekunden und legen Sie dann langsam Ihren Oberkörper am Boden ab. Wiederholen Sie dies 10-15 Mal.

Titel des Materials/der Aktivität	4. Fallstudie „Yoga und Ernährung“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Ziel dieser Aktivität ist es, den Lernenden die Möglichkeit zu geben, die Kunden darüber zu informieren und zu betonen, wie wichtig die Kombination aus ausgewogener Ernährung und Bewegung (Yoga) ist.</p> <p>Schritt 1: Beschreibung der Vorteile einer Kombination aus gesunder Ernährung und Yoga.</p> <p>Schritt 2: Auflistung verschiedener Lebensmittelkategorien und -kombinationen auf, die dem Kunden helfen können, ein Gleichgewicht zwischen Yoga und gesunder Ernährung herzustellen.</p> <p>Schritt 3: Empfehlung von Literatur und Apps, um den Kunden zu motivieren, mehr über das Thema von wissenschaftlicher Seite aus zu erfahren.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• Bücher</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten
Anhänge	Übung „Yoga und Ernährung“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Yoga und Ernährung“

## Übung „Yoga und Ernährung“

Nach dem Kurs fragt ein Kunde Sie nach Ihrer Meinung über die Ernährung, die er/sie einhalten sollte, um eine ausgewogene Ernährung mit Yoga zu kombinieren.

**Schritt 1:** Beschreiben Sie kurz die Vorteile einer Kombination aus gesunder Ernährung und Yoga.

**Schritt 2:** Nennen Sie verschiedene Lebensmittelkategorien und -kombinationen, die dem Kunden helfen können, Yoga und gesunde Ernährung miteinander zu verbinden.

**Schritt 3:** Empfehlen Sie Literatur und Apps, um den Kunden zu motivieren, mehr über das Thema von wissenschaftlicher Seite aus zu erfahren.

## Übung „Yoga und Ernährung“

### Vorteile der Kombination von Yoga mit einer ausgewogenen Ernährung

Ernährung und Bewegung gelten seit langem als die beiden wichtigsten Faktoren für den Erhalt Ihrer Gesundheit. Wenn Sie einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, wissen Sie, dass nicht nur Ernährung und Bewegung allein für allgemeines Wohlbefinden sorgen, sondern als wichtige Faktoren dazu beitragen. Viele Yogastellungen stimulieren die Verdauungsorgane, so dass diese effizienter arbeiten können. Tiefes Atmen, geistige Konzentration und natürlich Shavasana zeigen eindeutige Effekte beim Stressabbau.

Sowohl Yoga als auch Ernährung verbessern die Verbindung zu unserem Körper. Yoga ermöglicht es Ihnen, sich auf die Signale Ihres Körpers einzustellen und auf diese zu hören.

Die Yogastellungen und die Atmung setzen gespeicherte Energie im Körper frei und verleihen zum Ende der Yoga-Einheit ein befreiendes Gefühl.

Yoga hilft, unsere Organe „auszuwringen“, indem es sie veranlasst, Giftstoffe freizusetzen.

### Yoga-Ernährung<sup>24</sup>

Wenn man Yoga praktiziert, ist es durchaus üblich, einer speziellen Ernährung zu folgen, die mit den Glaubenssätzen und Prinzipien des Yoga übereinstimmt.

#### 1. Sattvische Ernährung

Sattvische Nahrung wird als die reinste Form der Ernährung angesehen und gilt als geeignet für diejenigen, die ihr Leben nach der Yoga-Philosophie ausrichten wollen. Sie hilft, den Körper zu nähren und einen harmonischen Zustand aufrechtzuerhalten. Beispiele für Lebensmittel, die in die sattvische Ernährung aufgenommen werden können:

- reiner Fruchtsaft
- Vollkornbrot
- Körner
- Sprossen
- Milch
- Butter und Käse
- Hülsenfrüchte

#### 2. Vegetarisch

Nach dem Prinzip von Ahimsa, einem alten indischen Prinzip der Gewaltlosigkeit, sind Yogis in der Regel Vegetarier. Außerdem essen Yogis Proteine aus Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und Milchprodukten, die das innere System nicht belasten und leicht verdaulich sind.

#### 3. Frei von chemischen Inhaltsstoffen (bio)

Das bedeutet, auf Koffein, Alkohol und Tabak zu verzichten und nach Möglichkeit auch keine verarbeiteten Snacks oder Lebensmittel zu verzehren.

#### 4. Frische Lebensmittel<sup>25</sup>

<sup>24</sup> <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/photo-stories/yoga-diet-what-to-eat-and-when/photostory/64664321.cms>

<sup>25</sup> <https://origympersonaltrainercourses.co.uk/blog/yoga-diet>



FrISChe Zubereitung und möglichst kein Verzehr von tiefgekühlten Resten.

5. Nahrungsaufnahme in regelmäßigen Abständen

Essen Sie insbesondere immer zwei Stunden vor jeder Art von Yogapraxis und mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

6. Mindestens eine Tag Fasten pro Woche

Anstelle von Nahrungsmitteln können Sie auch Fruchtsäfte und Wasser für einen Tag pro Woche zu sich nehmen.

Artikel:

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/photo-stories/yoga-diet-what-to-eat-and-when/photostory/64664321.cms>

<https://www.doyou.com/10-foods-to-support-your-yoga-practice/>

Titel des Materials/der Aktivität	5. Schriftliche Übung „Einrichtung eines nachhaltigen Yogastudios“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Das Ziel dieser Aktivität ist es, das Wissen der Lernenden bezüglich Nachhaltigkeit zu prüfen und, wie sie es in der Praxis umsetzen können. Schritt 1: Recherche über Nachhaltigkeit in der Yogapraxis. Schritt 2: Auflistung und Empfehlung von Strategien, um ein nachhaltiges Yogastudio zu schaffen.
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten
Anhänge	Übung „Einrichtung eines nachhaltigen Yogastudios“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Einrichtung eines nachhaltigen Yogastudios“

## Übung „Einrichtung eines nachhaltigen Yogastudios“

Führen Sie folgende Schritte durch, um Ihr Wissen über Nachhaltigkeit in der Yogapraxis zu vermitteln:

**Schritt 1:** Recherchieren Sie über Nachhaltigkeit in der Yogapraxis.

**Schritt 2:** Nennen und empfehlen Sie Ansätze, um ein nachhaltiges Yogastudio zu schaffen.

## Lösung „Einrichtung eines nachhaltigen Yogastudios“

Eine kurze Erklärung über die Notwendigkeit, Nachhaltigkeit in einem Yogastudio zu berücksichtigen  
Betrachtet man die 8 Glieder des Yoga, also die Prinzipien, auf denen die Yogapraxis beruht, so fällt Nachhaltigkeit unter das erste Glied, ahimsa, was „Gewaltlosigkeit“ bedeutet. Daher sind Yogapraxis und Nachhaltigkeit miteinander verbunden, wenn es darum geht, der Umwelt nicht zu schaden.

