

Studienbrief

Gruppentraining I

Grundlagen Gruppentraining

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Ergänzende Hinweise zum Studienbrief.....	9
Übergeordnete Lernziele des Studienmoduls	11
1 Einleitung Gruppentraining.....	13
1.1 Vorteile und Nutzen des Gruppentrainings	14
1.2 Einteilung der Gruppentrainingsangebote	15
1.2.1 Ausdauerorientierte Programme	16
1.2.1.1 Ausdauerorientierte Programme - Schwerpunkt Koordination.....	17
1.2.1.2 Ausdauerorientierte Programme - Schwerpunkt Cardio.....	18
1.2.2 Kraftorientierte Programme	19
1.2.3 Gesundheitsorientierte Programme	21
1.2.3.1 Gesundheitsorientierte Programme – Funktionelle Gymnastik.....	21
1.2.3.2 Gesundheitsorientierte Programme – Propriozeption	22
1.2.3.3 Gesundheitsorientierte Programme – Body and Mind	25
2 Die fünf motorischen Fähigkeiten	28
2.1 Die motorische Fähigkeit Kraft.....	28
2.1.1 Erscheinungsformen der Kraft	29
2.1.2 Positive Effekte des Krafttrainings	31
2.2 Die motorische Fähigkeit Ausdauer	32
2.2.1 Untergliederung der Ausdauer	33
2.2.2 Positive Effekte des Ausdauertrainings.....	36
2.3 Die motorische Fähigkeit Beweglichkeit.....	37
2.3.1 Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit	37
2.3.2 Bedeutung einer optimalen Beweglichkeit	39
2.4 Die motorische Fähigkeit Koordination	40
2.4.1 Untergliederung der Koordination	41
2.4.2 Neuromuskuläre Grundlagen des propriozeptiven Trainings	43
2.5 Die motorische Fähigkeit Schnelligkeit	44
2.6 Die motorischen Fähigkeiten im Gruppentraining.....	44
3 Die Funktionen des Gruppentrainers	47
3.1 Funktion des Lehrers.....	48
3.2 Funktion des Vorbilds	48
3.3 Funktion des Animateurs.....	48
3.4 Funktion des Dienstleisters.....	49
3.5 Funktion des Teammitglieds.....	49
4 Der Aufbau einer Kurseinheit.....	51
4.1 Einleitung	52
4.1.1 Begrüssung.....	52
4.1.2 Allgemeines Warm-up	53
4.1.3 Spezielles Warm-up	54

4.2 Hauptteil	55
4.2.1 Hauptteil in ausdauerorientierten Programmen	55
4.2.2 Hauptteil in kraftorientierten Programmen	55
4.2.3 Hauptteil in gesundheitsorientierten Programmen	55
4.3 Schlussteil	55
4.3.1 Cool-down I	56
4.3.2 Cool-down II	56
4.3.3 Verabschiedung	57
5 Die Musik im Gruppentraining	60
5.1 Der Musikaufbau	60
5.2 Das Musiktempo	64
5.3 Der Musikstil	65
5.4 Die Musiklautstärke	66
6 Grundlagen zur Bewegung und Funktionalität im Gruppentraining	69
6.1 Die „gute“ Haltung	69
6.2 Ausgangsstellungen	75
6.2.1 Stand	75
6.2.2 Rückenlage	76
6.2.3 Bauchlage	76
6.2.4 Vierfüßlerstand	77
6.2.5 Vierfüßlerstand im Unterarmstütz	78
6.2.6 Seitlicher Unterarmstütz	79
6.3 Einnehmen und Verändern von Positionen	79
6.4 Funktionalität im Gruppentraining	82
6.4.1 Belastungen des passiven Bewegungssystems	84
6.4.2 Belastungen des aktiven Bewegungssystems	85
6.4.3 Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems	86
7 Grundschrte und Armbewegungen	89
7.1 Grundschrte des Aerobics	89
7.1.1 Ausführungshinweise	94
7.1.2 Sicherheitshinweise	94
7.1.3 Didaktisch-methodische Hinweise	95
7.2 Grundschrte des Step Aerobics	95
7.2.1 Ausführungshinweise	97
7.2.2 Sicherheitshinweise	98
7.2.3 Didaktisch-methodische Hinweise	99
7.3 Armbewegungen	99
7.4 Verbinden von Schritten mit der Linearen Progression	107
7.5 Verbinden von Schritten mit der Add-On-Methode	109
8 Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen	113
8.1 Ausführungshinweise	114
8.2 Didaktisch-methodische Hinweise	114
8.3 Prinzipien der Trainingslehre im Gruppentraining	114

