



Studienbrief

Gruppentraining I



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	17
1.2.1.1 Ausdauerorientierte Programme - Schwerpunkt Koordination.....	17
1.2.1.2 Ausdauerorientierte Programme - Schwerpunkt Cardio	19
1.2.2 Krafterorientierte Programme.....	20
1.2.3 Gesundheitsorientierte Programme	21
1.2.3.1 Gesundheitsorientierte Programme - Funktionelle Gymnastik	22
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
2.4.3 Die motorische Fähigkeit Schnelligkeit.....	43
2.5 Die motorischen Fähigkeiten im Gruppentraining	44
3 Die Funktionen des Gruppentrainers	46
3.1 Funktion des Lehrers.....	47
3.2 Funktion des Vorbilds.....	47
3.3 Funktion des Animateurs	47
3.4 Funktion des Dienstleisters	48
3.5 Funktion des Teammitglieds	48
4 Der Aufbau einer Kurseinheit	50
4.1 Einleitung	51
4.1.1 Begrüßung.....	51
4.1.2 Allgemeines Warm-up	51
4.1.3 Spezielles Warm-up	53

4.2 Hauptteil	53
4.2.1 Hauptteil in ausdauerorientierten Programmen	53
4.2.2 Hauptteil in kraftorientierten Programmen.....	54
4.2.3 Hauptteil in gesundheitsorientierten Programmen.....	54
4.3 Schlussteil	54
4.3.1 Cool-down I	54
4.3.2 Cool-down II.....	55
4.3.3 Verabschiedung.....	55
5 Die Musik im Gruppentraining.....	57
5.1 Der Musikaufbau.....	57
5.2 Das Musiktempo	61
5.3 Der Musikstil	62
6 Grundlagen zur Bewegung und Funktionalität im Gruppentraining.....	65
6.1 Die „gute“ Haltung.....	65
6.2 Ausgangsstellungen	71
6.2.1 Stand.....	72
6.2.2 Rückenlage.....	73
6.2.3 Bauchlage	73
6.2.4 Vierfüßlerstand.....	74
6.2.5 Vierfüßlerstand im Unterarmstütz	75
6.2.6 Seitlicher Unterarmstütz	76
6.3 Einnehmen und Verändern von Positionen	76
6.4 Funktionalität im Gruppentraining.....	79
6.4.1 Belastungen des passiven Bewegungssystems	81
6.4.2 Belastungen des aktiven Bewegungssystems	82
6.4.3 Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems	83
7 Grundschrte und Armbewegungen	86
7.1 Grundschrte des Aerobics.....	86
7.1.1 Ausführungshinweise	90
7.1.2 Sicherheitshinweise.....	91
7.1.3 Didaktisch-methodische Hinweise.....	91
7.2 Grundschrte des Step Aerobics	91
7.2.1 Ausführungshinweise	94
7.2.2 Sicherheitshinweise.....	94
7.2.3 Didaktisch-methodische Hinweise	95
7.3 Armbewegungen.....	95
7.4 Verbinden von Schritten mit der Linearen Progression.....	103
7.5 Verbinden von Schritten mit der Add-On-Methode	106
8 Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen	109
8.1 Ausführungshinweise.....	110
8.2 Didaktisch-methodische Hinweise	110
8.3 Prinzipien der Trainingslehre im Gruppentraining	110
8.4 Relevante Trainingsparameter im Gruppentraining	111

