



MoGym

Das sanfte Bewegungstraining

Fit werden mit



Gesundheitsorientiertes Training
Kursgestaltung - Kursleitung

©Simone Langendorf
Christine Mahl

Inhaltsverzeichnis

Ein persönliches Wort.....	3
Fit und bewegt älter werden	4
Elemente eines gesundheitsorientierten Trainings.....	5
Vorbereitung und Durchführung eines MoGym - Kurs.....	9
Wie informiere ich über mein MoGym – Angebot?.....	11
MoGym - Stundenaufbau	12
Tipps zum Umgang mit Kursteilnehmerinnen	15
MoGym Stundenentwurf.....	17
Stundenentwurf: MoGym Basic – Fotos zu ausgewählten Übungen.....	20
Das Portal: www.mogym.de	26



1

¹ **MoGym** ist eine eingetragene Wortbildmarke. Alle damit zusammenhängenden Verwendungen bedürfen der Genehmigung durch MoGym!

Ein persönliches Wort

Der Blick in den Spiegel offenbart:

Die Haut ist nicht mehr ganz so straff wie früher, kleine oder auch größere Pölsterchen machen es sich an Bauch und Hüfte gemütlich. Ein runder Rücken und nach vorne hängende Schultern können auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen und sehen zudem nicht sehr schön aus.

Was also tun?

Die schlechte Nachricht zuerst:

Feste Muskeln und damit eine wohlgeformte Figur erreichen wir nur durch Training, denn die Natur ist herzlos: Schon nach dem 30. Lebensjahr baut der Körper kontinuierlich Muskelmasse ab.

Die gute Nachricht:

Wir sind diesem Prozess nicht hilflos ausgeliefert, sondern können etwas gegen Muskelabbau und Fettpolster tun.

Wer seine Muskeln regelmäßig fordert und kräftigt, erhält die Muskelmasse und sorgt für einen straffen Körper.

Ein sanftes Kraft-Ausdauer-Training wie **MoGym** bewirkt schon nach wenigen Wochen stärkere Muskeln, gefestigte Konturen, glattere Haut und weniger Fettpölsterchen! Ein gesundheitsorientiertes Fitnessstrainings verbessert – vorausgesetzt, es wird regelmäßig durchgeführt - den Fitness- und Gesundheitszustand, vermittelt Spaß an der Bewegung, stärkt das Selbstvertrauen, unterstützt den Aufbau sozialer Kontakte und gibt Anregungen für den Transfer in den Alltag.

Sie möchten sich etwas Gutes tun und / oder eine **MoGym** – Gruppe aufbauen?

Dieses Skript vermittelt Grundlagen zum gesundheitsorientiertem Fitnessstraining, gibt Tipps für Kursleiterinnen und zeigt beispielhaft den Aufbau einer **MoGym** – Trainingseinheit.


Fit und bewegt älter werden

Körperliche Inaktivität wird inzwischen als das zentrale Gesundheitsproblem unseres Jahrhunderts angesehen. Nach Schätzungen liegt der Anteil derjenigen in der Bevölkerung, die körperlich gar nicht oder kaum aktiv sind, bei 75%. Die Gründe dafür sind vielfältig. In Umfragen werden beispielsweise Bequemlichkeit, Zeitmangel, körperliche Einschränkungen oder auch das Fehlen eines passenden Angebots genannt.


Unbestritten ist, dass ein Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und bewusster Ernährung zur Verbesserung beziehungsweise zum Erhalt der individuellen Gesundheit entscheidend beiträgt.


Um gesundheitsfördernde Effekte zu erreichen, sind gesundheitsstützende Strukturen notwendig. Idealerweise gehört dazu unter anderem die Teilnahme an einem moderaten Sportprogramm in einem Verein oder Fitnessstudio.

Mehr Lebensqualität durch gesundheitsorientiertes Training

 Kräftige und stabile Muskeln vermindern die Sturzgefahr und steigern damit die Lebensqualität. Eine gut entwickelte Muskulatur erzeugt zudem straffere Formen und lässt die Haut glatter erscheinen.

 Trainierte Brust- und Oberarmmuskeln sowie Muskeln im Gesäßbereich sorgen für einen aufrechten Gang.

 Geeignete Kräftigungsübungen helfen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Knochenschwund und Übergewicht zu lindern oder vorzubeugen.

 Muskelmasse verbessert die Durchblutung und erhöht den Kalorienumsatz des Körpers. Selbst im Schlaf verbraucht man dadurch mehr Energie.

Nicht ein muskelbepackter Körper oder die gertenschlanke Figur ist also das Ziel, sondern die Stärkung im Alltag durch die Förderung einer positiven Körperwahrnehmung.

MoGym als abwechslungsreiches Ganzkörpertraining wurde von Sport- und Gesundheitspädagogen entwickelt und kann sowohl im Verein, im Fitnessstudio als auch zuhause ohne großen Aufwand und Kosten durchgeführt werden.

Empfehlenswert ist eine Kombination von **MoGym** und zusätzlichem Ausdauertraining, wie zum Beispiel Radfahren, Schwimmen, Walken oder Joggen.

Verlorene Muskelkraft kann in jedem Alter zurück gewonnen werden!

Es ist nie zu spät, mit **MoGym zu beginnen!**

Elemente eines gesundheitsorientierten Trainings

Ein ausgewogenes gesundheitsorientiertes Training besteht aus Übungen zu Ausdauer, Kraft, Koordination, Dehnung und Entspannung.

