# 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** | | | | |
|  |  |  |  |  |