9	Dehnung und Mobilisation	116
9.1	Dehnung.....	116
9.1.1	Methodik des Dehnens.....	117
9.1.2	Ausführungshinweise	124
9.1.3	Sicherheitshinweise	124
9.1.4	Didaktisch-methodische Hinweise	124
9.2	Mobilisation	125
10	Bodystyling	129
10.1	Ziele	129
10.2	Inhalte und Aufbau.....	129
10.3	Musik.....	131
10.4	Didaktisch-Methodische Hinweise	131
11	Wirbelsäulengymnastik	133
11.1	Ziele.....	133
11.2	Inhalte und Aufbau.....	134
11.3	Musik.....	135
11.4	Ausführungshinweise	136
11.5	Sicherheitshinweise.....	136
11.6	Didaktisch-methodische Hinweise	136
11.7	Körperwahrnehmung	137
11.8	Entspannung	141
11.8.1	Körperreise	142
11.8.2	Fantasiereise	144
12	Planung einer Kursstunde	148
12.1	Die Rahmenbedingungen	148
12.2	Die Zielgruppe	149
12.3	Die Zielsetzung	150
12.4	Die Inhaltsplanung.....	151
12.5	Methodische Grundsätze	151
12.6	Planungshilfe Strukturgitter	152
13	Organisation und Methodik im Gruppentraining	155
13.1	Organisation im Gruppentraining.....	155
13.1.1	Unterrichtsform: Frontalunterricht.....	155
13.1.2	Aufstellungsform: Blockaufstellung.....	155
13.1.3	Unterrichtstechnik „Face-to-Face“	156
13.2	Methodische Maßnahmen	156
13.2.1	Verbal-akustische Maßnahmen.....	157
13.2.2	Visuelle Maßnahmen	160
13.2.3	Instrumentell-taktile Maßnahmen	161
13.3	Cueing	163

14	Vorchoreografiertes vs. Freestyle-Gruppentraining	167
15	Kurs-Management	172
15.1	Positive Auswirkungen des Gruppentrainings auf die Kundenbindung	172
15.2	Kursplankonzeption	175
15.2.1	Kursplankonzeption aus wirtschaftlicher Sicht	176
15.2.1.1	Angebotsstruktur	176
15.2.1.2	Studio-Philosophie.....	176
15.2.1.3	Auslastung des Kursraumes.....	177
15.2.1.4	Auslastung der Kurse	177
15.2.2	Kursplankonzeption aus organisatorischer Sicht	178
15.2.2.1	Räumliche Voraussetzungen	179
15.2.2.2	Studiospezifische Zeiten	179
15.2.2.3	Vormittagsprogramm	180
15.2.2.4	Nachmittagsprogramm	180
15.2.2.5	Wochenendprogramm	180
15.2.3	Kursplankonzeption aus trainingswissenschaftlicher Sicht	181
15.3	Organisation des Kursbereichs.....	181
15.3.1	Aufbau- und Ablauforganisation	181
15.3.2	Zusammenstellung des Teams	183
	Nachwort	187
	Anhang.....	189
	Lösungen und Kommentare zu den Übungen, Glossar und Literatur des Studienbriefs in ILIAS.....	189
	Prüfungsleistung	189
	Tabellenverzeichnis.....	190
	Abbildungsverzeichnis	190
	Stundenbeispiel: Bodystyling (Ganzkörper).....	193
	Stundenbeispiel: Bodystyling mit Step (Ganzkörper).....	199
	Stundenbeispiel: Wirbelsäulengymnastik.....	205



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 Fitness-, Gesundheits- und Freizeitanlagen beschreiben,
- können Sie eine sinnvolle Einteilung für Gruppentrainingsangebote vornehmen und Kursangebote voneinander abgrenzen,
- können Sie die verschiedenen Gruppentrainingsangebote in ein ganzheitliches Fitnesskonzept einordnen.

Der wachsende Markt der Fitness- und Gesundheitseinrichtungen beinhaltet die stetige Erweiterung des Angebots und eine Qualitätssteigerung in allen Bereichen. Das Gruppentraining stellt neben dem gerätegestützten Kraft- und Ausdauertraining ein wichtiges Angebot im Portfolio einer Fitness- und Gesundheitsanlage dar. Im Jahr 2023 setzten über 85% der Ketten- und Einzelbetreiber auf Gruppentraining als Teil ihres Angebotes (vgl. Abb. 1) (DSSV Arbeitgeberverband Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen [DSSV], 2024, S. 40).