Bereich	Ziele u.a.	Optimale Häufigkeit	Hinweis
Ausdauer	<p>Regulation der Stoffwechselfvorgänge</p> <p>Stärkung des Herz-Kreislaufsystems</p> <p>Steigerung des Wohlbefindens</p>	<p>3 mal pro Woche; 20-60 Minuten</p>	<p>Empfohlene Herzfrequenz: 180 minus Lebensalter, ggf. davon 60%-70% bei Vorerkrankungen</p>
Kraft	<p>Fähigkeit, durch Muskelkontraktionen Widerstände zu überwinden</p> <p>Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Haltungsschäden, Osteoporose</p>	<p>1-2 mal pro Woche 6-15 Wiederholungen</p>	<p>Nie bis zur muskulären Erschöpfung trainieren</p>
Dehnung Koordination	<p>Verbesserung der Körperwahrnehmung</p> <p>Entwicklung eines guten Körpergefühls</p> <p>Prävention von Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates</p>	<p>Nach jedem Kraft- bzw. Ausdauertraining</p>	<p>Statisches Dehnen sollte bevorzugt werden</p>
Entspannung	<p>Lösen von physischen psychischen Verspannungen</p> <p>Höhere Lebensqualität durch Stressabbau</p>	<p>Am Ende der Gesamtübungseinheit</p>	

Das **MoGym** Konzept

- **MoGym** ist ein sanftes Kraft-Ausdauer-Training, das die oben dargestellten Elemente durch eine Mobilisationsphase zur Vorbereitung auf das Training ergänzt.
- regelmäßiges **MoGym**-Training beeinflusst positiv den Alltag:
mehr Ausdauer, aufrechte Haltung, stabiles und sicheres Stehen, sicher vom Sitzen zum Stehen kommen, müheloses Treppensteigen, große stabile Schritte, leichteres Heben und Tragen von Lasten, verbesserte Reaktion und Abstützung bei Stolpern und Fallen
- **MoGym** Stunden folgen einem erprobten Ablauf und Orientierungsrahmen
- **MoGym** verknüpft Bekanntes mit neuen Übungen
- **MoGym** bietet Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad an
- **MoGym** aktiviert beide Gehirnhälften und fördert die Konzentration
- **MoGym** bedeutet bewusste und korrekte Bewegungsausführung
- **MoGym** unterstützt dabei, Gewicht zu halten oder zu reduzieren
- **MoGym** gibt Sicherheit, sportlichen Zugewinn und Selbstbestätigung
- **MoGym** fordert, aber überfordert nicht

Das moderate Training unterstützt die Anpassung des Körpers an (neue) sportliche Herausforderungen. Während das Herz-Kreislaufsystem und die Muskeln sich schneller an gesteigerte Aktivität anpassen, benötigen Sehnen, Bänder und Knorpel mehr Zeit. Daher sollte die Häufigkeit der Übungsausführung sollte teilnehmerorientiert erfolgen. Die im Folgenden genannte Anzahl der Übungsausführung ist als Empfehlung zu verstehen. Sorgfältig auf die Übungsphasen abgestimmte Musik² unterstützt den Trainingseffekt.

² Bitte informieren Sie sich, ob bei der Nutzung von Musik Gebühren fällig werden; zum Beispiel unter folgendem Link: www.gema.de/musiknutzer/warum-lizenzieren

Jede MoGym – Stunde besteht aus 5 Phasen

MoGym - Teil A

Übungen zur sanften Mobilisation und Vorbereitung des Körpers auf das Training.

Anzahl der Übungsausführung: 4 pro Element (bzw. 8, wenn die Übung zur linken und rechten Seite ausgeführt wird)

MoGym - Teil B

3 – 4 einfache Choreografien zur Aktivierung des Herz-/ Kreislaufsystems. Mindestens ein Bein steht im Bodenkontakt.

Jede Choreografie sollte – zumindest bei neuen bzw. ungeübten Teilnehmerinnen – langsam und ohne Musik demonstriert werden. In einem zweiten Schritt werden die Teilnehmerinnen zum Mitmachen ermutigt. Erst dann erfolgt die Choreografie zu Musik. Um Frustrationen zu vermeiden und Sicherheit in der Schritt- und Übungsausführung zu ermöglichen, sollten die einzelnen Elemente in 8er- Ausführungen erfolgen (also beispielsweise r-l-r-l-r-l-r-l³). Dann kann verkürzt werden auf 4er Schritte und schließlich auf 2er-Schritte. Ein Mix aus 8er-, 4er- und 2er- Kombinationen fördert die Konzentration, sollte jedoch in einem Anfängerkurs erst nach und nach eingeführt werden.

Sobald Kursleitung und Teilnehmerinnen über mehr Routine verfügen, kann man sich auch den Grundaufbau der meisten modernen Songs, für die Gestaltung des Kraft-Ausdauer-Teils einer MoGym – Stunde zunutze machen.

Exkurs: Aufbau eines Popsongs

Er besteht meist aus folgenden Teilen:

1. Intro: Eine Einleitung, die instrumental auf den Song einstimmt; sie kann auch Teile des Refrains vorwegnehmen.
2. Refrain: kurze einprägsame Melodie mit relativ wenig Text. Häufig kommt der Refrain am Ende eines Songs zweimal oder wird um einen Halbton nach oben gesetzt.
3. Strophen in Variationen
4. Bridge: Diese „Brücke“ steht die zwischen Strophe und Refrain und umfasst häufig nur wenige Takte.