Des Weiteren gilt: „Das yogische Mindset ermöglicht eine Erhöhung und Erweiterung des Bewusstseins, beseitigt unnatürliche Blockaden, fördert eine positive Psychologie und ermutigt gleichzeitig den Respekt für das ökologische Gleichgewicht, vertieft das Umweltbewusstsein und fördert inneren Frieden und Zufriedenheit.“ (Wanphen Sreshthaputra, ESCAP <https://www.unescap.org/blog/embracing-yoga#>)

### 5 Ansätze für ein nachhaltiges Yogastudio

1. Nachhaltige Hilfsmittel
  - Für die Ausübung von Yoga gibt es unterschiedliche Hilfsmittel, die entweder notwendig oder optional sind, wie Yogamatten, Blöcke, Gurte, etc.
  - Blöcke können aus einem nachhaltigen Material bestehen: Bambus, Kork (der aus der äußersten Rinde einer spezifischen Eiche gewonnen wird ohne diese zu verletzen), partiell recycelter Schaumstoff, ungiftige Klebstoffe, Dichtungsmittel und Beschichtungen<sup>26</sup>.
  - Yogamatten können aus den folgenden nachhaltigen Materialien angefertigt werden: Kork, Bambus, recycelte Reifen<sup>27</sup>.
2. Verkaufen Sie keine Produkte, die Plastik enthalten (Wasserflaschen, Energy Drinks, Hilfsmittel etc.).
3. Stellen Sie nachhaltige Reinigungsmittel zur Verfügung (Wasser mit Essig, ätherische Öle).
4. Kaufen Sie Trainingskleidung aus zweiter Hand oder von einem nachhaltigen Hersteller.
5. Praktizieren Sie Yoga im Freien. An sonnigen Tagen könnte die Praxis im Freien erfolgen, um den Energieverbrauch in Ihrem Yogastudio zu senken (Beleuchtung, Klimaanlage). Falls die Yogapraxis nicht im Freien stattfinden kann, können Online-Kurse eine Alternative darstellen.

<sup>26</sup> <https://www.yogajournal.com/lifestyle/build-green-yoga-practice/>

<sup>27</sup> <https://earthhero.com/creating-an-eco-friendly-yoga-practice/>

Titel des Materials/der Aktivität	6. Fallstudie „Unterschiede zwischen Entspannungsaktivitäten“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Das Ziel dieser Aktivität ist es, das Wissen der Lernenden über verschiedene Entspannungsaktivitäten, ihren Zweck und ihre Anwendung zu prüfen. Schritt 1: Recherche über verschiedene Entspannungsaktivitäten. Schritt 2: Auflistung des Ziels und der Wirkung von drei verschiedenen Entspannungsaktivitäten, die den Lernenden bekannt sind. Schritt 3: Erstellung eines Faltblatts mithilfe eines Programms zur Plakatgestaltung, das die Ergebnisse enthält.
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien/ benötigtes Equipment/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	45 Minuten
Anhänge	Übung „Unterschiede zwischen Entspannungsaktivitäten“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Unterschiede zwischen Entspannungsaktivitäten“

## Übung „Unterschiede zwischen Entspannungsaktivitäten“

Erstellen Sie ein Informationsblatt, um Ihren Kunden die bestmöglichen Optionen für Entspannungsaktivitäten bieten zu können.

**Schritt 1:** Recherchieren Sie über verschiedene Entspannungsaktivitäten.

**Schritt 2:** Listen Sie das Ziel und die Wirkung von drei verschiedenen Entspannungsaktivitäten auf, die Sie kennen.

**Schritt 3:** Bereiten Sie mit Hilfe eines Programms zur Plakatgestaltung ein Faltblatt vor, das Ihre Ergebnisse enthält.

## Lösung „Unterschiede zwischen Entspannungsaktivitäten“

### Yoga

Während Yoga als Weg zur spirituellen Erleuchtung konzipiert wurde und seine Wurzeln in der alten indischen Philosophie und der Hindi-Religion liegen, die Tausende von Jahren zurückreicht, hat es in der heutigen Zeit an Popularität als sportliche Betätigung und Stressmanagement gewonnen.<sup>28</sup>

*Wie wird es ausgeführt?*<sup>29</sup>

Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga. Zu den bekanntesten zählen Hatha, Bikram, Iyengar und Vinyasa. Während einer Yogastunde liegt der Schwerpunkt auf den Asanas, d. h. den Körperhaltungen. Der grundlegende Ansatz besteht darin, dass man versucht, von einer statischen Haltung in eine andere überzugehen, wobei man Wert auf eine korrekte Ausrichtung und Ausführung legt und jede Haltung für eine bestimmte Zeit einnimmt. Die Übungen werden in Kombination mit Atemtechniken und Meditation in bestimmten Yoga-Arten durchgeführt.

*Welche positiven Entwicklungen werden gefördert?*

- Steigerung von Kraft, Balance und Flexibilität
- Stressbewältigung und Verbesserung der mentalen Gesundheit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Linderung von Rückenschmerzen

### Pilates

Pilates wurde von dem deutschen Trainer Joseph Pilates als sichere und effektive Methode zur Rehabilitation von Leistungssportlern entwickelt. Mittlerweile hat sich Pilates weiterentwickelt und großen Anklang in der allgemeinen Bevölkerung gefunden. Ein Pilates-Kurs besteht aus Übungen, die sich auf das muskuläre Gleichgewicht konzentrieren.<sup>30</sup>

*Wie wird es ausgeführt?*<sup>31</sup>

Pilates besteht darin, eine Abfolge von Übungen durchzuführen und mit Atemtechniken zu kombinieren, wobei vor allem die Bauchmuskeln beansprucht werden. Die Qualität der einzelnen Haltungen ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen oder die Kraft, die man dafür aufbraucht.

*Welche positiven Entwicklungen werden gefördert?*

- Steigerung der Muskelkraft und des Muskeltonus, insbesondere der Bauchmuskeln, des unteren Rückens, der Hüften und des Gesäßes (die als „Kernmuskeln“ des Körpers gelten)
- Rehabilitation oder Vorbeugung von Verletzungen, die von Muskelungleichgewichten verursacht werden
- Entspannung von Schultern, Nacken und oberem Rücken
- Verbesserung von Balance und Flexibilität

### Tai-Chi

Tai-Chi hat seinen Ursprung im Kampfsport. Heutzutage wird es aber als Low-Impact-Training praktiziert, wobei der Schwerpunkt auf der Entspannung liegt.

<sup>28</sup> <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/pilates-and-yoga-health-benefits>

<sup>29</sup> <https://www.workouthealthy.com/blog-tai-chi-vs-yoga-vs-pilates>

<sup>30</sup> Ibid

<sup>31</sup> Ibid



### *Wie wird es ausgeführt?*

Das Körpergewicht wird verlagert, indem man eine Reihe von Körperhaltungen und rhythmischen Bewegungen durchläuft und diese mit geistiger Konzentration, Atem- und Entspannungstechniken kombiniert.

### *Welche positiven Entwicklungen werden gefördert?<sup>32</sup>*

- Senkung des Blutdrucks
- Verringerung des Sturzrisikos bei älteren Praktizierenden
- Reduzierung von Angstzuständen und Depressionen
- Verbesserung des Gleichgewichtssinns und der Flexibilität

### Meditation

Meditation ist ein Achtsamkeitstraining und hilft bei der Entwicklung einer gesunden Lebensperspektive. Ziel ist es zu lernen, Gefühle und Gedanken zu beobachten, ohne sie zu bewerten, und sie schließlich zu verstehen. Das endgültige Ziel ist es, Achtsamkeit zu erlangen, die als die Fähigkeit angewiesen wird, präsent zu sein, im Hier und Jetzt zu verweilen und sich voll und ganz auf den aktuellen Moment einzulassen.<sup>33</sup>

### *Wie wird es ausgeführt?<sup>34</sup>*

Meditation kann jederzeit und überall alleine praktiziert werden. Im Folgenden sind einige Schritte beschrieben, die gewöhnlich durchgeführt werden:

- nehmen Sie an einem ruhigen Ort Platz.
- Setzen Sie sich einen Timer, insbesondere als Neuling.
- Beobachten Sie Ihren Körper.
- Spüren Sie Ihren Atem.
- Bemerkten Sie, wenn Sie unaufmerksam geworden sind und konzentrieren Sie sich erneut auf Ihren Atem.
- Akzeptieren Sie die Unaufmerksamkeit, anstatt sich dafür zu kritisieren.
- Beenden Sie die Praxis, wenn Sie sich bereit fühlen, indem Sie sanft den Blick heben. Beobachten Sie Ihre Gedanken und Gefühle.

