LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Muskelkräftigung mit & ohne Geräte

Fitness für ZuhauseGymnastische Übungen ohne Geräte für Indoor und Outdoor

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene mit Vorerfahrungen, **Ort**: Indoor, Outdoor, Sporthalle, Gymnastikraum

In diesem Stundenbeispiel werden Übungen zur Schulung der Koordination, des Gleichgewichts und Stabilität sowie der Muskelkräftigung, die selbstständig Indoor und Outdoor durchgeführt werden können, vorgestellt. Im Rahmen des Vereinssports, hat die Übungsleitung die Möglichkeit, die Übungen mit den Teilnehmer*innen durchzuführen und zu besprechen, um diese dann als „Fitnessübungen für Zuhause“ mitzugeben.
September 2021

Kontaktloses FitnesstrainingGesund, aktiv und fit

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten!
Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter:
www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 15 Personen ab 16 Jahren, **Ort**: Draußen auf einer Wiese oder einem Außenplatz

Ein gesundheitsorientiertes Outdoor-Fitnesstraining macht Spaß und stärkt das Immunsystem. Außerdem eignet sich Sport im Freien hervorragend zum Stressabbau und der Kopf kann einfach einmal „durchgelüftet“ werden.
Juli 2020

Coretraining mit dem PezziballGanzkörpertraining mit einem instabilen Trainingsgerät

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 15 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort**: Sporthalle, Kursraum

Der Begriff „Core“ heißt übersetzt aus dem Englischen „Mitte“ oder „Kern“. So werden beim Coretraining vor allem die Muskelgruppen beansprucht, die als Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper fungieren.In diesem Stundenbeispiel wird der Pezziball als instabiles Trainingsgerät eingesetzt, um gezielt die Muskelketten mit Hilfe von komplexen Bewegungen im Ungleichgewicht zu trainieren.
Januar 2019

Mami-FitEin Workout mit dem Kinderwagen

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Mütter (Rückbildungskurs abgeschlossen) oder Väter mit ihren Babys, **Ort**: Park

Kinderwagen-Gymnastik ist eine gute Möglichkeit für frischgebackene Mütter und Väter, Sport in den Baby-Alltag zu integrieren. Das Besondere dabei ist, dass Kind und Kinderwagen stets dabei sind.
September 2018

Hüpf dich fit! – Teil 2Rumpf- und Beinkräftigung auf dem kleinen runden Trampolin

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 12–15 Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen im Springen auf dem kleinen runden Trampolin, **Ort**: Gymnastik- oder Sporthalle, Fitnessraum

Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen, runden Trampolin machen in der Gruppe besonders viel Spaß. Im Fitnessbereich können gezielt und effektiv die Ausdauer, Koordination und Balance gefördert sowie Muskeln gekräftigt werden. In diesem Stundenbeispiel werden schwerpunktmäßig die Rumpf- und Beinmuskeln trainiert.
Januar 2018

Hüpf dich fit! – Teil 1 - Förderung der Ausdauer auf dem kleinen runden Trampolin

---

Power StepGanzkörpertraining mit dem Stepbrett

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen beim Step-Training, **Ort:** Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

Power Step ist ein intensives, variationsreiches Ganzkörpertraining, bei dem nicht die choreographische Arbeit im Mittelpunkt steht, sondern die Schulung der Kraftausdauer aus unterschiedlichen Ausgangspositionen heraus. Effekte wie z.B. Erweiterung des Bewegungsradius oder das Üben aus der Vordehnung sind möglich. Das Stepbrett als Gewicht eingesetzt, erschließt weitere effektive Übungsmöglichkeiten.
Sonderausgabe 2016

Training an Geräten Trainingsplan zur Allgemeinen Fitness

Zeit: 60–90 Minuten, **TN**: Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort**: Fitnessstudio

Das folgende ganzheitliche Fitnesstraining, dargestellt in Form eines Trainingsplans, stellt ein allgemeines Fitnesstraining an Geräten für Einsteiger/-innen ohne spezifisches Beschwerdebild dar. Die Trainingsperson befindet sich im mittleren bis höheren Lebensalter.
Sonderausgabe Dezember 2015

Movement PreperationEin Beweglichkeits-, Stabilitäts- und Krafttraining

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Erwachsene, Athleten/Athletinnen, **Ort**: Sporthalle oder Außenanlage

Movement Preperation (Preps) ist in Deutschland seit der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 im eigenen

Land ein Begriff. Der damalige Konditionstrainer von Bundestrainer Jürgen Klinsmann, Mark Verstegen, kreierte ein Programm, um die Voraussetzungen für kraftvolle und funktionale Bewegungen zu schaffen.
Mai 2015

Krafttraining 60plusDer Schwerkraft entgegen!