³ r=rechts; l=links

Auf eine **MoGym** – Choreografie angewandt, heißt das:

Ist ein „Intro“ im Song vorhanden, sollte diese Zeit genutzt werden zum lockeren Marschieren auf der Stelle oder zur Einstimmung auf die richtige Körperhaltung vor Beginn der Choreografie.

Zu „Refrain“ und „Strophen“ werden unterschiedliche Kraft-Ausdauer-Übungen ausgeführt.

Während der „Bridge“ ermöglicht lockeres Marschieren auf der Stelle eine kurze „Pause“ und dient zur Vorbereitung auf die nachfolgende Schrittkombination.

Möglich ist hier auch der Einbau einer Kraftübung.

MoGym - Teil C

Durch den Einsatz von Kleinhanteln wird der Muskelaufbau gefördert und die Gelenke stabilisiert. Die Kräftigung der Muskeln erfolgt auf einer Gymnastikmatte.

Die Matte sollte möglichst aus einem 1,5 dicken, weichen und gelenkschonenden, schadstofffreien Schaumstoff gefertigt sein. Für Übungen, die ein Knien auf der Matte erfordern, sollte die Matte ein- oder mehrmals umgeklappt werden, um für die empfindlichen Kniegelenke ein zusätzliches Polster zu bieten.

Als Hantelgewicht sollten Neueinsteiger 0,5 kg pro Hantel wählen. Übertriebener Ehrgeiz ist auch hier fehl am Platz.

Alle Übungen auf der Matte werden in zwei (Anfänger) oder drei bis vier Sätzen (Fortgeschrittene) mit je 8 bis 12 Wiederholungen langsam und konzentriert ausgeführt.

MoGym - Teil D

Dehnung- und Entspannungsübungen runden jede **MoGym**-Stunde ab.

MoGym - Teil E

Stundenabschluss: Hier werden einzelne Übungen aus der Mobilisationsphase wiederholt. Die Teilnehmerinnen spüren unmittelbar den Zuwachs an Beweglichkeit gegenüber dem Stundenbeginn.

Ein Einstieg in einen **MoGym** - Kurs ist jederzeit möglich.

MoGym verbessert bereits nach wenigen Kursstunden

- die Funktionsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems (Ausdauer)
- die Muskelleistung der Haltemuskulatur, insbesondere die Bein-, Brust- und Rücken- und Gesäßmuskulatur, den Hüftbeuger und Hüftstrecker, die Kniestreckmuskulatur sowie die Wadenmuskulatur (Kraft)
- die Beweglichkeit in allen großen Gelenken (Dehnung)
- das Gleichgewichtsgefühl (Koordination)

Vorbereitung und Durchführung eines MoGym – Kurs

Sie bringen Lebenserfahrung und Einfühlungsvermögen mit?

Sie sind überzeugt, dass gesundheitsorientiertes Fitnesstraining ein Zugewinn an Lebensqualität ist?

Sie sind begeisterungsfähig und möchten andere zu gesundheitsbewusstem Fitnesstraining anleiten?

Das **MoGym** - Konzept unterstützt Sie bei der Erreichung dieses Ziels!

Alle Übungen in diesem Skript wurden in unterschiedlichen Kursen erprobt, verbessert, angepasst und von **MoGym** - Teilnehmerinnen hinsichtlich ihrer Effektivität bewertet.

Die **MoGym** - Übungen werden auf den Beispielstundenblättern ausführlich erklärt.

Machen Sie sich intensiv mit der Ausführung der Elemente vertraut.

Üben Sie möglichst vor einem Spiegel so lange, bis die Ausführung gut gelingt.

Üben Sie auch die laute und deutliche Aussprache der Übungsanweisungen für ihre Kursteilnehmerinnen.

Bitten Sie zudem eine Freundin um ein Feedback.

Oder – wie wäre es, wenn Sie zu zweit einen **MoGym** - Kurs anbieten? Sie unterstützen sich gegenseitig bei der Vorbereitung und haben noch mehr Spaß.

Sobald Sie sich sicher in der Übungsausführung fühlen, kann es losgehen!

Laden Sie Freundinnen, Bekannte, Nachbarinnen zu einer Kursstunde ein.

MoGym lässt sich auch in kleinen Räumen durchführen, da die Übungen nicht viel Platz benötigen.

Es ist hilfreich, wenn Sie bereits über eine sportpädagogische Aus- oder Weiterbildung verfügen. Entscheidend ist jedoch, dass Sie von der Wirksamkeit von **MoGym** überzeugt sind und Sie andere mit Ihrer Begeisterung anstecken!

Weiterbildungstipp:

Gute und relativ kostengünstige Lehrgänge zur Übungsleiterin oder Trainerin bieten beispielsweise auch Landessportverbände an:

<http://www.pulstreiber.de/landessportverbaende.html>

Ein optimaler Kursraum ist beheiz- und belüftbar und verfügt über Tageslicht sowie über einen sauberen Sport- oder Parkettboden. Eine Spiegelausstattung erleichtert die Kontrolle über die korrekte Ausführung der Übungen, ist jedoch für manche Teilnehmerin anfangs gewöhnungsbedürftig.

