

## Fitness- & Gymnastiktrends

[Move & Strength – Ein Ganzkörper-Workout](#) Cardio-Workout mit Kurzhanteln

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–20 Erwachsene im Alter von 20–70 Jahren mit Vorerfahrungen, **Ort:** Gymnastikraum, Turnhalle oder großer Bewegungsraum

Das hier vorgestellte Cardio-Workout ist ein intensives Ausdauertraining, bei dem Ausdauer- und Kraftübungen kombiniert werden, um das Herz- Kreislaufsystem zu stärken und die Kraftausdauerfähigkeit der Muskulatur zu verbessern. Der Einsatz von Kurzhanteln intensiviert das Muskeltraining.

Januar 2026

---

[Barre Workout – Ein Einstieg](#) Ein 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 Luft](#) Im 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

---

[Hyrox](#) Das 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

---

### [Fitnessboxen](#)Boxen 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, Pratzten und Sandsäcke) auskommen.

März 2019

---

### [Calisthenics – Teil 2](#)Das 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 1](#)Das 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“](#)Fitnessrend – 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 Boxing](#) Eine 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

---

### [KAPOW](#) Das Cardio Power Workout

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

Kapow® ist ein Cardio 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 Workout](#) Der 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-Mix](#) Fitness-Mix aus Ausdauer, Kräftigung und Koordination

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

„Fit- Mix“ beinhaltet 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