

Curriculum „Be balanced and fit“

1. Kick off

Beim Kick-off geht es zunächst um das gegenseitige Kennenlernen und das Vorstellen der Trainer. Die Teilnehmer erhalten alle wichtigen organisatorischen Informationen zum „Be fit“ Konzept. Mit Teambuildingaufgaben wird die Gruppendynamik in Gang gebracht. Die Teilnehmer tauschen sich aus über die persönliche Motivation zur Teilnahme an dem Programm und die entsprechenden Erwartungen. Der Kick off findet im Rahmen einer Orientierungswanderung mit gruppendynamischen Aufgabenstellungen statt. Den Abschluss bildet ein gemütliches Beisammensein mit Grillen.

2. Impuls 1 – Theoretische Grundlagen Herz - Kreislauftraining / Praxis Walking

In der ersten Einheit geht es darum, Grundlagen des Ausdauer- bzw. Herz-Kreislauftrainings kennenzulernen und diese in die Praxis umzusetzen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird die Technik des Walkings praktisch erarbeitet und gemeinsam die erste Ausdauereinheit absolviert. Es wird besprochen, wie ein Ausdauerprogramm für die kommenden Wochen aussehen kann.

Impuls 2 – Ganzkörperkräftigung und Entspannung 1 (Mentaltraining 1)

Die Teilnehmer lernen in der Praxis Kraftübungen für alle wichtigen großen Muskelbereiche des Körpers kennen und üben diese so, dass sie jederzeit zu Hause weitergeführt werden können. Es werden die unterschiedlichen Methoden des Krafttrainings besprochen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einem gesundheitsorientierten Muskeltraining. Im zweiten Teil der Einheit lernen die Teilnehmer die Entspannungstechnik „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobsen kennen.

Impuls 3 – Herz – Kreislauftraining / Vom Walking zum Jogging

Die Inhalte von Impuls 1 werden kurz wiederholt und über die gesammelten Erfahrungen gesprochen. Im Anschluss lernen die Teilnehmer die technischen Unterschiede zwischen der Walking- und der Joggingtechnik kennen. Es wird aufgezeigt, wie man sich von einem Walkingtraining zu einem intensiveren Joggingtraining steigern kann.

Impuls 4 – Kräftigungsübungen für den Rücken und Entspannung 2 (Mentaltraining 2)

Die Teilnehmer lernen und erfahren spezielle Kräftigungsübungen aus dem Bereich der klassischen Rückenschule. Neben den theoretischen Grundlagen (Anatomie Wirbelsäule usw.) wird auch ein Transfer zum Alltag hergestellt. Es werden Umsetzungsmöglichkeiten für den Arbeitsplatz und für zu Hause erarbeitet und damit wird auf Verhaltensänderung hingewirkt. Im Anschluss daran werden den Teilnehmern Techniken aus der Atemgymnastik vermittelt.

Zu jedem Impuls erhalten die Teilnehmer ein Handout, in dem die Inhalte der Einheit nochmals dargestellt sind.

Die Teilnehmer haben während der kompletten Impuls – Phase die Möglichkeit mit dem Trainer Mail – Kontakt aufzunehmen um Fragen zu stellen oder Unklarheiten zu besprechen.

6. Transfer

Nach Abschluss der Impulsphase beginnt der Transfer. Bei diesem Treffen werden die Erfahrungen mit den verschiedenen Methoden ausgewertet und reflektiert. Das Ziel wäre das sich jeder Teilnehmer für die Transferphase eine Trainingsmethode auswählt und einen persönlichen Trainingsplan für acht Wochen entwickelt. Falls möglich werden Trainingsgruppen gebildet und ein gemeinsamer Trainingsplan entwickelt. Die Trainer unterstützen diesen Prozess methodisch.

Nach ca. 4 Wochen der Transferphase wird den Teilnehmern noch einmal ein telefonisches Beratungsangebot zum Transfer gemacht.

7. Abpiff

Beim Abpiff findet eine Auswertung der Transferphase statt, die Teilnehmer können die Gruppe und die Trainer noch einmal nutzen um über ihre Erfahrungen zu berichten, um Fragen zu klären noch einmal neue Impulse zu bekommen.