

## Gymnastik ohne & mit Geräten

[Joint-by-Joint-Ansatz – Wechselspiel von Mobilisation und Stabilisation](#) Das „natürliche Gleichgewicht“ der Gelenke wahrnehmen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 16 TN im Alter von 18–60 Jahren, spezifische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, **Ort:** Sporthalle oder Gymnastikraum / Bei warmer und trockener Witterung auch draußen auf einer ebenen Freifläche

Der Joint-by-Joint-Ansatz (Gelenk-zu-Gelenk-Ansatz) konzentriert sich auf das Wechselspiel zwischen Mobilisation und Stabilisation der Gelenke. Ziel der Stunde ist es, die Mobilität bzw. die Stabilität in den Gelenken und ihren umliegenden Strukturen zu verbessern.

März 2025

---

[Faszientraining](#) Neue Perspektiven und Chancen für das Training des Körpers

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 16 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle, großer Bewegungsraum

In der Sport- und Trainingswissenschaft tut sich was. Neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft konnten nachweisen, dass unser alles verbindende Faszien-Gewebe trainierbar ist und einen entscheidenden Einfluss auf unsere Rückengesundheit hat. In dieser Übungsstunde soll das Faszien-Gewebe spür- und erlebbar werden. Die vier Hauptbereiche des Trainings werden vorgestellt und ausprobiert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Rücken.

Februar 2016

---

[Zum Fachartikel "Faszientraining"](#)

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.

---

[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

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene (Männer und Frauen), **Ort:** Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Gründe sind vielfältig. Bewegungsmangel bedingt durch sitzende Tätigkeiten und ein überwiegend „sitzendes“ Freizeitverhalten, beruflich bedingte Zwangshaltungen, mangelnde Körperwahrnehmung, pathologische Veränderungen am Haltungs- und Bewegungssystem, Zahn- und Kieferfehlstellungen u.v.m., führen in der Folge zu Verspannungen, Fehlhaltungen und später zu ernstzunehmenden Haltungsschäden. Durch gezielte präventive Bewegungsangebote für diesen sensiblen Bereich kann Beschwerden entgegengewirkt und Verschlechterungen vorgebeugt werden.

April 2014

---

[TOGU® Brasil® Moderates Stabilisierungstraining](#)

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–20 Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Die Handtrainer TOGU® Brasil® sind 11 cm lang und haben einen Durchmesser von 4,5 cm. Die 270 g schweren „Noppengewichte“ liegen gut in der Hand. Die TOGU® Brasil® stammen aus dem Bereich des Sensomotoriktrainings und trainieren, anders als z. B. klassische Kurzhanteln, die Tiefenmuskulatur.

Januar 2014

---

[Zum Fachartikel "TOGU Brasil"](#)

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.

---

[Fit mit dem Fitball](#) Fitball-Aerobic und Stationstraining

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Heutzutage gibt es in vielen Sporthallen und Bewegungsräumen Fitbälle (auch Physioball oder Pezziball genannt), die wenig genutzt werden. Dabei ermöglicht der große Ball vielseitige Einsatzmöglichkeiten für alle Altersstufen. Er kann als Spielgerät oder zum Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten eingesetzt werden.

Dezember 2013

---

[Zum Fachartikel "Fit mit dem Fitball"](#)

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.

---

[TrimilinFit durch federn und hüpfen](#)

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–15, **Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle

Ein Trimilin ist ein kleines Trampolin mit einer besonders weichen Bespannung – nicht zu verwechseln mit einem Mini-Trampolin, welches in der Turnhalle zum Absprung genutzt wird! Schwingen, Federn, Laufen und Hüpfen auf dem Trimilin ermöglichen ein gelenkschonendes Fitnessstraining. Die Schulung der Körperwahrnehmung, Koordination und Ausdauer lassen sich gut auf einem Trimilin umsetzen.  
April 2012

---

### [Zum Fachartikel "Trimilin"](#)

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.