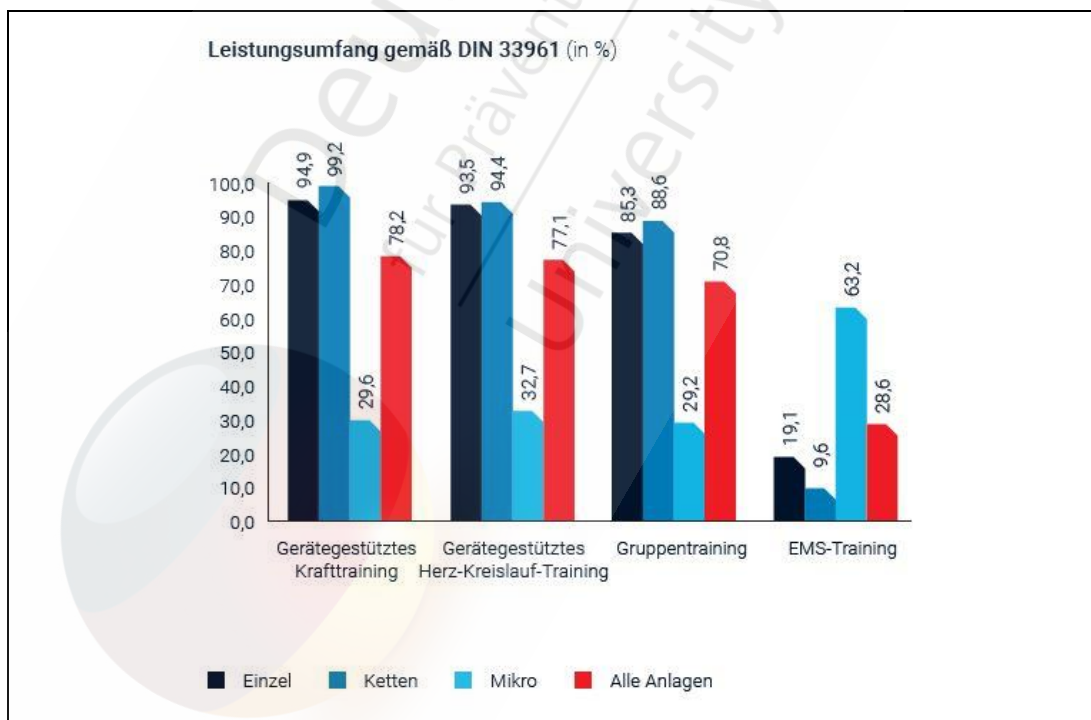


Abb. 1: Leistungsumfang gemäß DIN 33961 (DSSV, 2024, S. 40)

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 einer Fitness- und Gesundheitsanlage überhaupt 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 (© BSA/DHfPG)



Übung 1.1

Überlegen Sie, welche Vorteile und Nutzen sich aus dem Angebot eines Gruppentrainings für den Fitnessbetrieb 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, Fitness- und Gesundheitseinrichtungen 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.

