Fitness- & Gymnastiktrends

Barre Workout – Ein EinstiegEin Ganzkörper-Workout mit Einfluss von Balletttechniken und funktionellem Training

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 15 TN im Alter von 16-60 Jahren, **Ort**: Gymnastikraum oder Turnhalle mit Spiegeln und Ballettstange (mobil)

Barre Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem klassischen Ballett, Yoga und funktionellem Training sowie auch teilweise Pilates kombiniert und die Ballettstange als Hilfsmittel nutzt. Ziele dieser Stunde sind die Verbesserung der Körperhaltung, Balance und Körperspannung durch Stärkung der Tiefenmuskulatur.
September 2025

Fit an der frischen LuftIm Outdoor-Fitness-Park zu mehr Kraft, Vitalität und Mobilität

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Bis zu 10 Erwachsene im Alter von 20–70 Jahren, **Ort:** Öffentlicher oder vereinseigener Outdoor-Fitness-Park mit Geräten

In vielen Städten gibt es ganzjährige Outdoor-Fitness-Parks, die frei zugänglich sind. Diese Bewegungsräume im Freien verbinden gesundheitsorientiertes Training an Geräten und den Aufenthalt in der Natur.
April 2024

HyroxDas Fitness Race für Jedermann

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Erwachsene sowie junge Menschen ab 16 Jahren mit Workout-Vorerfahrungen und einer fundierten Grundlagenausdauer, **Ort**: Indoor und Outdoor, Sport- und Gymnastikhalle

Beim Hyrox-Training werden funktionelles Krafttraining, Ausdauertraining und hochintensives Intervalltraining miteinander kombiniert. Die Übungsleitung sollte bei den Workout-Übungen Differenzierungsmöglichkeiten (Gewichte, Übungsausführung) anbieten, um jedem bzw. jeder Teilnehmer*in ein optimales Training anbieten zu können.
Juli 2022

FitnessboxenBoxen ohne Gegner/-in

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Frauen und Männer, Jugendliche sowie Einsteiger/-innen, **Ort**: Sporthalle, Kursraum

Fitnessboxen ist ein sehr effektives Fitnesstraining – anstatt im Ring zu stehen und gegeneinander anzutreten, konzentriert sich das Fitnessboxen auf das Training der erlernten Techniken und zwar alleine oder in Partnerarbeit. In diesem Stundenbeispiel werden ausschließlich Übungen durchgeführt, die ohne spezifisches Material (Boxhandschuhe, Pratzen und Sandsäcke) auskommen.
März 2019

Calisthenics – Teil 2Das Streetworkout jederzeit und überall

Zeit: 90 Minuten, **TN**: 10–20 ältere Jugendliche und Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen in Calisthenics, **Ort**: Besonders geeignet sind öffentliche Gelände wie Parkours- und allgemeine Fitnessanlagen. Bei der Benutzung von Schulhöfen muss die Nutzung mit der entsprechenden Verwaltung abgesprochen werden. Privateigentum ist tabu!

Nachdem die Teilnehmer/-innen (TN) in der vorangegangenen Einheit grundlegende Calisthenics-Übungen an Geräten in der Sporthalle erprobt haben, soll der Sport im nächsten Schritt ins urbane Gelände (z. B. Parkanlage oder Schulhof) überführt werden. Dadurch wird den TN die Philosophie des Calisthenics nähergebracht, jederzeit und überall sportlich aktiv werden zu können.
August 2018

Calisthenics – Teil 1Das Streetworkout in der Sporthalle

Zeit: 90 Minuten, **TN**: 10–20 ältere Jugendliche und Erwachsene (Frauen und Männer) mit und ohne Vorerfahrungen in Calisthenics, **Ort**: Sporthalle, Turnhalle

Bei Calisthenics werden Eigengewichtsübungen mit Elementen aus anderen Sportarten (z.B. Turnen) kombiniert. Die Ziele sind breit gefächert - von der intensiven Körperbeherrschung bis hin zur Entwicklung von dynamischen und kreativen Körperfiguren. Das Stundenbeispiel zeigt Calisthenics-Übungen an Sporthallengeräten in Form eines Stationstrainings.
Juni 2018

Zum Fachartikel "Calisthenics"
Ergänzend zu den Stundenbeispielen informiert der **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bietet weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportart.

„Animal Movement Exercises“Fitnesstrend – Bewegen wie die Tiere

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 16–20 Erwachsene (junge Erwachsene – Männer und Frauen), **Ort**: Drinnen und Draußen (Parkanlage/Wiese oder Strand)

Der Bewegungstrend Animal Athletics ist aktuell in aller Munde. Bei diesem Fitnesstraining passen sich die Übungen den Bewegungen der Tiere an. Das den Bewegungsformen der Tiere angeglichene funktionale Training fördert neben Kraft und Koordination insbesondere die Beweglichkeit.
März 2018

Zum Fachartikel "Animal Movement Exercises"
Ergänzend zu dem Stundenbeispiel informiert der **Fachartikel** über Hintergründe des Themas und bietet

weitere Praxisbeispiele.

Shadow BoxingEine Einführung mit den Basistechniken Jab und Punch

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Ca. 20 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort**: Turnhalle oder großer Bewegungsraum (bevorzugt mit Spiegel)

Schattenboxen, das kann jeder - und jede Menge Spaß macht es auch noch! Beim Shadow Boxing geht es ums Boxen - jedoch ohne jeglichen Körperkontakt.
April 2017

KAPOWDas Kardio Power Workout

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort**: Kursraum, großer Bewegungsraum, Sporthalle

Kapow® ist ein Kardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Jeder kann an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.
Sonderausgabe 2016

Insanity WorkoutDer Fitness-Trend aus den USA

Zeit: 45 - 60 Minuten, **TN**: 8 – 20 Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort**: Sporthalle/Turnhalle, großer Bewegungsraum

Insanity ist ein Fitness-Trend aus den USA und wird nun auch vermehrt in deutschen Fitness-Studios angeboten. Hinter dem Begriff steht der amerikanische Fitnesscoach und Choreograph Shaun Thompson, der 2009 erstmals sein Programm vorstellte. Das schweißtreibende Kraft- und Ausdauertraining wird durch (sog.) Shaun T. vermarktet und beruht auf dem Prinzip der intensiven Intervallmethode.
Mai 2014

Fit-MixFitness-Mix aus Ausdauer, Kräftigung und Koordination

Zeit: 60 Minuten, **TN**: ca. 15, **Ort**: Gymnastikhalle evtl. mit Spiegel

„Fit- Mix“ beeinhaltet Ausdauer- und Kräftigungstraining mit und ohne Kleingeräte. Die Inhalte werden abwechslungsreich und flexibel vermittelt, so dass die TN immer wieder vor neue, kleine körperliche Herausforderungen gestellt werden. Bei dem vorliegende Stundenbeispiel geht es um die allgemeine Fitness in den Bereichen Kräftigung, Ausdauer und Koordination.
Juli 2006