---

### [Fitnessstraining mit Hüftschwung](#) Der Hula Hoop - Reifen im neuen Format

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum, draußen

Der Hula Hoop-Reifen ist wieder da! Im Zeichen der Zeit natürlich fitnessorientiert mit Spaß- und Spielfaktor. Vor 60 Jahren kreisten farbige Plastikreifen um die Hüften. Heute variieren sie im Durchmesser (95 – 105 cm) und Gewicht (800 g bis 2,2 kg). Die schwereren Reifen erleichtern erfahrungsgemäß die Schwungbewegung. Mit den neuen Hula Hoop-Reifen wird keine Übung neu erfunden. Die harmonische Kreisform und farbliche Akzente unterstützen die Bewegungsabläufe taktil und visuell.

April 2011

---

### [Training mit dem Flexi-Bar®](#) Haltungsverbesserung und Figurtraining

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle oder Gymnastikhalle

Der FLEXI-BAR® eröffnet die Möglichkeit, die globale Muskulatur sowie die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingungen gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung der tiefen Rumpfmuskulatur, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

Januar 2010

---

### [Zum Fachartikel "Flexi-Bar"](#)

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.

---

### [Alte \(Klein-\) Geräte neu entdeckt](#) Geräteklassiker entstauben!

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

Die Übungsstunde interessant und abwechslungsreich gestalten – mit dem Einsatz von neuen, bunten Kleingeräten – ja, das wäre schön! Wenn da nicht immer das Thema Finanzen wäre! Eingestaubt und vergessen, schlummern wahre Schätze in vielen Geräteschränken und Geräteräumen – Reifen, Keulen,

Stäbe, Seilchen, die Klassiker der „alten Turnstunden“.  
Oktober 2008

---

[Sensomotorisches Training mit dem Flexi-Bar®](#) Training für die Tiefenmuskulatur

**Zeit:** 60 - 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

Beim Training mit dem FLEXI-BAR® (Core-Training, Stimmulations- oder Schwingungstraining auf 3 Ebenen mit bis zu 400 Schwingungen pro Minute) wird insbesondere die Tiefenmuskulatur des wirbelsäulenumgebenden Muskelsystems (sensomotorisches System) trainiert. Die gezielt provozierten Kontraktionen bewirken einen Muskelzuwachs (fast alle Muskelgruppen werden aktiviert) sowie eine verbesserte Verknüpfungsfähigkeit und eine Reaktivierung brachliegender Synapsen.

März 2008

---

[Anti-Cellulite](#) Ein Wellnessprogramm für die (weiblichen) Problemzonen

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle

Etwa 90 % der Frauen sind vom Problem der „Orangenhaut“ betroffen. Die dellenförmigen Unebenheiten zeigen sich hauptsächlich an Oberschenkeln, Gesäß, Hüfte, Bauch und Oberarmen. Genetik, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Nikotin, Stress, Diäten usw. spielen eine Rolle bei der Entstehung von Cellulite. Ganzheitliche „Anti Cellulite Programme“ sollten ausdauerfördernde Elemente zur Fettverbrennung, Kräftigungs- und Entspannungsbungen, Massage, Pflege- und Ernährungstipps beinhalten, um längerfristig Erfolge zu erzielen.

September 2007

---

[Balance Pad](#) Kräftigungsübungen mit dem Balance Pad

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15–20, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Es gibt seit einiger Zeit ein neues Gerät in der Sportlandschaft – das Balance Pad. Es deckt als Therapie- und Trainingsgerät ein breites Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten ab und wird aufgrund der destabilisierenden Eigenschaften zur Schulung motorischer Fähigkeiten in der Rehabilitation, Prävention sowie im Fitness- und Leistungssport eingesetzt. Eine kombinierte Koordinations- und Ausdauerschulung, Krafttraining sowie funktionelle Gymnastik bieten sich zur Durchführung mit dem Balance Pad an.