8.4 Relevante Trainingsparameter im Gruppentraining.....	116
9 Dehnung und Mobilisation.....	121
9.1 Dehnung.....	121
9.1.1 Methodik des Dehnens.....	122
9.1.2 Ausführungshinweise.....	129
9.1.3 Sicherheitshinweise.....	129
9.1.4 Didaktisch-methodische Hinweise.....	129
9.2 Mobilisation.....	130
10 Bodystyling.....	133
10.1 Ziele	133
10.2 Inhalte und Aufbau	134
10.3 Musik.....	135
10.4 Didaktisch-Methodische Hinweise.....	136
11 Wirbelsäulengymnastik	138
11.1 Ziele	139
11.2 Inhalte und Aufbau	139
11.3 Musik.....	140
11.4 Ausführungshinweise.....	141
11.5 Sicherheitshinweise.....	141
11.6 Didaktisch-methodische Hinweise	141
11.7 Körperwahrnehmung.....	142
11.8 Entspannung.....	147
11.8.1 Körperreise	147
11.8.2 Fantasiereise.....	150
12 Planung einer Kursstunde	154
12.1 Die Rahmenbedingungen.....	154
12.2 Die Zielgruppe.....	155
12.3 Die Zielsetzung	156
12.4 Die Inhaltsplanung	157
12.5 Methodische Grundsätze.....	157
12.6 Planungshilfe Strukturgitter.....	158
13 Organisation und Methodik im Gruppentraining	161
13.1 Organisation im Gruppentraining	161
13.1.1 Unterrichtsform: Frontalunterricht.....	161
13.1.2 Aufstellungsform: Blockaufstellung	161
13.1.3 Unterrichtstechnik „Face-to-Face“	162
13.2 Methodische Massnahmen.....	162
13.2.1 Verbal-akustische Massnahmen	163
13.2.2 Visuelle Massnahmen.....	166
13.2.3 Instrumentell-taktile Massnahmen	167

13.3	Cueing	169
14	Vorchoreografiertes vs. Freestyle-Gruppentraining	173
15	Kurs-Management.....	178
15.1	Positive Auswirkungen des Gruppentrainings auf die Kundenbindung	178
15.2	Kursplankonzeption	181
15.2.1	Kursplankonzeption aus wirtschaftlicher Sicht	182
15.2.1.1	Angebotsstruktur	182
15.2.1.2	Studio-Philosophie	182
15.2.1.3	Auslastung des Kursraumes.....	183
15.2.1.4	Auslastung der Kurse.....	183
15.2.2	Kursplankonzeption aus organisatorischer Sicht	185
15.2.2.1	Räumliche Voraussetzungen.....	185
15.2.2.2	Studiospezifische Zeiten	186
15.2.2.3	Vormittagsprogramm	186
15.2.2.4	Nachmittagsprogramm	186
15.2.2.5	Wochenendprogramm.....	187
15.2.3	Kursplankonzeption aus trainingswissenschaftlicher Sicht	187
15.3	Organisation des Kursbereichs	188
15.3.1	Aufbau- und Ablauforganisation	188
15.3.2	Zusammenstellung des Teams	189
	Nachwort	193
	Anhang.....	195
	Lösungen und Kommentare zu den Übungen, Glossar und Literatur des Studienbriefs in ILIAS	195
	Prüfungsleistung	195
	Tabellenverzeichnis	196
	Abbildungsverzeichnis	196
	Stundenbeispiel: Bodystyling (Ganzkörper)	199
	Stundenbeispiel: Bodystyling mit Step (Ganzkörper)	204
	Stundenbeispiel: Wirbelsäulengymnastik	210

1 Einleitung Gruppentraining



Lernziele

Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- können Sie den Begriff „Gruppentraining“ definieren,
- sind Sie in der Lage, die Vorteile und Nutzen von Gruppentrainingsangeboten für die Teilnehmer zu präsentieren,
- können Sie Basis-Gruppentrainingsangebote in Gesundheits- und Fitnesscentern beschreiben,
- können Sie eine sinnvolle Einteilung für Gruppentrainingsangebote vornehmen und Kursangebote voneinander abgrenzen,
- können Sie die verschiedenen Gruppentrainingsangebote in ein ganzheitliches Fitnesskonzept einordnen.