Aber wie gesagt – Platz ist in der kleinsten Hütte!

Auch ein geräumiges Wohnzimmer kann erstmal als Kursraum genutzt werden.

Wichtig ist auf jeden Fall eine einfach zu bedienende Abspielmöglichkeit für Musik.

Wenn nicht bereits vorhanden, bitten Sie Ihre Teilnehmerinnen, eine Gymnastikmatte, Hanteln, ein Handtuch, etwas zu trinken und gegebenenfalls eine Decke für die Entspannungsphase mitzubringen.

Gesundheitshinweise:

Niemand sollte davon abgehalten werden, sich mehr zu bewegen. Bewegungsmangel kann das Risiko für Krankheiten erhöhen. Dennoch wird allen Einsteigern und Wiedereinsteigern in sportliche Aktivitäten eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung angeraten.

Wer in den letzten fünf Jahren nicht regelmäßig sportlich aktiv war, sollte sich vor der Aufnahme einer Sportart durchchecken lassen. Wer über 35 ist, sollte die Untersuchung regelmäßig wiederholen, ebenso, wer einen oder mehrere der folgenden Risikofaktoren hat: Eine Herzkrankheit oder eine genetische Anlage dazu, Gelenkbeschwerden, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Rauchen, eine gerade überstandene Krankheit oder OP. Schwangere sollten sich von ihrem Arzt das OK zum Training geben lassen.

Sportliche Aktivitäten sollten keinen Schmerz auslösen. Tritt ein Schmerz während einer sportlichen Aktivität auf, kann das auch daran liegen, dass die Bewegungen nicht richtig ausgeführt wurden. Auf keinen Fall sollte man „in den Schmerz“ trainieren. Daher gilt auch hier: im Bedarfsfall einen Arzt konsultieren. Treten während des Sporttreibens Symptome wie Atemnot, Übelkeit oder ähnliches auf, sollte die sportliche Aktivität sofort beendet und ein Arzt aufgesucht werden.

Wie informiere ich über mein MoGym – Angebot?

Erfolgversprechend ist, direkt auf Interessierte, Freundinnen oder Nachbarinnen zuzugehen und sie zu einer Übungsstunde einzuladen.

Ohne großen (Kosten)aufwand kann zudem mit einem prägnanten Text in lokalen Zeitungen bzw. Werbeblättern auf das neue Angebot aufmerksam gemacht werden, wie folgendes Beispiel zeigt. Innerhalb kurzer Zeit bildete sich nach der Ausschreibung ein Kurs mit 10 Teilnehmerinnen.

<Adresse Kursort>



MoGym ist ein gelenkschonendes Kraft-Ausdauer-Training mit Elementen aus Aerobic, Rückenfit, Pilates und funktioneller Gymnastik. Geeignet für alle, denen mehr Beweglichkeit im Alltag wichtig ist.

- Jede MoGym Stunde beginnt mit einer Übungseinheit, die sanft mobilisiert und Körper und Seele auf das Training vorbereitet.
- Einfach zu erlernende und abwechslungsreiche Schrittfolgen aktivieren das Herz-/Kreislaufsystems.
- Die Muskeln werden zuerst im Stehen und dann auf der Matte gekräftigt.
- Kleingeräte wie beispielsweise Hanteln erhöhen die Effektivität des Trainings. (Alle Übungen können auch ohne Hanteln ausgeführt werden)
- Dehnung- und Entspannungsübungen runden jede MoGym - Stunde ab.

MoGym bewirkt schon nach wenigen Wochen stärkere Muskeln, gefestigte Konturen, eine bessere Haltung, glattere Haut und weniger Fettpölsterchen!

Bitte mitbringen:

Sportschuhe oder rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, wenn möglich Hanteln (empfohlen werden 0,5 kg für Neueinsteiger), Handtuch, Getränk

Kurstag: <Tag> <Uhrzeit>

Kursleitung: <Name, gegebenenfalls Ausbildung der Trainerin, Telefon für Rückfragen.....>

MoGym - Stundenaufbau

Jede MoGym - Stunde besteht aus folgenden Teilen:

A: Aufwärmen und mobilisieren

B: Herz und Kreislauf trainieren

C: Muskulatur kräftigen

D: Dehnen und Entspannen

E: Stundenabschluss

Der folgende Ablaufplan ist zur Orientierung gedacht. Kleinere strukturelle und zeitliche Abweichungen sind teilnehmerorientiert möglich.

Phase	Ziele	Struktur	Zusatz	Zeit (min)
A Aufwärmen und Mobilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung • Verletzungsvorbeugung 	8 verschiedene Übungen mit je 4 Wiederholungen	Musik 80-120 BPM*	5- 8
B Herz- / Kreis- lauftraining	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Ausdauer und Kondition • Fettverbrennung • aktive Arbeit der großen Muskelgruppen • einfache Schrittfolgen und Bewegungsabläufe 	3 unterschiedliche Choreografien 8 / 4 / 2 Wiederholungen	Musik 110 – 140 BPM* mit oder ohne Hanteln etc.	15 + ggf. Zeit einplanen für Erklärung und Zeigen der Schrittfolgen vor der Choreografie: ,2 Min.
Trinkpause!				