### *Welche positiven Entwicklungen werden gefördert?<sup>35</sup>*

- Schmerz verstehen
- Reduzieren von Stress
- Mehr im Einklang sein mit sich selbst
- verbesserte Aufmerksamkeitsfähigkeit
- Beruhigung des Geistes

### Programme/Apps für die Plakatgestaltung

- Xara:
   
[https://www.xara.com/templates/flyers/?utm\\_campaign=flyer-templates&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=google&gclid=Cj0KCQiAubmPBhCyARIsAJWNpiPXgUgX5Tnlj9pkXm-N7pcsLTpUVj9BQ4lkD7onykCjsWH-Mvigim8aAuY6EALw\\_wcB](https://www.xara.com/templates/flyers/?utm_campaign=flyer-templates&utm_medium=cpc&utm_source=google&gclid=Cj0KCQiAubmPBhCyARIsAJWNpiPXgUgX5Tnlj9pkXm-N7pcsLTpUVj9BQ4lkD7onykCjsWH-Mvigim8aAuY6EALw_wcB)

<sup>32</sup> <https://www.riteaid.com/articles/yoga-pilates-tai-chi-what-you-need-to-know>

<sup>33</sup> <https://www.headspace.com/meditation-101/what-is-meditation>

<sup>34</sup> <https://www.mindful.org/how-to-meditate/>

<sup>35</sup> Ibid

- Flyer Maker, Poster Maker: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bg.fly-ermaker&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bg.fly-ermaker&hl=en_US&gl=US)

Titel des Materials/der Aktivität	7. Fallstudie „Yoga- und Pilates-Apps für zuhause“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität zielt darauf ab, die Fähigkeit der Lernenden zu prüfen, digitale Lösungen für Kunden anzubieten.</p> <p>Als Mitarbeiter einer Wellnessseinrichtung haben Sie die Aufgabe, Ihren Kunden eine Liste von Online-Anwendungen zur Verfügung zu stellen, mit denen sie zuhause Yoga und Pilates praktizieren können.</p> <p>Schritt 1: Auswahl von Apps für unterschiedliche Übungszwecke            Schritt 2: Vorschlagen von mindestens zwei Apps für jeden Zweck</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Benötigte Zeit	45 Minuten
Anhänge	Übung: „Yoga- und Pilates-Apps für Zuhause“
Lösung zur Aktivität	Lösung: „Yoga- und Pilates-Apps für Zuhause“

## Übung „Yoga- und Pilates-Apps für Zuhause“

Als Mitarbeiter einer Wellnesseinrichtung haben Sie die Aufgabe, Ihren Kunden eine Liste von Online-Apps zur Verfügung zu stellen, mit denen sie zuhause Yoga und Pilates praktizieren können.

**Schritt 1:** Wählen Sie Apps aus, die verschiedenen Übungszwecken dienen (z. B. für die tägliche Praxis, für Anfänger).

**Schritt 2:** Schlagen Sie mindestens zwei Apps für jeden der von Ihnen gewählten Zwecke vor.

## Lösung „Yoga- und Pilates-Apps für Zuhause“

### Yoga

#### Anfänger

1. Yoga for Beginners | Workouts for the mind & body!:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.yoga.beginners.free.workouts.studio&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.yoga.beginners.free.workouts.studio&hl=en_US&gl=US)
2. Bulldog Online: [https://play.google.com/store/apps/details?id=tv.uscreen.bulldogonline&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=tv.uscreen.bulldogonline&hl=en_US&gl=US)

#### Tägliche Praxis

1. Daily Yoga: <https://www.dailyyoga.com/#/>
2. Gaia: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gaiamtv&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gaiamtv&hl=en_US)

#### 30-Tage-Challenge

1. Do You: <https://play.google.com/store/apps/details?id=co.skyengine.flow>
2. Asana Rebel: <https://asanarebel.com/en/>

### Pilates

#### Anfänger

1. FitOn: <https://fitonapp.com/>
2. Club Pilates GO: <https://www.xponential.com/plus/clubpilates>

#### Tägliche Praxis

1. 5 Minutes Pilates: [https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveMinPilates&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.olsonapps.fiveMinPilates&hl=en_US&gl=US)
2. Pilates Anytime: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pilatesanytime.pilatesanytime>

#### 30-Tage-Challenge

1. 30 days Pilates Challenge: [https://play.google.com/store/apps/details?id=pilates.challenge.workout&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=pilates.challenge.workout&hl=en_US&gl=US)

### Zusatz Tipp

Kombination aus Yoga und Pilates <https://www.glo.com/>



## GESUNDE ERNÄHRUNG IM ZUSAMMENHANG MIT HAUT, KÖRPERLICHER AKTIVITÄT UND KRANKHEITEN



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



4.4		Gesunde Ernährung im Zusammenhang mit Haut, körperlicher Aktivität und Krankheiten	
Lernergebnisse zu EQR			EQR 4
Lernergebnisse: Er/Sie ist in der Lage, Empfehlungen zu gesunder Ernährung im Zusammenhang mit Haut, körperlicher Aktivität und Krankheiten auszusprechen			Demonstrationsindikatoren
Kenntnisse	Fertigkeiten	Verantwortung und Autonomie	
<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie ist in der Lage,</i>	<i>Er/Sie zeigt die nachgewiesene Fähigkeit,</i>	<i>Basierend auf tatsächlichen Arbeitssituationen</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>die Grundlagen einer gesunden Ernährung (Fakten, Prinzipien, Prozesse und allgemeine Konzepte der Ernährung) und ihre Auswirkungen auf die Haut aufzulisten</li> <li>sich die Rolle der Ernährung bei der Regulierung von Lebensprozessen (Grundnährstoffe, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, ernährungsbedingte Krankheiten und Störungen) ins Gedächtnis zu rufen</li> <li>die Grundsätze eines gesunden Lebensstils im Zusammenhang mit Ernährung, körperlicher Aktivität, Speisepläne und in Bezug auf verschiedene Kundentypen einschließlich schwangere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zu erklären, wie Lebensmittel Akne und andere Hautprobleme, das Körpergewicht und die körperliche Aktivität beeinflussen können</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ratschläge zur Ernährung zu geben, die zur Verbesserung des Hautzustands, des Körpergewichts und der körperlichen Aktivität des Kunden beitragen</li> <li>die Grenze zwischen den Kompetenzen des Kosmetikers und denen des Arztes einzuhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er/Sie erklärt die Ergebnisse einer gesunden Ernährung auf die Haut</li> <li>Er/Sie erklärt die Rolle einer gesunden Ernährung auf das Immunsystem</li> <li>Er/Sie erklärt dem Kunden, wie eine gesunde Ernährung mit physischer Aktivität kombiniert werden kann</li> <li>Er/Sie erstellt neue Essgewohnheiten nach dem Profil des Kunden</li> <li>Er/Sie betreibt Forschung zur Beziehung zwischen Haut und Ernährung</li> <li>Er/Sie motiviert den Kunden durch Nutzung adäquater Kommunikationsfähigkeiten</li> <li>Er/Sie nutzt, wenn nötig, digitale Möglichkeiten (Anwendungen, Youtube Videos), um Informationen und Hilfe bereitzustellen</li> </ul>