Das erfolgreiche Wachstum der Gesundheits- und Fitnessbranche und damit einhergehend der Center, beinhaltet die stetige Erweiterung des Angebots und eine Qualitätssteigerung in allen Bereichen. Das Gruppentraining stellt neben dem gerätegestützten Kraft- und Herz-Kreislauf-Training ein wichtiges Angebot im Portfolio eines Gesundheits- und Fitnesscenters dar. Im Jahr 2023 boten acht von zehn Center diese Form des Trainings an (vgl. Abb. 1) (swiss active, 2024, S. 20)

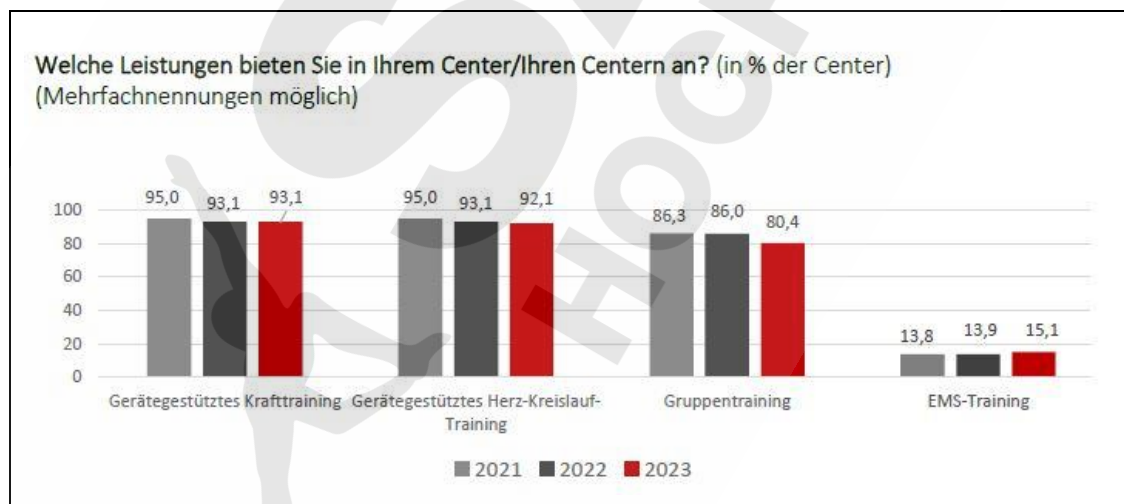


Abb. 1: Angebotene Leistungen im Center (swiss active, 2024, S. 20)

Entsprechend wichtig sind eine professionelle Betreuung der Kunden, die dieses Angebot nutzen sowie eine gute Führung des Gruppentrainingsbereichs. Doch was wird unter „Gruppentraining“ als Angebot eines Gesundheits- und Fitnesscenters Fitnessüberhaupt verstanden?



Definition – Gruppentraining

Als **Gruppentraining** (engl. *group fitness* oder *group exercise*) wird ein festes Unterrichts- bzw. Fitnessformat bezeichnet, an dem sich mehrere Menschen beteiligen und meist gleichzeitig die von einem speziell ausgebildeten Gruppentrainer vorgegebenen Bewegungen, in der Regel unter Musikbegleitung, ausführen.

Dabei geht das klassische Gruppentraining von mehr als fünf Teilnehmern aus. Bei weniger Teilnehmer könnte auch von einem „Group-Personal-Training“ oder „Small Group Training“ gesprochen werden, welches in jüngerer Vergangenheit vermehrt im Portfolio von Personal Trainern vorzufinden ist. Obwohl in einer Gruppentrainingsstunde die Bewegungen unter den Teilnehmern überwiegend uniform sind, kann und sollte der Gruppentrainer sowohl diese als auch die Intensitätslevel modifizieren und individuell an die unterschiedlichen Leistungslevels der Teilnehmer anpassen können.