Phase	Ziele	Struktur	Zusatz	Zeit (min)
C Kräftigung⁴	Muskelerhalt Muskelaufbau Verbesserung von Koordination, Stabilisation, Beweglichkeit	5 unterschiedliche Übungen 2 Varianten bzw. Schwierigkeits- grade	Hanteln etc. wo passend <u>keine</u> Musik Atemkon- trolle	15
D Dehnung	<u>Dehnung</u> Verkürzungen vermeiden Flexibilisierung	8 bzw. 4 Wieder- holungen 2 bis drei Übungsreihen Maximal 3 unterschiedliche Übungen, davon eine zeitlich ausgedehntere	Atemkon- trolle - in die Dehnung atmen Musik 60 – 90 BPM*	10
Entspannung	Zur Ruhe kommen Muskeln und Gelenke lockern Konzentration auf das Innere		Gedimm- tes Licht, event. eine Decke	
E Stunden- abschluss	Aus der Liegeposition langsam wieder in den Stand kommen	2 – 3 kurze Übungen aus der Mobilisierungs- phase	Wichtig: Licht wieder an- schalten	3
Gesamtdauer:				ca. '50

*BPM (beats per minute)

⁴Für Übungen, die statisch ausgeführt werden, gilt:

- In der Anspannungsposition langsam auf 8 zählen
- ruhig und gleichmäßig weiteratmen
- 3 Wiederholungen

Für Übungen, die dynamisch ausgeführt werden, gilt:

- die Übung 8 mal ohne Haltepause langsam ausführen
- 3 Serien mit 8 – 12 Wiederholungen

Für manche Teilnehmerinnen ist der Hanteleinsatz anfangs ungewohnt. Daher sind die **MoGym** – Übungen so ausgewählt, dass sie auch ohne Einsatz von Hanteln ausgeführt werden können.

Untrainierten Teilnehmerinnen und Wiedereinsteigerinnen helfen die einfach zu erlernenden Schritte und strukturierte Übungen dabei, dem Körper Zeit zu geben, sich an das Training zu gewöhnen. Diese Phase dauert in der Regel ca. 8 Wochen bei einer wöchentlichen Trainingseinheit.

Für Fortgeschrittene dürfen die Herausforderungen zunehmen.

Der Körper hat sich an die positive Belastung gewöhnt. Die Übungen können nun in ihrer Intensität gesteigert werden. Beispielsweise durch anspruchsvollere Schrittkombinationen beim Ausdauertraining, verstärkten Hanteleinsatz mit mehr Gewicht, einer Erhöhung der Wiederholungsanzahl der Übungssätze und durch ein Training näher der Erschöpfungsgrenze des Muskels.

Hinweise zum MoGym - Training mit Hanteln:

- Hantelgewicht so wählen, dass die Bewegung konzentriert aus der Kraft des Muskels ausgeführt werden kann
- Atem fließen lassen: ruhig ein- und ausatmen
- Hanteln niemals mit Schwung „hochstemmen“
- Handgelenk mit Hantel gerade halten, nicht nach unten oder oben „abknicken“
Tipp: regelmäßig vor dem Spiegel kontrollieren
- das Ellbogengelenk leicht gebeugt zu belassen und den Arm nicht durchzustrecken, ist gelenkschonender

Tipps zum Umgang mit Kursteilnehmerinnen

Jede Teilnehmerin, die in Ihre **MoGym**-Stunde kommt, möchte in erster Linie eine Verbesserung ihres Ist-Zustandes. Sie schenkt Ihnen ihr Vertrauen. Vermitteln Sie Ihren Teilnehmerinnen das Gefühl, mit Freude gemeinsam an Zielen zu arbeiten.

- Ein herzliches „hallo“ oder „schön, dass du / ihr da seid“ signalisiert, dass Jede und Jeder in Ihrem **MoGym**- Kurs willkommen ist.
- Stellen Sie sich mit Namen vor – üblich ist heutzutage das „Du“ zwischen Kursleiterin und Teilnehmerinnen. Sprechen Sie die Thematik zu Beginn des Kurses bzw. bei Neueinsteigerinnen offen an und holen Sie sich das Einverständnis.
- Gehen Sie individuell auf Ihre Kursteilnehmerinnen ein:
Begrüßen Sie – wenn möglich – jede Kursteilnehmerin mit Namen
- Tragen Sie ein **MoGym** T-Shirt. Dies erhöht die Identifikation Ihrer Teilnehmerinnen mit dem Kurskonzept und mit Ihnen als Kursleiterin.⁵
- „Keep on smiling“: **MoGym** macht Spaß, signalisieren Sie dies durch ein freundliches, zugewandtes Lächeln.
- Vermitteln Sie Ihren Teilnehmerinnen Orientierung, indem Sie bei Übungen „zählen“ und rechtzeitig Richtungswechsel bei Schritten etc. ansagen.
- Erklären Sie Ihren Teilnehmerinnen der Kursstunde beiläufig, warum die jeweilige **MoGym** Übung für die Fitness und Beweglichkeit gut ist.
- „Ich bin für euch da“ – Schauen Sie aufmerksam auf Ihre Teilnehmerinnen. Prüfen Sie unauffällig, ob die Übungen korrekt und damit gesundheitsbewusst ausgeführt werden.
- Vermeiden Sie das Wort „falsch“. Zeigen Sie Ihren Kursteilnehmerinnen stattdessen, wie die Übung korrekt ausgeführt wird, ermutigen Sie zur Optimierung der Übung.
- Seien Sie aufmerksam, ob jemand Ihre Hilfestellung benötigt, aber fragen Sie um Erlaubnis, bevor Sie eine Kursteilnehmerin berühren.
- Jede und jeder in Ihrem **MoGym**-Kurs ist willkommen! Behandeln Sie alle Teilnehmerinnen gleich respektvoll und signalisieren Sie dies durch Ihr Handeln.