Frauen, Senioren, Krebspatienten, Menschen mit Un- verträglichkeiten usw. aufzulisten			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er/Sie kommuni- ziert effektiv mit ausländischen Kun- den</li> </ul>
<b>Bewertungsinstru- mente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beobachtung</li> <li>• Demonstration</li> <li>• Fallarbeit</li> <li>• Test</li> </ul>		

#### 4.4 Gesunde Ernährung im Zusammenhang mit Haut, körperlicher Aktivität und Krankheiten

##### Materialien/Lektionen

1. Fallstudie „Ernährungsbedingte Hautkrankheiten“
2. Rollenspiel „Ausgewogene Ernährung“
3. Fallstudie „Lebensmittel und deren CO<sub>2</sub>-Bilanz“
4. Praktische Aufgabe „Ernährung und Immunsystem“
5. Rollenspiel „Apps nutzen zur Kombination von Ernährung und Sport“
6. Schriftliche Aufgabe „Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit“
7. Fallstudie „Gesunde Ernährung für unterschiedliche Kundentypen“

##### Ziel dieser Einheit

Nach Bearbeiten dieser Einheit werden Sie in der Lage sein, über die Vorteile einer gesunden Ernährung für die Verbesserung des Hautzustands und des Körpergewichts der Kunden sowie der Bekämpfung verschiedener Krankheiten aufzuklären.

##### Transversale Kompetenzen

- Kundenbetreuung und Kommunikation
- Management und unterstützende Prozesse
- Zeitmanagement
- IKT-Kompetenzen
- Fremdsprachen
- Nachhaltigkeit

##### Hygiene und Sicherheit

- Grundkenntnisse in Hygiene und Sicherheit
- Geräte und Tools im Wellnessbereich
- Desinfektion von Geräten und Möbeln, Sterilisation usw.

##### Art der Materialien/Ressourcen

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Videoanalyse</li> <li><input type="checkbox"/> Simulation</li> <li><input type="checkbox"/> Demonstration</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> praktische Aufgabe</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Rollenspiel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> Fallstudie</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> Dialoge</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> schriftliche Übung</li> <li><input type="checkbox"/> Sonstiges: _____</li> </ul> |
|---|---|

Titel des Materials/der Aktivität	1. Fallstudie „Ernährungsbedingte Hautkrankheiten“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Ziel dieser Aktivität ist es, sicherzustellen, dass die Lernenden in der Lage sind, Hauterkrankungen von Kunden zu identifizieren, die mit der Ernährung zusammenhängen könnten, die Vorteile einer gesunden Ernährung in Bezug auf die spezifische Erkrankung zu beschreiben und entsprechende Ratschläge zu geben.</p> <p>Schritt 1: Recherche über den Zusammenhang zwischen Haut und Ernährung</p> <p>Schritt 2: Identifizierung, ob verschiedene Hautkrankheiten (Akne, Psoriasis, Rosazea, Urtikaria) mit der Ernährung zusammenhängen könnten</p> <p>Schritt 3: Erstellung einer Liste von alternativen Ernährungsgewohnheiten, die bei Akne, Psoriasis, Rosazea und Urtikaria helfen könnten</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• Online-Bibliotheken</li> <li>• PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten
Anhänge	Übung „Ernährungsbedingte Hautkrankheiten“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Ernährungsbedingte Hautkrankheiten“

## Übung „Ernährungsbedingte Hautkrankheiten“

Als Kosmetiker müssen Sie Nachforschungen anstellen, um Kunden mit unterschiedlichen Hautproblemen beraten zu können:

**Schritt 1:** Recherchieren Sie die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Hautkrankheiten.

**Schritt 2:** Ermitteln Sie, ob verschiedene Hautkrankheiten (Akne, Psoriasis, Rosazea) mit der Ernährung zusammenhängen könnten.

**Schritt 3:** Erstellen Sie eine Liste mit alternativen Ernährungsgewohnheiten, die den Zustand von Akne, Psoriasis und Rosazea des Kunden verbessern könnten.

## Lösung „Ernährungsbedingte Hautkrankheiten“



### Allgemeine Informationen

Nährstoffreiche Hautpflege bringt die natürliche Schönheit Ihrer Haut durch die richtige Ernährung zum Vorschein. Ihre Haut ist das größte Organ Ihres Körpers und ihre Gesundheit lässt sich leicht durch die Ernährung beeinflussen. Die Haut durchläuft viele Zyklen der Erneuerung und Reparatur. Die richtige Ernährung versorgt Ihre Haut mit den Nährstoffen, die sie braucht, um ihre Schönheit und Stärke zu erhalten. Mit der Ernährung allein lassen sich Hautprobleme nicht lösen, aber die Forschung zeigt, dass einige Erkrankungen durch eine passende Ernährung erheblich verbessert werden können. Wie sich die Ernährung auf verschiedene Hautkrankheiten auswirkt:

**Akne:** Kürzlich wurde eine Ernährung mit hoher Zuckerverzehrung mit der Entstehung von Akne in Verbindung gebracht, da sie den Insulinbedarf und andere mit der Insulinresistenz verbundene Faktoren erhöhen. Die Rolle des Insulins bei der Entstehung von Akne wird auch

durch die weite Verbreitung von Akne bei Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom (PCOS) bestätigt, einer Erkrankung, die mit Insulinresistenz, Hyperinsulinämie und Hyperandrogenismus einhergeht.<sup>36</sup>

### Urtikaria:<sup>37</sup>

Lebensmitteltyp	Bekannte Auslöser (zu vermeiden)
Meeresfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeiden Sie alles außer fangfrischen und gefrorenen Fisch, der anschließend gekocht wird</li> </ul>
Fleisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ältere Wurstwaren/geräuchertes Fleisch/verarbeitetes Fleisch</li> </ul>
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermentierte Milchprodukte (reifer Käse, Joghurt, Sauerrahm)</li> </ul>
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomaten</li> <li>• Spinat, Aubergine, Avocado</li> <li>• Fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Kimchi)</li> <li>• Überreifes Gemüse</li> </ul>
Obst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jegliches Obst</li> <li>• Jegliche Fruchtsäfte</li> </ul>
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol</li> <li>• Kräutertee</li> </ul>

<sup>36</sup> <https://academic.oup.com/ajcn/article/86/1/107/4633089?login=true>

<sup>37</sup> Ibid

Lebensmitteltyp	Bekannte Auslöser (zu vermeiden)
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jegliche fermentierten Lebensmittel</li> <li>• Lebensmittelzusätze (Farbstoffe, Konservierungsstoffe, künstliche Süßungsmittel)</li> <li>• Gewürze und Kräuter</li> <li>• Schokolade</li> <li>• Kaugummi/Süßigkeiten</li> </ul>

Erkrankungen, die durch eine bestimmten Ernährung gelindert werden können

**Akne**<sup>38</sup>: Ihre Ernährung kann Akne-Schübe auslösen. Verzichten Sie auf verarbeitetes Brot, Snacks und zuckerhaltige Getränke. Retin-A, das aus Vitamin A gewonnen wird, wird seit Jahrzehnten zur Behandlung von Akne eingesetzt. Ein weiteres Medikament auf Vitamin-A-Basis, Accutane, ist sehr wirksam bei der Behandlung von zystischer Akne. Während einer Schwangerschaft muss jedoch auf die Einnahme von Accutane verzichtet werden, da es zu Missbildungen führen kann.