1.1 Vorteile und Nutzen des Gruppentrainings

Gruppentraining verfolgt generell die gleichen trainingswissenschaftlichen Ziele wie das allgemeine Fitnesstraining an Geräten. Zusätzlich kann das Trainieren in der Gruppe die Motivation fördern. Die Kommunikation, der Spass an der Bewegung mit Musik und das Wissen um eine kompetente fachliche Betreuung durch den Gruppentrainer motivieren die Kunden, den Kursbereich im Studio zu nutzen. Die vielfältigen Vorteile sowohl für den Kunden als auch für den Fitnessbetrieb werden in den letzten Jahren immer mehr erkannt. Abb. 2 stellt zusammengefasst die Vorteile und den Nutzen des Gruppentrainings für den Teilnehmer dar.





Abb. 2: Vorteile und Nutzen des Gruppentrainings für den Teilnehmer (© SAFS)



Übung 1.1

Überlegen Sie, welche Vorteile und Nutzen sich aus dem Angebot eines Gruppentrainings für das Fitnesscenter ergeben könnten. Halten Sie Ihre Ergebnisse z. B. in Form einer Mind-Map nach obigem Beispiel (Abb. 2) fest und bringen Sie Ihre Ergebnisse mit zur Präsenzphase.

1.2 Einteilung der Gruppentrainingsangebote

In den Anfängen des Gruppentrainings wie wir es heute kennen, beschränkte sich das Kursangebot in den Vereinen, Gesundheits- und Finesseinrichtungen auf klassische Aerobic-Stunden. Heute gibt es ein nach Zielgruppen und Inhalten sehr differenziertes Angebot an Kursen, in welches das klassische Aerobic zum Teil integriert ist. Fast wöchentlich kommen neue Formen, Abwandlungen und Trends hinzu. Durch die grosse Vielfalt an Kursangeboten und die Vermischung von allgemein definierten Zielen und Inhalten mit speziellen Trainingsvarianten fällt es schwer, eine eindeutige Struktur im Gruppentraining zu bestimmen. Das bedeutet, dass die in Abb. 3 vorgestellte Übersicht nur eine Möglichkeit darstellt, eine Zuordnung vorzunehmen.

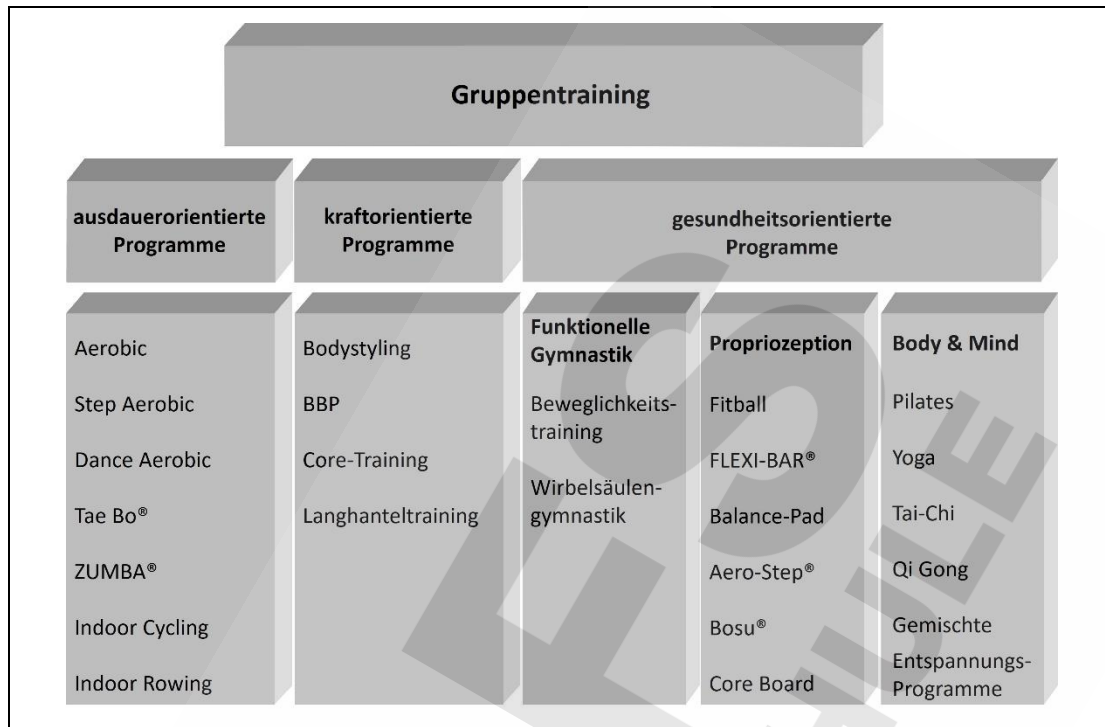


Abb. 3: Einteilung der Gruppentrainingsangebote (© SAFS)