⁵T-Shirts können bestellt werden über: info@MoGym.de



- Bestärken Sie Ihre Teilnehmerinnen, dass es sich lohnt, jede Woche Ihren **MoGym** - Kurs zu besuchen.
- Machen Sie auch kleine Erfolge den Teilnehmerinnen bewusst.
- Bauen Sie regelmäßige kurze Trinkpausen in die Kursstunde ein.
- Loben Sie regelmäßig und variationsreich Ihre Gruppe, aber nicht einzelne Teilnehmerinnen (andere könnten sich dabei zurückgesetzt fühlen)
- Wenn Ihre Teilnehmerinnen eine andere Sichtweise äußern oder sich zum Beispiel über einzelne Übungen beschweren, reagieren Sie gelassen. Zeigen Sie durch Ihre Körperhaltung Interesse, wiederholen Sie kurz das Gesagte und bedanken Sie sich für das Feedback.
- Kompetent sein heißt nicht, immer alles zu wissen. Wenn Sie mal eine Frage nicht beantworten können, ist das nicht schlimm. Informieren Sie sich und beantworten Sie die Frage in der folgenden **MoGym** - Stunde.
- Bedanken Sie sich am Ende der **MoGym** - Stunde fürs Mitmachen.
- Verabschieden Sie Ihre Teilnehmerinnen mit einem freundlichen Wunsch („... einen schönen Abend / Sonntag / eine gute Woche usw...“)
- Und schließlich:
Jeder Mensch ist eine Persönlichkeit, auch Sie!
Bleiben Sie authentisch und versuchen Sie nicht, sich zu verstellen

Die folgenden Sätze können für Ihre Teilnehmerinnen eine innere Stimme und Hilfe sein:

- **MoGym** tut meinem Körper gut
- ich trainiere regelmäßig
- ich werde fit durch **MoGym**
- ich bleibe fit dank **MoGym**
- jedes **MoGym**-Training bringt mich einen Schritt weiter




Phase	Übungsbeschreibung
<p>Mobilisation</p> <p>Dauer: ca. ´10</p> <p>Anzahl der Übungsausführung: 4</p> <p>Musikempfehlung: Avicii: Wake Me Up Lana del Rey: Ride</p>	<p style="text-align: center;">Grundhaltung bei Übungen im Stehen: leichter Kniestand, Bauchnabel nach innen ziehen</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ Kopf langsam nach vorne auf die Brust senken und wieder zurück ☛ Kopf nach r Richtung Schulter senken und im Halbkreis über die Brust zur anderen Schulter und zurück ☛ Schultern nach oben ziehen und fallen lassen ☛ Schultern in großen Kreis nach hinten rollen mit Richtungswechsel ☛ Hände an die Schulter auflegen, Ellbogenkreisen mit Richtungswechsel ☛ Armkreisen mit Richtungswechsel ☛ Hände am Hinterkopf ineinander falten, Ellbogen nach hinten ziehen, Rumpf nach l und r drehen ☛ Ausfallschritt: ein Bein nach vorne bringen, Ober- und Unterschenkel bilden einen 90 Grad Winkel, hinteres Bein ist gebeugt, das Knie möglichst nahe am Boden; Arme neben den Ohren nach oben strecken (Arme bilden ein „V“), halten; Beinwechsel
<p>Ausdauer</p> <p>Dauer: ca. ´12</p> <p>Anzahl der Übungsausführung: 8 – 4 – 2</p> <p>Musikempfehlung Choreo 1: Lena: Stardust</p> <p>Musikempfehlung: Choreo 2: Lynryd Skynyrd: Sweet Home Alabama</p>	<p style="text-align: center;">Choreografie 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ Beinstellung hüftbreit: mit Ferse abwechselnd r und l nach vorne aufsetzen, Arme mit leicht gebeugten Ellbogen bis zur Brust ziehen ☛ Knie zur Brust ziehen, mit diagonalem Ellbogen Knie berühren, Seitenwechsel ☛ Gehen / Marschieren auf der Stelle – Oberarme auf Schulterhöhe halten, Unterarme abwinkeln („W“-Stellung), Arme nach vorne bringen, Handfläche und Unterarme berühren sich <p style="text-align: center;">Choreografie 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ☛ Beinstellung: sehr breiter Stand, Knie leicht nach außen gedreht Gehen / Marschieren, Arme anwinkeln und im Rhythmus der Beinbewegung mitnehmen ☛ Beinstellung: hüftbreit Schritt Out – In : Bein nach r, Bein nach l („out“); r Bein zurück, l Bein zurück („in“); Variante: Arme gehen in der „W-Stellung“ mit der Beinbewegung ☛ Bein abwechselnd l und r zur Seite strecken, Arme auf Schulterhöhe strecken