**Psoriasis**<sup>39</sup>: Psoriasis ist eine Erkrankung, die durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel ausgelöst werden kann. Um die Auslöser zu reduzieren, vermeiden Sie:

- Rotes Fleisch und Milchprodukte, die Arachidonsäuren enthalten
- Gluten (z. B. Getreide, Nudeln, Bier)
- Verarbeitete Lebensmittel
- Nachtschattengewächse (z. B. Tomaten, Auberginen, Paprika)
- Alkohol

**Rosazea**<sup>40</sup>: Ein Ausbruch von Rosazea kann durch den Verzehr von entzündungshemmenden Lebensmitteln wie Kirschen, Avocados, Nüssen und Rote Beete vermieden werden. Außerdem können Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie Fisch und Kerne, der Haut helfen, Feuchtigkeit zu speichern. Auf der anderen Seite gibt es andere Lebensmittel, die Rosazea auslösen können und daher gemieden werden sollten. Dazu gehören Schokolade und scharfes Essen. Scharfe Speisen und Alkohol können eine Histaminreaktion auslösen, die wiederum zu Entzündungen der Haut führen kann.

**Urtikaria**: Eine Antihistamin-Diät kann helfen, den Zustand zu lindern. Um eine solche Ernährung einzuhalten, sollte man Folgendes vermeiden:

- Käse
- Joghurt
- Fleischkonserven
- Früchte wie Erdbeeren und Kirschen
- Spinat, Tomaten und Auberginen
- Alkoholische Getränke
- Fermentierte Lebensmittel
- Fastfood

<sup>38</sup> <https://www.premierhealth.com/your-health/articles/women-wisdom-wellness-/it-s-clear-nutrition-plays-a-role-in-healthy-skin>

<sup>39</sup> <https://www.healthline.com/health/psoriasis/food-triggers-for-psoriasis#foods-to-avoid>

<sup>40</sup> <https://www.healthline.com/health/ciu/foods-to-eat-and-avoid#foods-to-eat>

- Gefrorener oder geräucherter Fisch, Fisch aus der Dose inklusive Thunfisch, Sardellen und Sardinen
- Gewürze wie Chilipulver, Zimt, Gewürznelken und Essig

Folgende Lebensmittel können problemlos verzehrt werden:

- Gemüse (bis auf die eben genannten Ausnahmen)
- frisches Fleisch
- Brot
- Nudeln
- Reis
- Milchprodukte (außer Käse und Joghurt)
- Bestimmte Arten von frischem Fisch, wie Lachs, Kabeljau und Forelle

### Empfehlung

Die Vielfalt der alternativen pflanzlichen Produkte hat in den letzten Jahren zugenommen und ermöglicht es Wellness-Experten, diese in ihrer täglichen Arbeit einzusetzen. Auf diese Weise unterstützen Sie eine nachhaltige Lebensweise und einen gesunden Lebensstil, von dem Ihre Kunden profitieren.



Titel des Materials/der Aktivität	2. Rollenspiel „Ausgewogene Ernährung“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Mit dieser Aktivität soll sichergestellt werden, dass die Lernenden bezüglich des Zusammenhangs von ausgewogener Ernährung und körperlicher Aktivität beraten können:</p> <p>Schritt 1: Gespräch mit dem Kunden über seine oder ihre verminderte Leistungsfähigkeit und den Mangel an Energie</p> <p>Schritt 2: Fragen zu den Gewohnheiten des Kunden stellen - Die Fragen sollten sich auf die Ess- und Trinkgewohnheiten, Schlafgewohnheiten, das Vorliegen von Krankheiten usw. beziehen. Die Feststellung, ob der Kunde gesunde Essgewohnheiten hat, ist bei dieser Übung sehr wichtig.</p> <p>Schritt 3: Erläuterung des Zusammenhangs zwischen gesunder Ernährung und körperlicher Betätigung</p> <p>Schritt 4: Erläuterung, wie man eine gesunde Ernährung mit körperlicher Betätigung kombinieren kann</p> <p>Schritt 5: Vorschlagen einiger YouTube-Videos, die über diese Kombination aufklären (z. B. Essenszeiten am Tag, Dos und Dont's)</p> <p>Falls erforderlich, kann diese Aktivität auch auf Englisch (oder einer anderen Fremdsprache, die für das jeweilige Land relevant ist) durchgeführt werden, um das Sprachniveau der Lernenden zu prüfen.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• PC/Tablet</li> <li>• YouTube</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten
Anhänge	Übung „Ausgewogene Ernährung“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Ausgewogene Ernährung“

## Übung „Ausgewogene Ernährung“

Sie stellen fest, dass ein Kunde nicht mehr die gleiche Energie aufweist wie in den vorangegangenen Trainingseinheiten und bei den Übungen nicht mehr mithalten kann. Sie möchten wissen, was sich geändert hat.

**Schritt 1:** Sprechen Sie mit dem Kunden über seine verminderte Leistung und den Mangel an Energie.

**Schritt 2:** Stellen Sie Fragen zu den Gewohnheiten des Kunden. Die Fragen sollten sich auf die Ess- und Trinkgewohnheiten, Schlafgewohnheiten, das Vorliegen von Krankheiten usw. beziehen. Die Feststellung, ob der Kunde gesunde Essgewohnheiten hat, ist bei dieser Übung von wesentlicher Bedeutung.

**Schritt 3:** Erläutern Sie dem Kunden den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität.

**Schritt 4:** Klären Sie darüber auf, wie man eine gesunde Ernährung mit körperlicher Betätigung kombinieren kann.

**Schritt 5:** Schlagen Sie einige YouTube-Videos vor, die diese Kombination thematisieren (z. B. Essenszeiten am Tag, Dos und Dont's).

## Lösung „Ausgewogene Ernährung“

### Fragen an den Kunden

1. Wie viele Mahlzeiten nehmen Sie pro Tag zu sich?
2. Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?
3. Wie häufig nehmen Sie Kohlenhydrate zu sich?
4. Wie oft essen Sie Fleisch/Fisch/Geflügel?
5. Wie häufig bestellen Sie Essen?
6. Wie oft konsumieren Sie Alkohol oder Softdrinks?
7. Pflegen Sie einen bestimmten Ernährungsstil (vegetarisch/vegan/flexitarisch)?
8. Bestehen Lebensmittelintoleranzen?
9. Liegt eine Krankheit vor, die Ihre Ernährung beeinflusst?
10. Beschreiben Sie Ihre täglichen Essgewohnheiten (Frühstück, Snacks, Mittagessen, Abendessen).



Foto von Karolina Grabowska, Pexels

### Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation mit Kunden<sup>41</sup>

1. Empathie:  
Eine Beziehung zu Ihrem Kunden aufbauen und Gefühle und Bedürfnisse besser verstehen
2. Nonverbale Kommunikationsfähigkeiten.  
Körpersprache und Tonfall verstehen und einzusetzen wissen, um Kommunikations- und Präsentationsfähigkeiten zu optimieren.
3. Aktives Zuhören  
Die Basis der Kommunikation ist aktives Zuhören.

