Fitnesstraining · Überblick

Sport-Vereine.org

Ein Sammelbegriff mit vielen Formaten
Fitnesstraining kann Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination im Blick haben. Der DTB ordnet entsprechende Angebote in der GYMWELT ein. Die konkrete Auswahl ergibt sich aus der Kursbeschreibung.

Geräteraum und Kleingruppe vergleichen
Die DTB-Ausbildung zur Studioleitung umfasst Gerätekompetenz, Trainingsplanung und Betreuung. Kleingruppen können mit anderen Abläufen und Materialformen arbeiten.

Ablauf statt Gerätenamen erfragen
Ein Gerätekatalog sagt wenig darüber, wer dir beim Einstieg hilft. Frag nach Einführung, Betreuung und danach, wie du bei einer unklaren Einstellung vorgehst.

Einen Kursbesuch vorbereiten
Eine Kursbeschreibung kann Zielgruppe, Vorerfahrung und das verfügbare Material nennen. Gibt es nur einen Titel, frag nach einem typischen Abschnitt der Einheit.

Sichere Verantwortlichkeiten im Raum
Lass dir durch die zuständige Leitung zeigen, welche Geräte oder Hilfsmittel für das Angebot vorgesehen sind. Bei Schäden meldest du sie, bevor du das Material weiter benutzt.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/fitnesstraining/