Juli 2007

---

[Ballooning](#) Resonieren mit dem Ballooning-Ballon

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Gymnastikraum, Sporthalle

So vielfältig die Programme, Übungsanleitungen und Verhaltensregeln auch sind – eines ist ihnen allen

gemein: bewegen muss man sich schon selbst und das möglichst regelmäßig! Wer sich selbst in Schwung bringen will, braucht eine Hilfestellung, am besten optisch und mit hohem Aufforderungscharakter. Dies wird mit dem Ballooning-Ballon „wiederentdeckt“. Die einfache Handhabung und spürbare Wirkung, der geringe Platzbedarf und hoher Animationseffekt machen ihn auch zu einem idealen Fitnessgerät. Ballooning ist ein Trainingsprogramm, das für den Fitness- und Wellnessbereich entwickelt worden ist.  
Februar 2006

---

### [Die anderen Problemzonen](#) Schulter- und Nackengymnastik mit dem Sandsäckchen

**Zeit:** 45–60 Minuten, **TN:** 15–20 Erwachsene, **Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle

Nackenschmerzen und Verspannungen im Bereich der Schultermuskulatur sind weit verbreitet. Die Ursachen dieser Beschwerden können vielfältig sein wie z.B. Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, degenerative Verschleißerscheinungen (Arthrose) und psychische Faktoren. Mögliche Folgen sind Kopfschmerzen, muskuläre Dysbalancen und eine Verringerung der Lebensqualität. Neben der funktionellen Gymnastik nehmen Haltungsschulung, Aufgaben zur Körperwahrnehmung und Körpererfahrung sowie Entspannungsübungen einen großen Raum ein.  
Januar 2005

---

### [Eine Übungsstunde mit dem Theraband](#) Das kleinste Fitnessstudio der Welt!

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

Das Theraband – das kleinste Fitnessstudio der Welt – ist ein vielseitiges Handgerät. Verschiedene Stärken ermöglichen einen individuellen Einsatz im Bereich Therapie und Rehabilitation, Haltungs- und Rückenschule sowie im Fitnessstraining.  
April 2004

---

### [Fitball für zwei](#) Partnertraining mit, am und auf dem großen Ball

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Jugendliche, Erwachsene, **Ort:** Gymnastikraum oder Halle

Der Fitball hat seinen festen Platz im Sport und das nicht nur in der Rückenschule. Elemente aus der Aerobic und des gesundheitsorientierten Sports können gut kombiniert werden. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Rhythmusfähigkeit werden mit dem hohen Aufforderungscharakter des Fitballs und seinen Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit auf einer labilen Unterstufungsebene zusammen geführt.  
April 2004

---

### [Gymnastik zu zweit](#) Dehnungs- und Kräftigungsübungen

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

Zu zweit und in einer Gruppe macht meistens alles einfach mehr Spaß. Voraussetzung bei einer Partner/innen-Gymnastik ist, dass die TN keinen Körperkontakt scheuen und jede/r die Möglichkeit erhält, sich eine/n eignen Partner/in zu wählen.

September 2002

---

### [Gymnastik und Spiele mit dem Fitball](#)

**Zeit:** ca. 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Der Einsatz des Fitballs im Gymnastikprogramm bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten der sportmotorischen Hauptbeanspruchungsformen. Sei es zur Verbesserung der Koordination, Flexibilität oder der Kraft. Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist wichtig für eine gute Körperhaltung. Im diesem Beispiel soll eine Stunde mit dem Fitball vorgestellt werden.

Dezember 2001

---

### [Zum Fachartikel "Fit mit dem Fitball"](#)

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.

---

### [Fuß- und Venengymnastik](#) FußaktivVe - ein Trainingsparcours für die Füße

**Zeit:** 40 Minuten als Trainingsschwerpunkt; ca. 80 Minuten als eigenständige Trainingseinheit, **TN:** 20, **Ort:** Sporthalle

Zu den Körperteilen, die im täglichen Gebrauch, aber auch häufig im Sport sträflich vernachlässigt werden, gehören unsere Füße; obwohl ein Großteil unserer Bewegungen auf der Funktionstüchtigkeit unserer Füße beruht. Sie bilden den Kontakt des Körpers zum Boden und sind damit unser Fundament. Bewegungsmangel kann nicht nur zur Schwächung der Fußmuskulatur und Fehlbelastungen führen, sondern auch zu Venenproblemen. Mit dem FußaktivVe-Parcours sollen uns auf sportliche Weise die Füße näher ins Gesichtsfeld rücken.

Januar 2001