

Aerobictrainer B-Lizenz - Michaela Nette

[DOWNLOAD HERE](#)

Zur Planung einer Aerobicstunde müssen interne sowie externe Voraussetzungen betrachtet und bestimmt werden. Externe Bedingungen dieser Stunde: - Trainingsraum: Der Trainingsraum sollte groß genug sein, so dass alle Teilnehmer genügend Bewegungsfreiraum haben, an der Frontseite sollte sich eine Spiegelfläche befinden, damit sich jeder Teilnehmer im Spiegel beobachten und der Trainer die gesamte Gruppe im Blick halten kann. Zudem muss darauf geachtet werden, dass der Trainingsraum hell ist, zur dunklen Tageszeit muss Beleuchtung eingesetzt werden, damit alle Teilnehmer optimal sehen können. Vor einer Trainingsstunde ist der Trainingsraum gut zu lüften. -

Tageszeit: Die Tageszeit hat große Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, Verfassung sowie Kreislaufbefindlichkeit innerhalb des Tagesverlaufs der Teilnehmer. Plant man beispielsweise eine Unterrichtsstunde für 18.00 Uhr, so haben viele Teilnehmer einen Arbeitstag hinter sich, sind u.U.

ermüdet und möchten nun geistig abschalten können. Auf solche Aspekte muss bei einer Stundenplanung geachtet werden. Der exemplarische Stundenablauf ist für eine

Trainingsstunde in der frühen Abendzeit - also 18.00 Uhr gedacht. - Klima: Jahreszeitliche Extremtemperaturen müssen unbedingt beachtet werden. Trainingsstunden im Hochsommer zur Mittagszeit sind sehr umstritten, hier werden sehr viele Trainingsstunden sicher in die kühleren

Abendstunden verlegt werden. Parallel ist bei solch einer klimatischen Wettersituation während der Trainingsstunde verstärkt auf das regelmäßige Trinken der Teilnehmer zu achten. Bei extremen Wintertemperaturen muss der Zeitpunkt der Raumlüftung bedacht werden, so dass die

Teilnehmer nicht in einem völlig unterkühlten Trainingsraum mit dem warm up beginnen müssen. Dazu sollte berücksichtigt werden, dass im Winter die Trainierenden

häufig 'durchgefroren' zur Trainingsstunde erscheinen und erst einmal gründlich aufgewärmt werden müssen. Die exemplarische Stunde dieser Ausarbeitung wird bei klimatisch für unsere

Breitengrade normalen Verhältnissen stattfinden: 20 Grad Celsius durchschnittliche Tagestemperatur.

[...] Author: Nette, Michaela Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Aerobictrainer

B-Lizenz Pages: 00039 (Encrypted PDF) On Sale: 2004-01-01 SKU-13/ISBN: 9783638296991 Category:

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With](#)

[Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguay, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)