# Hausaufgabe I – Orientierungshilfe

|  |
| --- |
| **Stundenverlaufsplanung** |
| **Zeit** | **Schwerpunkt/ Ziele** | **Inhalte/ Methoden/ Umsetzung** | **Materialien/ Zubehör** | **Bemerkungen** |
| **Einleitung** |
|  |  | Feedback – 1. Stunde* interaktive Wiederholung Belastungsskala, Atmung
* Impulsvortrag: Aufbau und Funktion des Beckenbodens
 |  |  |
| **Hauptteil** |
|  |  | **Prepilates und Pilatesübungen:** |  |  |
| **Ausklang** |
|  |
|  |  | * Dehnungsübungen
* Wiederholung – Aufbau, Funktion und Aktivierung des Beckenbodens
* Hausaufgabe und Ausblick auf die nächste Stunde
 |  |  |

# Hausaufgabe II – Kopiervorlage

|  |
| --- |
| **Stundenverlaufsplanung** |
| **Zeit** | **Schwerpunkt/ Ziele** | **Inhalte/ Methoden/ Umsetzung** | **Materialien/ Zubehör** | **Bemerkungen** |
| **Einleitung** |
|  |
| **Hauptteil** |
|  |
| **Ausklang** |
|  |  |  |  |  |