### 5 Eigenschaften eines aktiven Zuhörers<sup>42</sup>

- Die Aufmerksamkeit liegt auf dem Sprecher.
- Sie unterbrechen den Sprecher nicht.
- Sie bewerten die andere Person nicht.
- Sie zeigen Interesse am Gespräch mit dem Gegenüber, indem Sie Kommentare wie „Ja“ oder „Ich verstehe“ einfügen.
- Sie stellen Fragen, um sicherzustellen, dass Sie alles verstanden haben.

### Vorschläge

<https://www.wikihow.com/Balance-Diet-and-Exercise>

<https://www.youtube.com/watch?v=qUfWOT3ZujY>

<https://www.youtube.com/watch?v=XR6F6rkeXeg>

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/quick-and-healthy-recipes>

<sup>41</sup> <https://www.masterclass.com/articles/how-to-improve-your-communication-skills#4-skills-that-are-necessary-for-effective-communication>

<sup>42</sup> <https://bthechange.com/5-tips-to-communicate-more-effectively-ed3a11405bda>

Titel des Materials/der Aktivität	3. Fallstudie „Lebensmittel und deren CO2-Bilanz“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Mit dieser Aktivität können die Lernenden ihr Wissen über Nachhaltigkeit und die ihre Fähigkeit, ökologisch nachhaltige Ratschläge zu erteilen, zu prüfen.</p> <p>Ein Kunde, der eine Diät machen möchte, fragt Sie nach Lebensmitteln mit einer niedrigen und einer hohen CO2-Bilanz.</p> <p>Schritt 1: Recherche über die CO2-Bilanz verschiedener Lebensmittel</p> <p>Schritt 2: Erstellung eines Informationsblatts bezüglich verschiedener Lebensmittel entsprechend ihrer CO2-Bilanz.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten
Anhänge	Übung „Lebensmittel und deren CO2-Bilanz“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Lebensmittel und deren CO2-Bilanz“

## Übung „Lebensmittel und deren CO2-Bilanz“

Ein Kunde, der eine Diät machen möchte, fragt Sie nach Lebensmitteln, die eine niedrige und eine hohe CO2-Bilanz aufweisen.

**Schritt 1:** Recherchieren Sie die CO2-Bilanz verschiedener Lebensmittel.

**Schritt 2:** Erstellen Sie ein Informationsblatt bezüglich verschiedener Lebensmittel, die je nach ihrer CO2-Bilanz konsumiert oder vermieden werden sollten und begründen Sie.

## Übung „Lebensmittel und deren CO2-Bilanz“

### Lebensmittel mit geringer CO2-Bilanz

- **Mangos** schneiden gemäß den Daten zu Treibhausgasemissionen im Vergleich zu anderen Obst- und Gemüsesorten wie Tomaten gut ab.<sup>43</sup>
- **Bananen** sind umweltfreundliches Obst, weil:
  - sie direktes Sonnenlicht benötigen und somit keinen Strom in Gewächshäusern verbrauchen.
  - sie lange haltbar sind, sich leicht lagern lassen und ihre Qualität während des Transports beibehalten, was bedeutet, dass sie mit dem Schiff transportiert werden können, was ihre CO2-Bilanz drastisch senkt.<sup>44</sup>
- **Nüsse** gehören zu den umweltfreundlichsten Lebensmitteln, weil sie umweltschädliche Lebensmittel wie Fleisch und Käse ersetzen können.<sup>45</sup>
- **Wurzelgemüse** wird aufgrund der geringen CO2-Bilanz sogar für die Herstellung von nachhaltigem Zement verwendet.

### Lebensmittel mit hoher CO2-Bilanz

- **Schweine-, Lamm- und Rindfleisch** haben die höchste CO2-Bilanz aller Lebensmittel, wobei Rindfleisch aufgrund der Methanemissionen von Kühen und der Umwandlung von Land für die Viehzucht die höchste CO2-Bilanz aufweist.<sup>46</sup>
- **Schokolade** ist ein weiteres Lebensmittel mit einer hohen CO2-Bilanz aufgrund der Zutaten, die für die Herstellung verwendet werden.
- **Kaffee** gehört ebenfalls in diese Kategorie, da für den Transport Kraftstoff benötigt wird.

### Tipps zum Reduzieren der CO2-Emissionen<sup>47</sup>

1. Saisonale Lebensmittel kaufen (Obst und Gemüse)
2. Lebensmittel im eigenen Garten anbauen
3. Unverpackte Lebensmittel kaufen
4. Konsum von gekühlten Lebensmitteln reduzieren
5. Fleischkonsum reduzieren

<sup>43</sup> <https://healabel.com/m-ingredients/mangos>

<sup>44</sup> <https://www.shelfengine.com/blog/best-worst-foods-for-environment/>

<sup>45</sup> Ibid

<sup>46</sup> <https://www.visualcapitalist.com/visualising-the-greenhouse-gas-impact-of-each-food/>

<sup>47</sup> <https://healabel.com/carbon-footprint-of-foods>

Titel des Materials/der Aktivität	4. Praktische Aufgabe „Ernährung und Immunsystem“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Ziel dieser Aktivität ist es sicherzustellen, dass die Lernenden in der Lage sind, die Auswirkungen einer gesunden Ernährung auf das Immunsystem zu erklären.</p> <p>Schritt 1: Bewerbung des Seminars in sozialen Medien mit Angaben zum Thema, zur Uhrzeit usw.</p> <p>Schritt 2: Erstellung einer Präsentation mit 10 Folien, in der Sie:</p> <p>Schritt 3: Präsentation des Seminars und Vorbereitung auf mögliche Fragen.</p> <p>Falls erforderlich, kann diese Aktivität auch auf Englisch (oder einer anderen für das jeweilige Land relevanten Fremdsprache) durchgeführt werden, um das Sprachniveau der Lernenden zu prüfen.</p>
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• PC/Tablet</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• Plattform für Online-Meetings</li> </ul>
Benötigte Zeit	2 Stunden
Anhänge	Übung „Ernährung und Immunsystem“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Ernährung und Immunsystem“



## Übung „Ernährung und Immunsystem“

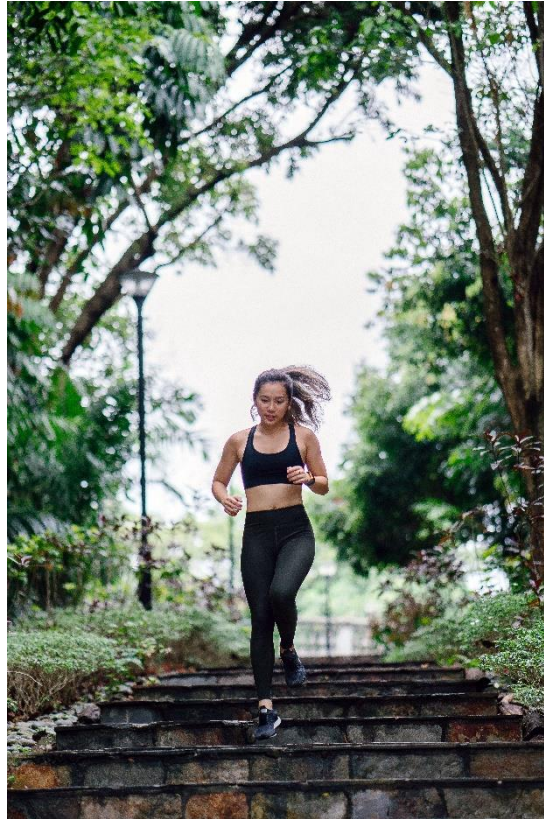


Foto von mentatdgt, Pexels

Sie arbeiten in einem Fitnessstudio und nutzen die Gelegenheit, ein Online-Seminar anzubieten, in dem Sie Ihren Kunden die positiven Auswirkungen von Sport und gesunder Ernährung auf das Immunsystem erklären.