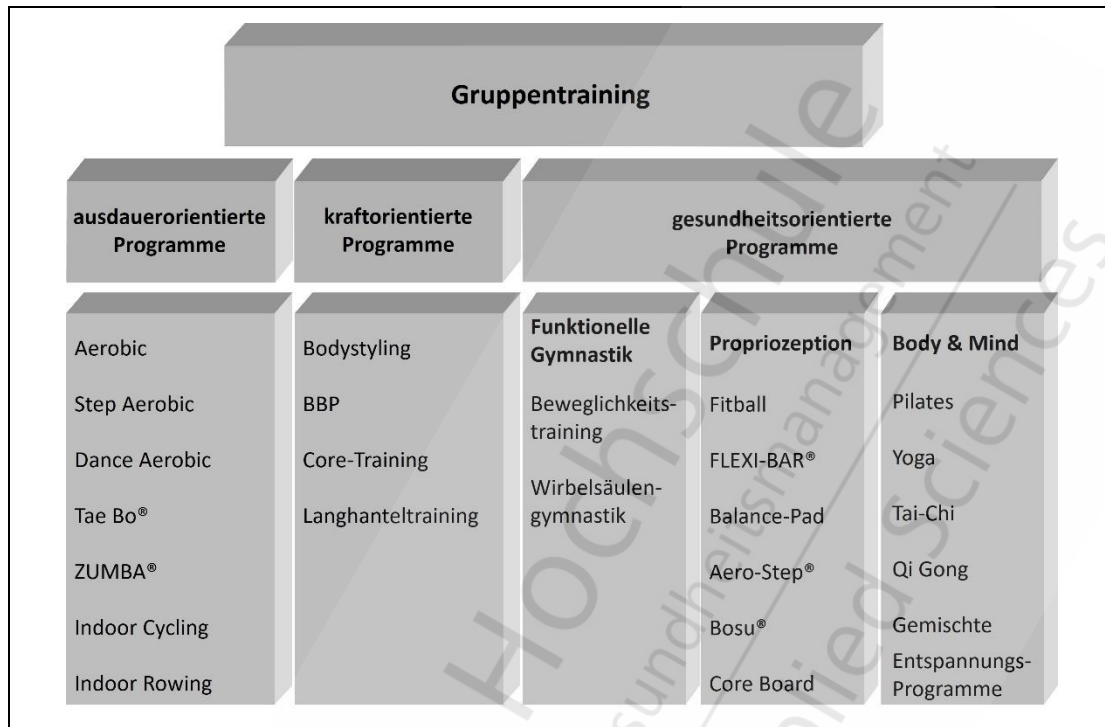


Abb. 3: Einteilung der Gruppentrainingsangebote (© BSA/DHfPG)



Übung 1.2

Recherchieren Sie im Internet nach Kursplänen unterschiedlicher Fitness-, Freizeit- oder Gesundheitseinrichtungen 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. 2.2). 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 Ausdauer гимнаstik, 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 (© BSA/DHfPG)

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 es sich um ein gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem zusätzlich die großen Muskelgruppen der Beine und des Gesäßes gekräftigt, sowie die Koordination verbessert wird.

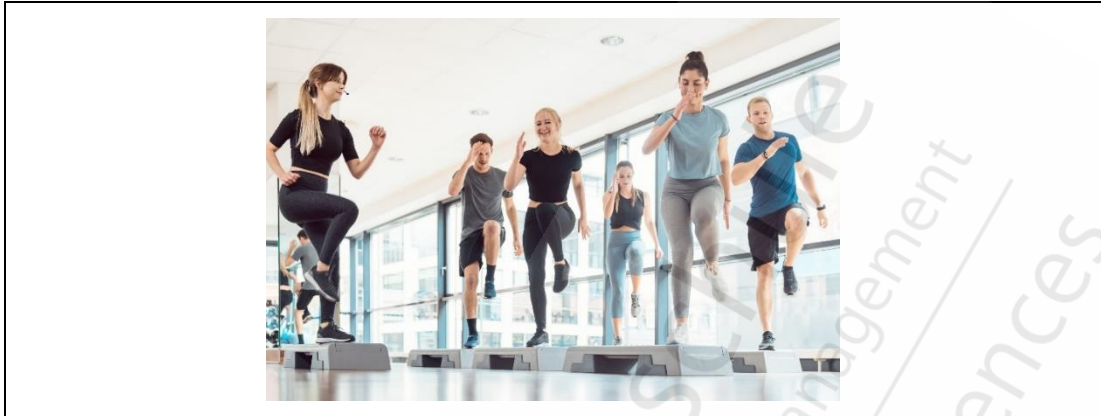


Abb. 5: Step Aerobic (© BSA/DHfPG)

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 Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen meistens an eine bestimmte Fahrradmarke (Pulse, Kaiser, Life Fitness etc.) gebunden.



Abb. 6: Indoor Cycling (© BSA/DHfPG)

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.

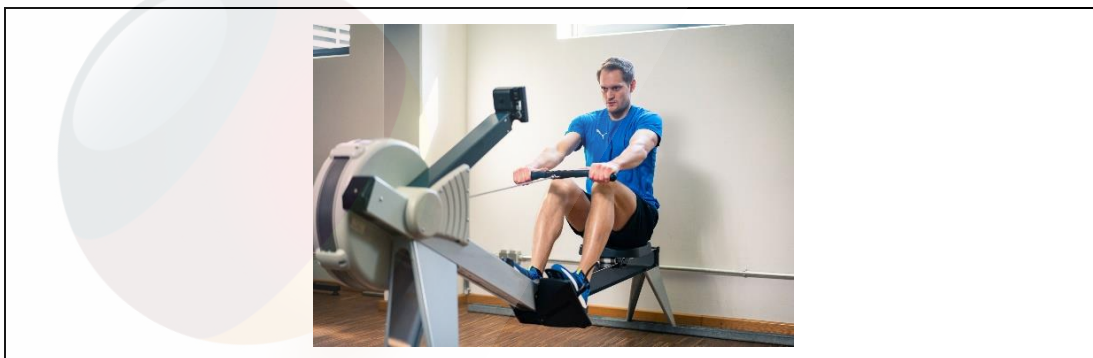


Abb. 7: Indoor Rowing (© BSA/DHfPG)