Übung 1.2

Recherchieren Sie im Internet nach Kursplänen unterschiedlicher Gesundheits- und Fitnesscenter oder organisieren Sie sich Kurspläne in Printformat und vergleichen Sie diese miteinander. Kann man eine einheitliche Struktur erkennen? Wenn ja, vergleichen Sie diese mit der in diesem Studienbrief beschriebenen!

1.2.1 Ausdauerorientierte Programme

Die ausdauerorientierten Kurse haben alle die Zielsetzung, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern (zur motorischen Fähigkeit „Ausdauer“ siehe Kap. 0). Die Inhalte der Kurse unterscheiden sich dennoch stark. So gibt es Kursangebote, die neben der Herz-Kreislauf-Tätigkeit auch die Koordination stark fordern da die durchgeführten Bewegungen koordinativ anspruchsvoll sind und oftmals in Choreografien enden. In anderen Kursen werden dagegen koordinativ einfache Bewegungen ausgeführt, so dass sich der Teilnehmer komplett auf die geforderte Ausdauerleistung konzentrieren kann.

1.2.1.1 Ausdauerorientierte Programme - Schwerpunkt Koordination

Aerobic

Beim Aerobic handelt es sich um eine Form der aeroben Ausdauerergymnastik, bei der rhythmisch-tänzerische Bewegungen zu Musik durchgeführt werden. Dabei ist das Angebot durch eine choreografische Bewegungsgestaltung charakterisiert. Das gymnastische Training durch Aerobic verbessert in erster Linie die motorische Fähigkeit Ausdauer, aber auch die Koordination, Kraft und Beweglichkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden der Trainierenden.



Abb. 4: Aerobic (© SAFS)

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein aerobes Herz-Kreislauf-Training, bei dem die Teilnehmer zum Rhythmus der Musik auf eine in der Höhe verstellbare Plattform, das Step-Brett, auf- und absteigen (vgl. Abb. 5). Beim Step Aerobic handelt sich um ein gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem zusätzlich die grossen Muskelgruppen der Beine und des Gesässes gekräftigt, sowie die Koordination verbessert wird.

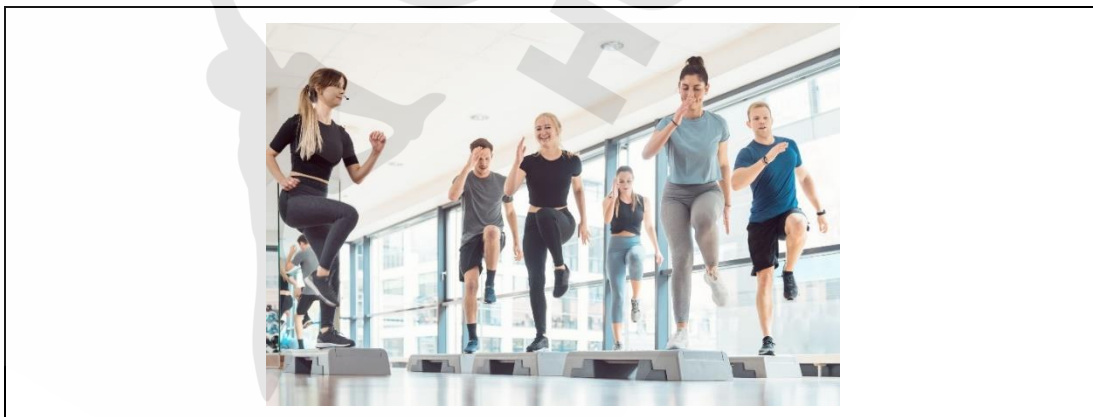


Abb. 5: Step Aerobic (© SAFS)

Dance Aerobic

Dance Aerobic verbindet die klassischen Aerobic-Elemente mit verschiedenen Tanzelementen aus Jazz, Hip-Hop oder Latino. Es entsteht eine Verschmelzung aus Aerobic und verschiedenen Tanzstilen. Im Vordergrund steht die Interpretation der Musik und der Spass an der Choreografie. Typische Dance-Aerobic-Kurse sind: Salsarobic, MTV Moves, Latino Step u. a.