Erstellen Sie die Struktur für ein Online-Seminar, Werbung dafür und die Präsentation.

**Schritt 1:** Werben Sie in den sozialen Medien für das Seminar, das Sie vorbereiten, mit Angaben zum Thema, zur Uhrzeit und Dauer usw.

**Schritt 2:** Erstellen Sie eine Präsentation mit 10 Folien, in der Sie:

- a. sich, Ihren Arbeitsplatz und das Thema kurz vorstellen.
- b. die Vorteile eines gesunden Lebensstils für die allgemeine Gesundheit und insbesondere für das Immunsystem beschreiben - nennen Sie Beispiele.
- c. Tipps und Alternativen für die Integration in die täglichen Ernährungsgewohnheiten anbieten.
- d. auf weiterführende Literatur hinweisen.

**Schritt 3:** Präsentieren Sie das Seminar und machen Sie sich gefasst auf anschließende Fragen.

## Lösung „Ernährung und Immunsystem“

### Informationen, die in der Präsentation enthalten sein müssen

- Was ist das Immunsystem:<sup>48</sup>

Die adaptive Immunreaktion hat die Fähigkeit, einen Krankheitserreger spezifisch zu erkennen und sich an ihn zu „erinnern“, wenn man ihm erneut ausgesetzt wird. Die Immunität Ihres Körpers schützt Sie vor einer Ansteckung, indem die folgenden Schritte durchgeführt werden:

- a. Erkennung, dass etwas Schädliches versucht, den Körper anzugreifen
- b. Aktivierung der Immunzellen im Bereich des schädlichen Elements
- c. Angriff des schädlichen Elements und Entfernung aus dem Körper
- d. Sobald das schädliche Element ausgestoßen oder vernichtet wurde, wird den Immunzellen signalisiert die Aktivität einzustellen.

- Woraus besteht ein gesunder Lebensstil:<sup>49</sup>

Eine Kombination aus einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßigem Sport, Verzicht auf Tabak und Drogen und ausreichender Erholung (Schlaf)

- Wie das Immunsystem durch eine gesunde Ernährung gestärkt wird:<sup>50</sup>

Die folgenden Mikronährstoffe sind wesentlich für die Bildung von Immunzellen:

#### *Eisen*

Eisen ist ein Bestandteil von Enzymen, die für die Funktion der Immunzellen wichtig sind. Zu den eisenhaltigen Lebensmitteln zählen rotes Fleisch, Bohnen, Nüsse und angereicherte Frühstücksflocken.

#### *Vitamin A*

Vitamin A trägt zum Schutz vor Infektionen bei, indem es die Haut und das Gewebe im Mund, Magen, Darm und das Atmungssystem schützt. Es in orangefarbenen und roten Früchten sowie Gemüse wie Karotten, Aprikosen und Paprikaschoten vorhanden.

#### *Vitamin C*

Vitamin C stimuliert die Bildung von Antikörpern sowie die Produktion, Funktion und Bewegung der weißen Blutkörperchen. Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruit, Erdbeeren und Tomaten weisen viel Vitamin C auf.

#### *Vitamin D*

Vitamin D trägt zur Regulierung antimikrobieller Proteine bei, die Krankheitserreger direkt abtöten können. Das Vitamin kann über den Verzehr von fetthaltigem Fisch wie Lachs, Eigelb und angereicherten Milchprodukten aufgenommen werden. Die Produktion von Vitamin D wird durch Sonnenlicht angeregt.

#### *Vitamin E*

Vitamin E wirkt als Antioxidans und schützt die Integrität der Zellmembranen vor Schäden durch freie Radikale. Es kann über Samen, Nüsse, Pflanzenöle und Erdnussbutter aufgenommen werden.

#### *Zink*

Zink fördert die Wundheilung und unterstützt die Immunreaktion. Es befindet sich in Fleisch, Vollkornprodukten, Milch, Samen und Nüssen.

### Vorschläge für weiterführende Literatur

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S092544392030168X>

<https://www.youtube.com/watch?v=SYk2RqiMExw>

<sup>48</sup> <https://elitelv.com/can-a-healthy-lifestyle-boost-your-immune-system/>

<sup>49</sup> <https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zhvbt39/articles/zmjkhbk>

<sup>50</sup> <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/support-your-immune-function-with-good-nutrition>

Titel des Materials/der Aktivität	5. Rollenspiel „Apps nutzen zur Kombination von Ernährung und Sport“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	<p>Diese Aktivität zielt darauf ab, die Fähigkeit der Lernenden zu prüfen, den Kunden digitale Hilfsmittel vorzuschlagen.</p> <p>In Zweiergruppen schlüpft eine Person in die Rolle des Kunden und die andere in die Rolle des Ernährungsberaters.</p> <p>Ein Kunde möchte zu Hause Ratschläge und Anleitungen zu Ernährung und körperlicher Betätigung für den Muskelaufbau erhalten und fragt Sie, welche Art von Anwendungen Sie empfehlen können.</p> <p>Schritt 1: Suchen nach Apps, die sich auf Ernährung, Sport oder beides konzentrieren und den Bedürfnissen des Kunden entsprechen.</p> <p>Schritt 2: Vorschlagen mindestens einer App pro Zweck.</p>
Art der Aktivität	<input type="checkbox"/> Einzelaktivität <input checked="" type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• Smartphone</li> </ul>
Benötigte Zeit	45 Minuten
Anhänge	Übung „Apps nutzen zur Kombination von Ernährung und Sport“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Apps nutzen zur Kombination von Ernährung und Sport“

## Übung „Apps nutzen zur Kombination von Ernährung und Sport“

Arbeit in Zweiergruppen: Eine Person schlüpft in die Rolle des Kunden und die andere in die Rolle des Ernährungsberaters.

Ein Kunde möchte zu Hause Ratschläge und Anleitungen zu Ernährung und körperlicher Betätigung für den Muskelaufbau erhalten und fragt Sie, welche Apps Sie empfehlen können.

**Schritt 1:** Suchen Sie nach Apps, die sich auf Ernährung, Sport oder beides konzentrieren und den Bedürfnissen des Kunden entsprechen.