Phase	Übungsbeschreibung
<p>Ausdauer</p> <p>Dauer: ca. ´12</p> <p>Anzahl der Übungsausführung: 8 – 4 – 2</p> <p>Musikempfehlung: Robbie Williams: Candy</p>	<p style="text-align: center;">Choreografie 3</p> <ul style="list-style-type: none">  Kraftvolles Marschieren auf der Stelle, Füße dabei gut abrollen, Arme auf Schulterhöhe bringen und mit Richtungswechsel kreisen  Mamboschritt: mit einem Bein nach vorne und nach hinten marschieren, das andere Bein bleibt am Platz <p>Leichtes Joggen, Arme anwinkeln, Ellbogen zeigen nach außen, Arme bis auf Brusthöhe bringen und wieder senken</p>
<p>Kräftigung auf der Gymnastikmatte</p> <p>Dauer: ca. ´12</p> <p>Anzahl der Übungsausführung: 2 – 4 Sätze mit je 8 – 12 Ausführungen</p>	<p style="text-align: center;">Ganzkörperkräftigung</p> <p>Ausgangsstellung: Kniestand, Zehen aufstellen, Hände schulterbreit fest auf die Matte drücken Knie max. 10 cm vom Boden abheben und wieder senken (nicht ablegen); Variante: jeweils einen Fuß ebenfalls vom Boden heben</p> <p style="text-align: center;">Bauchübung (1)</p> <p>Ausgangsposition: Oberkörper in Liegeposition, Beine in Treppenstellung (Unter- und Oberschenkel bilden 90 Grad Winkel), Bauchnabel nach innen ziehen, Handflächen nach vorne zum Knie schieben, Finger zeigen nach oben, Schultern leicht vom Boden heben.</p> <ul style="list-style-type: none">  Halten. Variante: Hand auf diagonalem Knie ablegen und mit dem Knie gegen die Hand drücken <p style="text-align: center;">Bauchübung (2)</p> <p>Ausgangsposition: Seitenlage, Beine und Oberkörper bilden eine Linie, Arm auf Bein ablegen.</p> <ul style="list-style-type: none">  Bein gegen Widerstand des Arms nach oben bringen, Zehen dabei flexen und wieder senken, aber nicht ablegen; Beinwechsel; Variante: Bein oben halten, kleine Auf- und Ab-Bewegungen, Zehen kreisen mit Richtungswechsel <p style="text-align: center;">Schulterübung</p> <p>Ausgangsposition: Bauchlage, Arme auf Schulterhöhe ablegen, Blick geht zur Matte;</p> <ul style="list-style-type: none">  Kopf, Oberkörper und Arme ca. 10 cm abheben, Arme kreisen mit Richtungswechsel

Phase	Übungsbeschreibung
<p data-bbox="199 300 387 371">Dehnen / Entspannen</p> <p data-bbox="189 448 397 481">Dauer: ca. 12</p> <p data-bbox="150 629 435 813">Musikempfehlung: Mendelssohn- Bartholdy: Ein Sommer- nachtstraum</p> <p data-bbox="150 853 341 958">Hoffmanns Erzählungen: Barcarole</p>	<p data-bbox="839 244 1094 277">Beindehnung (1)</p> <p data-bbox="464 282 1370 387">Ausgangsposition: Bauchlage – Blick geht nach unten  r Hand umfasst r Fußgelenk und zieht die Ferse zum Po; Seitenwechsel</p> <p data-bbox="839 427 1094 461">Beindehnung (2)</p> <p data-bbox="464 465 1437 571">Ausgangsposition: Rückenlage, ein Bein bleibt gestreckt am Boden, das andere nach oben strecken;  Oberschenkel umfassen und Bein sanft Richtung Kopf ziehen</p> <p data-bbox="868 611 1066 645">Hüftdehnung</p> <p data-bbox="464 649 1437 754">Ausgangsposition: ein Bein in Treppenposition bringen, den Fußknöchel des anderen Beins auf dem Oberschenkel/Knie ablegen so dass ein Dreieck entsteht.</p> <p data-bbox="505 759 1431 826">Den Oberschenkel des Beins in Treppenposition mit den Händen umfassen und sanft zur Brust ziehen; Beinwechsel</p> <p data-bbox="863 866 1070 900">Entspannung</p> <p data-bbox="521 904 1415 972">Bequeme Liegeposition einnehmen, gegebenenfalls mit Decke zudecken, Augen schließen, ruhig atmen</p>
<p data-bbox="150 1093 437 1126">Stundenabschluss</p> <p data-bbox="199 1198 387 1232">Dauer: ca. 3</p>	<p data-bbox="464 1055 1431 1160">Nach der Entspannungsphase langsam über die rechte Seite in den Kniestand kommen und dann in den Stand; sich Wirbel für Wirbel aufrichten</p> <p data-bbox="464 1200 1409 1267">Nach Bedarf Übungen aus der Mobilisationsphase wiederholen Mit drei tiefen Atemzügen und Armkreisen die Stunde abschließen</p>

Stundenentwurf: MoGym Basic – Fotos zu ausgewählten Übungen

Phase	Darstellung	Beschreibung
Mobilisation		<p>Finger an die Schulter auflegen, Ellbogen kreisen mit Richtungswechsel</p>
		<p>Hände am Hinterkopf in einander falten, Ellbogen nach hinten ziehen, Rum pf nach l und r drehen – Bauchnabel nach innen ziehen</p>
		<p>Ausfallschritt: ein Bein nach vorne bringen, Ober- und Unterschenkel bilden einen 90 Grad Winkel, hinteres Bein ist gebeugt, das Knie möglichst nahe am Boden; Arme neben den Ohren nach oben strecken (Arme bilden ein „V“), halten; Beinwechsel</p>