TAE BO®, BODYCOMBAT® u. a.

Bei Gruppentrainingsangeboten wie TAE BO®, Thai Bo und BODYCOMBAT® handelt es sich um ausdauerorientierte Programme, in denen Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten wie Taekwon Do, Thai-Boxen, Capoeira u. ä. mit Schritten aus Aerobic und Tanz verbunden werden. Es entsteht ein kontinuierlicher Bewegungsablauf, dem der Teilnehmer folgt. Durch die meistens leicht nachvollziehbaren Bewegungen und die aufkommende Gruppendynamik sind diese Kurse sehr beliebt.

ZUMBA®

In ZUMBA®-Kursen werden auf einzelne Musikstücke, meist mit lateinamerikanischem Charakter, Choreografien absolviert. Das Besondere an ZUMBA® ist, dass die Bewegungen nur non-verbal vermittelt werden und das Gefühl für die Musik sowie der Spass an der Bewegung einen grossen Stellenwert einnehmen.

1.2.1.2 Ausdauerorientierte Programme - Schwerpunkt Cardio

Es ist sehr schwer im Gruppentraining reine Ausdauerkurse zu realisieren, da manche Teilnehmer durch ihre geringe Bewegungserfahrung sehr stark koordinativ gefordert sind. Sie können sich erst auf die eigentliche Ausdauerbelastung optimal einstellen, wenn die Bewegungen automatisiert sind. Die folgenden Kursangebote werden den Anforderungen eines reinen Ausdauertrainings gerecht.

Indoor Cycling

Beim Indoor Cycling wird das Radfahren auf der Strasse mittels stationärer, individuell einstellbarer Fahrräder (vgl. Abb. 6) simuliert. In der Gruppe mit Gleichgesinnten zu radeln, sich vom Trainer und der Musik motivieren zu lassen, begeistert viele Fitnesskunden. Gerade beim Radfahren spüren sie die Gruppendynamik, die sie zum Training anspornt. Die Verbesserung der aeroben und z.T. anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit steht im Vordergrund des Angebots. Indoor Cycling wird zum Teil als Lizenzprogramm angeboten (Spinning®) und ist in Gesundheits- und Fitnesscentern meistens an eine bestimmte Fahrradmarke (Pulse, Kaiser, Life Fitness etc.) gebunden.

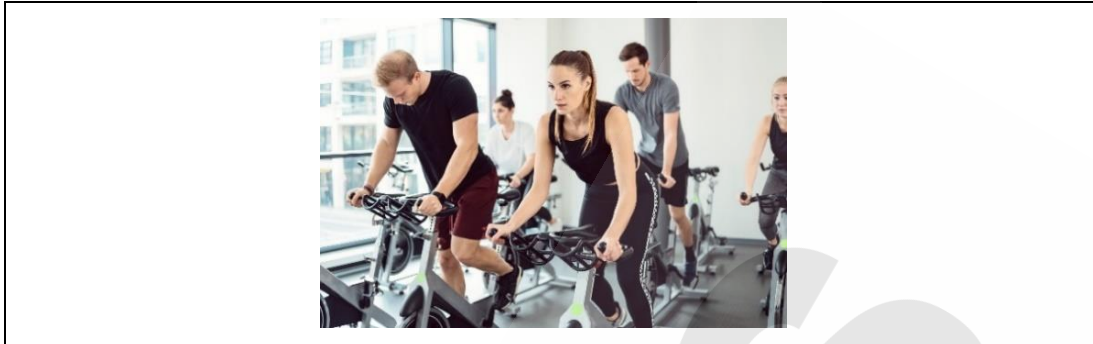


Abb. 6: Indoor Cycling (© SAFS)

Indoor Rowing

Beim Indoor Rowing wird das Rudern mit einer ganzen Crew in einem Boot simuliert. Jeder Teilnehmer sitzt auf einem Ruderergometer (vgl. Abb. 7), und alle rudern gemeinsam Schlag für Schlag zum Rhythmus der Musik. Der Gruppentrainer motiviert „seine Mannschaft“, steuert das Training und achtet auf die exakte Rudertechnik.