**Schritt 2:** Schlagen Sie mindestens eine App für je beide Zwecke vor.

## Lösung „Apps nutzen zur Kombination von Ernährung und Sport“

### Apps zur Kontrolle der Ernährung

1. Protein tracker:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.musta.mustafa.proteintracker>
2. Lifesum: Healthy Eating and Diet:  
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&referrer=ad-just\\_reftag%3Dco8F4oH39iDmB%26utm\\_source%3DLifesum%2BWeb](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sillens.shapeupclub&referrer=ad-just_reftag%3Dco8F4oH39iDmB%26utm_source%3DLifesum%2BWeb)

### Apps für körperliche Betätigung

1. Jefit: [https://play.google.com/store/apps/details?id=je.fit&referrer=utm\\_source%3Demail](https://play.google.com/store/apps/details?id=je.fit&referrer=utm_source%3Demail)
2. BodySpace:  
<https://apps.apple.com/us/app/body-space-social-fitness-app/id687818146>

### Apps für die Kombination von Ernährung und Sport

1. MyFitnessPal: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&rdid=com.myfitnesspal.android>
2. 8fit:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eightfit.app&hl=el&gl=US>

Titel des Materials/der Aktivität	6. Schriftliche Aufgabe „Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Mit dieser Aktivität soll das Wissen der Lernenden über Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit geprüft werden. Schritt 1: Erhalt der Vorlage und Lesen der Aufgabe Schritt 2: Vervollständigung der Übung in schriftlicher Form
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> </ul>
Benötigte Zeit	20 Minuten
Anhänge	Übung „Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit“

## Übung „Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit“

Nennen Sie mindestens je zwei Funktionen der folgenden Nährstoffe des menschlichen Körpers:

1. Kohlenhydrate
2. Proteine
3. Mineralien
4. Hyaluronsäure



## Lösung „Nährstoffe und deren Auswirkungen auf die Gesundheit“

### Kohlenhydrate<sup>51</sup>

- Energieversorgung für die Zellen des Körpers
- Energiespeicherung für Muskeln und Leber und Energiefreigabe, sobald erforderlich
- Unmittelbare Energiequelle für sportliche Betätigung

### Proteine<sup>52</sup>

- Transport wichtiger Moleküle durch den Körper
- Kräftigung des Körpers
- Unterstützung des Muskelaufbaus
- Antikörper zur Unterstützung der Immunabwehr des Körpers

### Mineralien (essenzielle Mineralien und Spurenelemente)<sup>53</sup>

- Erhalt eines angemessenen Flüssigkeitshaushalts
- Hilfe beim Muskelaufbau
- Unterstützung beim Aufbau eines starken Immunsystems

### Hyaluronsäure<sup>54</sup>

- Hilft beim Erhalt einer gesunden Haut und beschleunigt die Wundheilung
- Hält die Knochen stark und Gelenke geschmeidig
- Erhält die Feuchtigkeit der Augen

<sup>51</sup> <http://pressbooks-dev.oer.hawaii.edu/humannutrition/chapter/the-functions-of-carbohydrates-in-the-body/>

<sup>52</sup> <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/what-are-proteins-and-what-is-their-function-in-the-body>

<sup>53</sup> <https://myhealth.alberta.ca/Health/Pages/conditions.aspx?hwid=ta3912>

<sup>54</sup> <https://www.healthline.com/nutrition/hyaluronic-acid-benefits>

Titel des Materials/der Aktivität	7. Fallstudie „Gesunde Ernährung für unterschiedliche Kundentypen“
Präsentation/ Beschreibung der einzelnen Schritte der Aktivität	Diese Aktivität zielt darauf ab, das Verständnis der Lernenden zu prüfen in Bezug auf die Notwendigkeit zwischen Ernährungsgewohnheiten verschiedener Kundentypen (Veganer, Schwangere) zu differenzieren. Schritt 1: Recherche über gesunde Ernährung von Kunden mit besonderen Bedürfnissen (Veganer, Schwangere) Schritt 2: Identifizierung der Bedürfnisse der verschiedenen Kundentypen Schritt 3: Erstellung einer Liste mit Tipps und Empfehlungen für die Ernährung der verschiedenen Kundentypen
Art der Aktivität	<input checked="" type="checkbox"/> Einzelaktivität <input type="checkbox"/> Gruppenaktivität <input type="checkbox"/> gemischt
Benötigte Materialien / Ausrüstung/ Instrumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvorlage</li> <li>• Internetverbindung</li> <li>• PC/Tablet</li> </ul>
Benötigte Zeit	30 Minuten
Anhänge	Übung „Gesunde Ernährung für unterschiedliche Kundentypen“
Lösung zur Aktivität	Lösung „Gesunde Ernährung für unterschiedliche Kundentypen“

## Übung „Gesunde Ernährung für unterschiedliche Kundentypen“

Als Ernährungsberater müssen Sie Nachforschungen anstellen, um verschiedene Arten von Kunden beraten zu können, beispielsweise vegane und schwangere Kunden:

**Schritt 1:** Recherchieren Sie über die gesunde Ernährung von Kunden mit spezifischen Bedürfnissen.

**Schritt 2:** Ermitteln Sie die Bedürfnisse der verschiedenen Kundentypen.

**Schritt 3:** Erstellen Sie eine Liste mit Tipps und Ratschlägen für die Ernährung der verschiedenen Kundentypen.

## Übung „Gesunde Ernährung für unterschiedliche Kundentypen“

### Tipps für vegane Kunden<sup>55</sup>

1. Gemüse sollte die Grundlage der Ernährung sein. Da sie viele Ballaststoffe enthalten, können sie ein Sättigungsgefühl auslösen.
2. Integrieren Sie in Ihre Mahlzeiten Lebensmittel, die Ihnen verschiedene Nährstoffe bieten, wie Proteine, Mineralien, Vitamine usw. Bohnen und Linsen bieten sich zum Beispiel wegen ihrer Proteine und Süßkartoffeln wegen ihres Vitamin-A-Gehalts an.
3. Tauschen Sie raffinierte Körner gegen Vollkorn aus, welches Eisen und Vitamin A enthält und ein Sättigungsgefühl auslöst.
4. Eiweiß können Sie über folgende Lebensmittel aufnehmen: Tofu, Tempeh, Edamame (Sojabohnen), Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Nüsse, wie Mandeln und Walnüsse, und Samen, wie Sonnenblumen- und Kürbiskerne.
5. Omega-3-Fettsäuren können über u.a. über den Verzehr von Leinsamen, Walnüssen, Rapsöl und Soja aufgenommen werden.

### Tipps für schwangere Kundinnen<sup>56</sup>

1. Schwangere Frauen müssen während der Schwangerschaft mehr Eiweiß, Eisen und Calcium zu sich nehmen.
2. Die Einnahme folgender Lebensmittelkategorien ist während der Schwangerschaft besonders wichtig:
  - i. Gemüse und Obst wegen der Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien
  - ii. Mageres Fleisch (Geflügel, Fisch, Tofu usw.) für Proteine
  - iii. Milchprodukte (Milch, Joghurt usw.) für Calcium und Vitamin D
3. Eine schwangere Frau sollte den Koffeinkonsum einschränken und den Verzehr von Alkohol, nicht pasteurisierten Lebensmitteln sowie rohem Fleisch und Fisch mit hohem Quecksilbergehalt vollständig vermeiden.
4. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Ernährung ist Folsäure, von der die Einnahme von 400 Mikrogramm pro Tag während der Schwangerschaft unerlässlich ist.
5. Die tägliche Nahrung einer schwangeren Frau in Zahlen sollte Folgendes beinhalten:
  - i. Fünf Portionen frisches Obst und Gemüse
  - ii. Sechs Portionen angereichertes Vollkornbrot und -getreide
  - iii. Drei Portionen fettfreie oder fettarme Milch oder Milchprodukte
  - iv. Zwei bis drei Portionen extra mageres Fleisch, Huhn ohne Haut, Fisch oder gekochte getrocknete Bohnen und Erbsen

<sup>55</sup> <https://www.eatingwell.com/article/279566/9-healthy-tips-to-help-you-start-eating-a-vegan-diet/>

<sup>56</sup> <https://www.livescience.com/45090-pregnancy-diet.html>