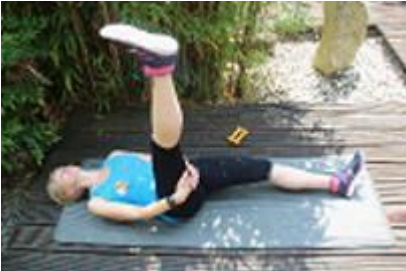

Phase	Darstellung	Beschreibung
Ausdauer	<p>Zu: Choreografie 1:</p> 	<p>Beinstellung hüftbreit: mit Ferse abwechselnd r und l nach vorne aufsetzen, Arme mit leicht gebeugten Ellbogen zur Brust ziehen</p>
		<p>Knie auf Brusthöhe anheben, mit diagonalem Ellbogen Knie berühren, Seitenwechsel</p>
		<p>Gehen / Marschieren auf der Stelle – Oberarme auf Schulterhöhe halten, Unterarme abwinkeln („W“-Stellung), Arme nach vorne bringen, Handfläche und Unterarme berühren sich.</p>

Phase	Darstellung	Beschreibung
Ausdauer	<p>Zu: Choreografie 2:</p> 	<p>Beinstellung: sehr breiter Stand, Knie leicht nach außen gedreht Gehen / Marschieren, Arme anwinkeln und im Rhythmus der Beinbewegung mitnehmen</p>
		<p>Schritt Out – In : Bein nach r, Bein nach l („out“); r Bein zurück, l Bein zurück („in“); Variante: Arme gehen in der „W-Stellung“ mit der Beinbewegung</p>
		<p>Bein abwechselnd l und r zur Seite strecken, Arme auf Schulterhöhe strecken</p>

Phase	Darstellung	Beschreibung
<p>Kräftigung auf der Gymnastikmatte</p>	<p>Zu: Choreografie 3:</p> 	<p>Kraftvolles Marschieren auf der Stelle, Füße dabei gut abrollen, Arme auf Schulterhöhe bringen und mit Richtungswechsel kreisen</p>
		<p>Ganzkörperkräftigung Ausgangsstellung: Kniestand, Zehen aufstellen, Hände schulterbreit fest auf die Matte drücken Knie max. 10 cm vom Boden abheben und wieder senken (nicht ablegen); Variante: jeweils einen Fuß ebenfalls vom Boden heben</p>
		<p>Bauch Ausgangsposition: Oberkörper in Liegeposition, Beine in Treppenstellung (Unter- und Oberschenkel bilden 90 Grad Winkel), Bauchnabel nach innen ziehen, Handflächen nach vorne zum Knie schieben, Finger zeigen nach oben, Schultern leicht vom Boden heben. Halten. Variante: Hand auf diagonalem Knie ablegen und mit dem Knie gegen die Hand drücken</p>

Phase	Darstellung	Beschreibung
<p>Kräftigung auf der Gymnastikmatte</p>	<p>Zu: Choreografie 3:</p> 	<p>Beine Ausgangsposition: Seitenlage, Beine und Oberkörper bilden eine Linie, Arm auf Bein ablegen. Fuß zeigt zum Knie. Bein gegen Widerstand des Arms nach oben bringen und wieder senken, aber nicht ablegen; Beinwechsel; Variante: Bein oben halten, kleine Auf- und Ab-Bewegungen, Zehen kreisen mit Richtungswechsel</p>
		<p>Schulter Ausgangsposition: Bauchlage, Arme auf Schulterhöhe ablegen, Blick geht zur Matte; Kopf, Oberkörper und Arme ca. 10 cm abheben, Arme kreisen mit Richtungswechsel</p>

© MoGym

Phase	Darstellung	Beschreibung
<p style="text-align: center;">Dehnen / Entspannen</p>		<p>Beine (1) Ausgangsposition: Bauchlage – Blick geht nach unten; Hand umfasst r Fußgelenk und zieht die Ferse zum Po; Seitenwechsel</p>
		<p>Beine (2) Ausgangsposition: Rückenlage, ein Bein bleibt gestreckt am Boden, das andere nach oben strecken; Oberschenkel umfassen und Bein sanft Richtung Kopf ziehen; Beinwechsel</p>
		<p>Hüfte Ausgangsposition: ein Bein in Treppenposition bringen, den Fußknöchel des anderen Beins auf dem Oberschenkel/Knie ablegen so dass ein Dreieck entsteht. Den Oberschenkel des Beins in Treppenposition mit den Händen umfassen und sanft zur Brust ziehen; Beinwechsel</p>



Das Portal: www.mogym.de

Hier finden Sie weitere Informationen, einen Blog zu Sport, Gesundheit, Ernährung und Lifestyle sowie in einen passwortgeschützter Bereich:

- Beratung für **MoGym** - Kursleiterinnen und -leiter
- **MoGym** - Stundenraster zum Download
- Neue **MoGym** - Choreografien und - Übungen

Interessiert?

Schreiben Sie eine E-Mail an:

info@MoGym.de

Und nun:

Viel Spaß beim Mitmachen, Vorbereiten und Durchführen eines **MoGym** -
Kurses!