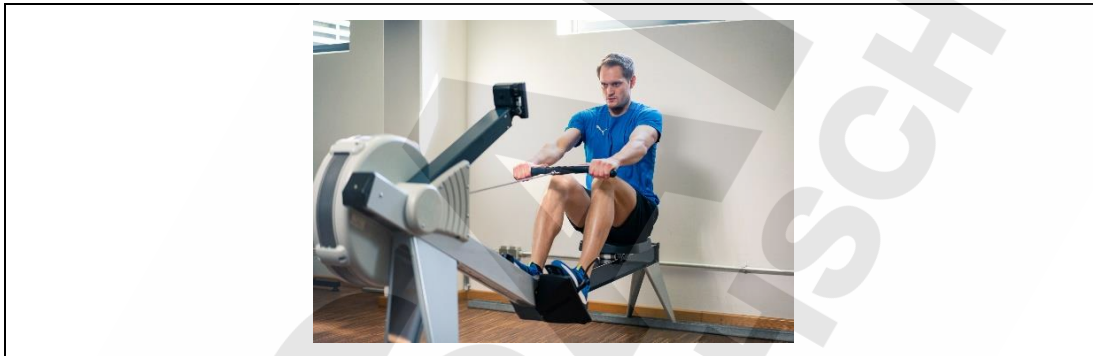


Abb. 7: Indoor Rowing (© SAFS)

1.2.2 Kraftorientierte Programme

Die kraftorientierten Gruppentrainingsangebote haben das Ziel, die Kraft in ihren verschiedenen Erscheinungsformen zu verbessern (zur motorischen Fähigkeit „Kraft“ siehe Kap. 2.1). Das Krafttraining in der Gruppe kann ohne oder mit Kleingeräten durchgeführt werden und erfreut sich grosser Beliebtheit in Gesundheits- und Fitnesscentern – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Folgend eine Auflistung der beliebtesten und weit verbreiteten Basis-Kursangebote zum Thema Krafttraining:

Bodystyling

Bodystyling (auch: Bodytoning) ist ein kräftigendes Ganzkörpertraining und verfolgt das Ziel, den Körper des Trainierenden zu formen, zu kräftigen und zu stabilisieren. Dies erfolgt durch ein gezieltes Training der grossen Muskelgruppen. Die Hinzunahme von diversen Kleingeräten wie Step-Brett, Thera-Band®, Kurzhanteln und Gewichtsbällen kann die Belastung steigern und die Kurse abwechslungsreicher gestalten. Besonders wichtig ist das exakte Ausführen der Bewe-

gungen, um mögliche Langzeitbeschwerden zu verhindern. Die fachgerechte Anleitung, Beobachtung und Korrektur der Kursteilnehmer wird in Bodystyling-Kursen vom Gruppentrainer in diesem Zusammenhang besonders gefordert. Das Thema Bodystyling wird in Kapitel 10 ausführlicher betrachtet.

Bauch-Beine-Po

Das langfristige Ziel in Bauch-Beine-Po-Kursen (kurz: BBP) liegt in der Verbesserung der Körperform und einer gesteigerten Kraftausdauer in den Gesäß-, Bein- und Bauchmuskeln. Dieses Ziel wird durch verschiedenste Übungen im Stand und auf der Matte erreicht. BBP-Kurse zählen in fast allen Studios der Welt zum Standardprogramm und sind immer gut besucht.



Abb. 8: Übungen im Bauch-Beine-Po (© SAFS)

Core-Training

Beim Core-Training (engl. „core“ = „Kraftzentrum“) liegt der Fokus auf einer starken Körpermitte. Ziel ist es, den Rumpf zu stabilisieren. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, welche hauptsächlich die Rumpfmuskulatur kräftigen. Auch Kleingeräte wie Widerstandsbänder, Gewichtsscheiben oder Bälle können eingesetzt werden. Das Training ist in der Regel mittel- bis hochintensiv und spricht vom Gesundheitssportler bis zum Athleten eine breite Zielgruppe an.

