



## Muskelkräftigung mit & ohne Geräte

[Sport im Park](#) Fitnesstraining für alle an der frischen Luft

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** ca. 25 Personen im Alter von 20–60 Jahren, **Ort:** Parkanlage mit großer Wiese

Das Konzept „Sport im Park“ ist ein offenes Angebot, bei dem Fitness-Anfänger\*innen und -Fortgeschrittene ohne Voranmeldung gleichermaßen willkommen sind. In dieser Fitnessseinheit im Park stehen die Muskelkräftigung und die Förderung der Kraftausdauer für Arme, Beine und Rumpf im Vordergrund.

Mai 2025

---

[Muskelaufbautraining mit dem Körper für den Körper](#) High Intensity Interval Training (HIIT) ohne Geräte

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 16–20 TN im Alter von 16–65 Jahren, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, Outdoor

In diesem Stundenbeispiel wird mit der Zielsetzung gearbeitet, mit dem eigenen Körpergewicht ein hochintensives Muskelaufbautraining zu gestalten und den eigenen Körper bzw. das eigene Körpergewicht als Geräteersatz für ein intensives Krafttraining sowie zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit zu nutzen.

Dezember 2024

---

[Fitness für Zuhause](#) Gymnastische 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 Fitnesstraining](#) Gesund, 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:**

**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 Pezziball](#) Ganzkörpertraining 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-Fit](#) Ein 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 2](#) Rumpf- 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 Step](#) Ganzkörpertraining 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 Preparation](#) Ein Beweglichkeits-, Stabilitäts- und Krafttraining

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

Movement Preparation (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 60plus](#) Der 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, führen. Ein gutes Muskelkorsett kann vor vielen Krankheiten, wie Gelenkarthrose aber auch Herz-Kreislauferkrankungen, schützen. Einige gerontologische Forscher messen dem Krafttraining im Alter eine noch viel höhere Bedeutung bei als dem Ausdauertraining  
Februar 2015

---

### [Bodypump – speziell zur Sommersaison](#) Sommerurlaubsworkout

**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 eingeführt wurde. Ursprüngliches Ziel war es, Aerobic-Stunden für Männer attraktiv zu machen. Bei dem normalerweise 60-minütigen Workout werden unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen.  
Juli 2014

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

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

Oktober 2013

---

[Coretraining mit Slide Pads](#) Kleine Gleitscheibe – starke Muskeln

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

Gezieltes Training der Rumpfmuskulatur (Körperkernmuskulatur, engl. Core), ist die Grundlage für eine gut funktionierende Kraftübertragung auf die oberen und unteren Extremitäten. Das Training mit Slide Pads (Gleitaufgaben für Hände, Knie und Füße 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 1](#) Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bein-, Schulter-, Arm- und Bauchmuskulatur

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

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

Sonderausgabe 2011

---

[Langhanteltraining – Teil 2](#) Kräftigung 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 für unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden berücksichtigt 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 Theraband](#) Das Theraband passt in jede Tasche!

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

Ferienzeit bedeutet für 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 1](#) Kräftigung 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 Fitnessstudio nötig! Dieses Stundenbeispiel zeigt, wie ein Fitnessstudio mit etwas Phantasie in die Sporthalle geholt werden kann.

Februar 2002

---

[Kraftfitnessstudio Sporthalle - Teil 2](#) Kräftigung 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