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 Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Folgend eine Auflistung der beliebtesten und weit verbreiteten Basis-Kursangebote zum Thema Krafttraining:

Bodystyling

Bodystyling 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 Bewegungen, 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.

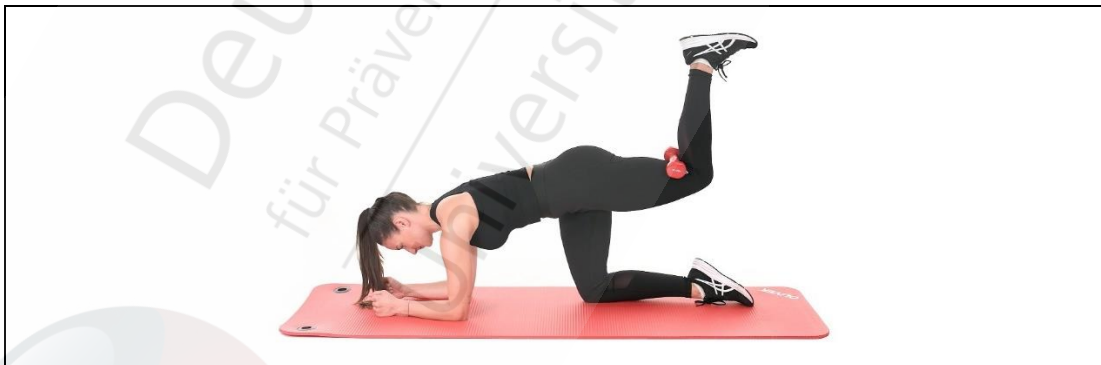


Abb. 8: Übungen im Bauch-Beine-Po (© BSA/DHfPG)

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. Sicherungsverchlüsse) 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. BODYPUMP™, HOT IRON® und POWER DUMBELL®, die mit der Langhantelstange im Gruppentraining arbeiten.

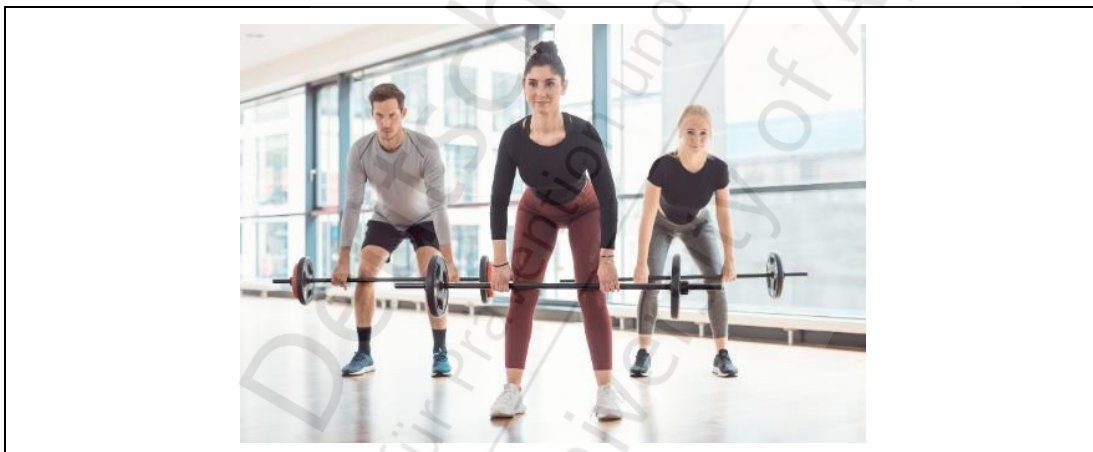


Abb. 9: Langhanteltraining in der Gruppe (© BSA/DHfPG)

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.