Langhanteltraining

Beim Langhanteltraining handelt es sich um ein Ganzkörper-Krafttraining. Das Hauptziel im Langhantelkurs ist die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelausdauer. Zusätzlich wirkt sich das Training auch positiv auf die Koordination aus. Durch die gezielten Übungen wird die Rumpfstabilität erhöht und somit die Haltung verbessert. Es werden eine spezielle Langhantelstange und Gewichtsscheiben (inkl. Sicherungsschlösser) verwendet, mit denen die Trainingsbelastung dem individuellen Leistungsvermögen jedes Teilnehmers angepasst werden kann (vgl. Abb. 9). Die Übungen werden sowohl im Stehen, im Sitzen, im Knien als auch im Liegen durchgeführt und beanspruchen dadurch die verschiedensten Muskelgruppen. Ferner gibt es Lizenzprogramme wie z. B. BODY-PUMP™, HOT IRON® und POWER DUMBBELL®, die mit der Langhantelstange im Gruppentraining arbeiten.

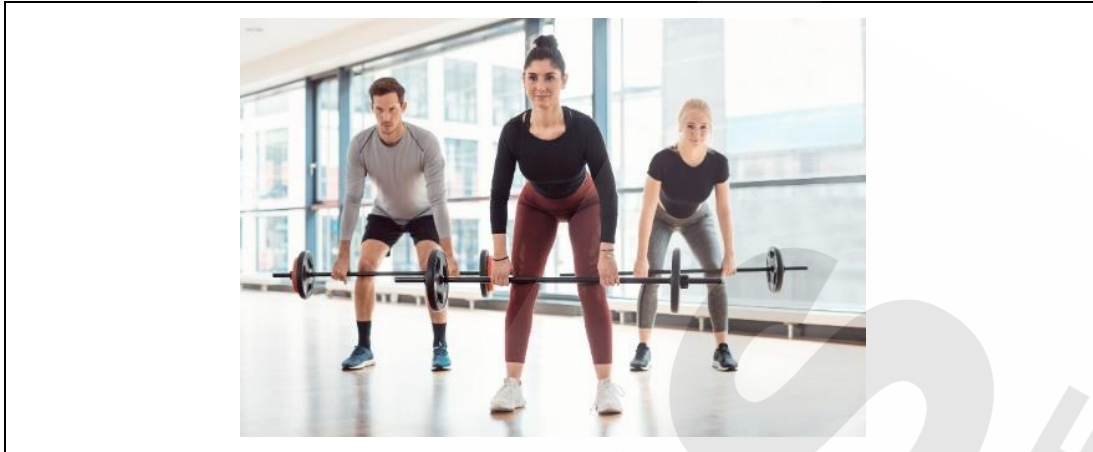


Abb. 9: Langhanteltraining in der Gruppe (© SAFS)

1.2.3 Gesundheitsorientierte Programme

Gesundheit ist wohl einer der wichtigsten Faktoren für ein langes und glückliches Leben. So erkennen immer mehr Menschen die Notwendigkeit, aktiv etwas für die Gesundheit zu tun. Neben der richtigen Ernährung ist regelmässige Bewegung für den Menschen von unschätzbarem Wert. Und was könnte in diesem Fall besser sein, als unter fachlicher Anleitung mit Gleichgesinnten zu trainieren. Gesundheitsorientierte Gruppentrainingsangebote gibt es in verschiedenen Varianten. Die geläufigsten werden im Folgenden vorgestellt.

1.2.3.1 Gesundheitsorientierte Programme – Funktionelle Gymnastik

Unter „Funktioneller Gymnastik“ versteht man ein spezielles Bewegungsprogramm, das entsprechend der biologischen bzw. physiologischen Struktur und Funktion des Körpers konzipiert ist. Die Funktionelle Gymnastik ist ein wichtiger Bestandteil des ganzheitlichen Fitnessstrainings. Sie kann degenerativen Veränderungen des Körpers entgegenwirken und helfen, gesundheitliche Beschwerden des Bewegungssystems zu verbessern. Die Wirbelsäulengymnastik und das Beweglichkeitstraining sind die häufigsten Erscheinungsformen der Funktionellen Gymnastik.

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik (kurz: WSG) ist ein typisches Beispiel der Funktionellen Gymnastik und nicht nur im Fitnessbereich bekannt. Sie wird auch in Volkshochschulen, Vereinen und privaten Trainingsgruppen angeboten. Neben der Prävention und der Verbesserung der Körperwahrnehmung sind der Ausgleich von muskulären Dysbalancen und die Steigerung der physischen und psychischen Entspannungsfähigkeit wesentliche Ziele dieses Angebots. Die Wirbelsäulengymnastik wird in Kapitel 11 ausführlich betrachtet.