

Ausfüllhilfe zum Rahmenplan für Funktionstraining

1. Angebot

*Name, Vorname
Titel des Angebots
Datum*

2. Zielgruppe

*An wen wendet sich das Angebot
Teilnehmerzahl
Heterogene Gruppe oder nicht
Altersgruppe*

3. Zielsetzung und Umsetzung

Bitte geben Sie stichwortartig an, welche der physischen Gesundheitsressourcen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination oder (muskuläre) Entspannungsfähigkeit Sie schwerpunktmäßig entwickeln wollen und welche Mittel und Methoden Sie hierfür einsetzen wollen.

Beispiel:

- *Verbesserung Kraftausdauer, Aktivierung und Kräftigung der Muskeln, Dehnung oder Relaxion Hypertoner Muskeln*
- *Geräteverfügbarkeit: Matten, Hocker, Therabänder etc.*
- *Beschrieben, demonstrieren, korrigieren, motivieren*
- *Aufstellungsformen festlegen, Musikbegleitung*

Bitte erläutern Sie stichwortartig, welche Schwerpunkte sie zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen anstreben und wie Sie sie erreichen wollen

Beispiel:

- *Linderung der Ursachen des /der Krankheitsbildes/r*
- *Steigerung Selbstbewusstsein*
- *Verbesserung Körperwahrnehmung*

4. Aspekte der Qualitätssicherung

Nennen Sie Möglichkeiten der Qualitativen Verbesserung und Kontrolle des Angebots.

Beispiel:

- *Eingangsbefragung*
- *Teilnehmerbefragung*
- *Feedback*

5. Exemplarischer Stundenplan

Erstellen Sie einen Beispielhaften Stundenplan für eine Trainings Einheit.

Beispiel:

- *Stundenteil/Zeiteilung – Erwärmung, Hauptteil, Schluss*
- *Ziel/ Stoff/ Übungen*
- *Methodische Maßnahmen*
- *Organisatorischer Ablauf*