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Ältere 60plus-TN mit einer guten Grundfitness, **Ort:** Turn-/Sporthalle

Der Verlust von Muskelkraft im höheren Alter kann zu fatalen Folgen, wie erhöhte Sturz- und Knochenbruchgefahr, fu?hren. Ein gutes Muskelkorsett kann vor vielen Krankheiten, wie Gelenkarthrose aber auch Herz-Kreislauferkrankungen, schu?tzen. Einige gerontologische Forscher messen dem Krafttraining im Alter eine noch viel höhere Bedeutung bei als dem Ausdauertraining
Februar 2015

Bodypump – speziell zur SommersaisonSommerurlaubsworkout

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle oder Gymnastikraum (am besten mit Spiegelwand)

Bodypump ist ein auf Gewichten basierendes Ganzkörpertraining mit der Langhantel, welches 1991 in Neuseeland von Philip Mills eingefu?hrt wurde. Urspru?ngliches Ziel war es, Aerobic-Stunden fu?r Männer attraktiv zu machen. Bei dem normalerweise 60-minu?tigen Workout werden unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen.
Juli 2014

Rückentraining mit dem TherabandTraining spezial

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Sportler/innen mit einer guten allgemeinen Fitness und Vorerfahrungen mit dem Theraband sowie Krafttraining, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Diese Stunde ist fu?r Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen im Bereich Krafttraining und Training mit dem Theraband gedacht. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Muskelgruppen, die fu?r einen „starken Ru?cken“ wichtig sind, kennen und erfahren wie diese trainiert werden können.
Oktober 2013

Coretraining mit Slide PadsKleine Gleitscheibe – starke Muskeln

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle

Gezieltes Training der Rumpfmuskulatur (Körperkernmuskulatur, engl. Core), ist die Grundlage fu?r eine gut funktionierende Kraftu?bertragung auf die oberen und unteren Extremitäten. Das Training mit Slide Pads (Gleitauflagen fu?r Hände, Knie und Fu?.e zum Einsatz auf glatten Böden), erfordert mittels physikalischer Wirkweise von Gewicht und Reibung (Friktion), eine intensive Arbeit der

Rumpfstabilisatoren.
Februar 2013

Zum Fachartikel "Coretraining mit Slide Pads"
Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

Langhanteltraining – Teil 1Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bein-, Schulter-, Arm- und Bauchmuskulatur

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Ort:Sporthalle, Gymnastikraum

Das Training mit der Langhantel (LHT) ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet fu?r unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden beru?cksichtigt werden muss. Mit Musik wird in der Gruppe die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.
Sonderausgabe 2011

Langhanteltraining – Teil 2Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bein-, Gesäß-, Arm-, Schulter- und Bauchmuskulatur

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Das Training mit der Langhantel (LHT) ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet fu?r unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden beru?cksichtigt werden muss. Mit Musik wird in der Gruppe die Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert und das Muskelkorsett aufgebaut sowie die Figur gezielt geformt und gestrafft.
Sonderausgabe 2011

Urlaub mit dem TherabandDas Theraband passt in jede Tasche!

Zeit: 45–60 Minuten, **TN:** Urlauber/innen, **Ort:** überall: Zimmer, Strand, Terrasse

Ferienzeit bedeutet fu?r viele geschlossene Sporthallen und keine Sportstunde. Mit dem hier vorgestellten Übungsprogramm können auch in den Ferien/im Urlaub am Urlaubsort oder auch Zuhause ohne großen Aufwand sinnvolle Trainingsreize gesetzt werden.
Juni 2005

Kraftfitnessstudio Sporthalle - Teil 1Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur

Zeit: 90 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle

Das Muskelkorsett des Körpers kann bei einer entsprechenden Kräftigung die vielfältigen Belastungen des Alltags auffangen und somit das Knochengerüst insbesondere die Gelenke entlasten. Um die

Muskulatur zu trainieren ist kein teures Fitnesssstudio nötig! Dieses Stundenbeispiel zeigt, wie ein Fitnessstudio mit etwas Phantasie in die Sporthalle geholt werden kann.
Februar 2002

Kraftfitnessstudio Sporthalle - Teil 2Kräftigung mit dem Medizinball

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene und Jugendliche, **Ort:** Sporthalle

Wie schon im ersten Teil (s. WIS 2/02) angesprochen, kann das Muskelkorsett bei entsprechender Kräftigung die alltäglichen Belastungen besser auffangen und das Knochengerüst insbesondere die Wirbelsäule und die Gelenke entlasten.
April 2002