**Vorlage zur Erstellung der Stundenverlaufspläne**

**Checkfragen für die Stundenverlaufspläne**

1. Habe ich die Stundenverlaufspläne mit einer **Zeitschiene** versehen (Einleitung, Hauptteil und Schluss als Bestandteil des Stundenverlaufsplans) und stimmen die Zeiten mit den Angaben in den Kursdetails überein?
2. Damit Präventionskurse eine nachhaltige Wirkung erzielen, ist es wichtig, den Kursteilnehmenden **theoretisches Wissen** sowohl zum Verfahren als auch zum dazugehörigen Handlungsfeld (Bewegung, Ernährung, Stressmanagement oder Sucht) zu vermitteln. Ist dies Bestandteil meines Konzeptes und in den Stundenverlaufsplänen ersichtlich?
3. Habe ich den **Alltagstransfer** in meinem Kurs berücksichtigt, z. B. durch Aufzeigen der Trainingsmöglichkeiten im Alltag und Besprechung sowie Ausgabe der Teilnehmerunterlagen? Die Übertragung der Kursinhalte in das Alltagsleben der Teilnehmenden ist grundlegend für die Sicherung der Nachhaltigkeit.
4. Ist ersichtlich, wie den Teilnehmenden die Inhalte vermittelt werden, d. h. wie das **methodisch-didaktische Vorgehen aussieht (z. B. Kurzvortrag, Vormachen-Nachmachen)?**
5. Wenn sich mein Kurs an die Zielgruppe Kinder richtet: Ist der aktive **Einbezug der Eltern** an mindestens zwei Kurseinheiten (zu Beginn und zum Ende) berücksichtigt?
6. Wenn ein Kompaktangebot vorliegt: Ist meinen Stundenverlaufsplänen der Kursablauf über den **Zeitraum** des Kompaktangebotes zu entnehmen (z. B. sind die geplanten bzw. angegebenen Einheiten auf die geplanten Kurstage verteilt und ersichtlich, habe ich Pausenzeiten berücksichtig)?
7. Habe ich im Hauptteil meiner Stunden **beispielhafte Übungen** benannt, das **Ziel der Übungen** erläutert und den **Stundenschwerpunkt** benannt, sodass diese für die Prüferinnen und Prüfer klar nachvollziehbar sind?

Bitte beachten Sie, dass **für jede Kurseinheit** eine detaillierte Beschreibung der Inhalte vorliegen muss. (Beispiel: Ein Kurs hat einen Umfang und eine Dauer von 12 Kurseinheiten á 60 Minuten. In diesem Fall müssen 12 Stundenverlaufspläne für die angegebene Dauer (60 Minuten) vorliegen.)

Kurstitel:

Kurseinheit 1

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 2

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 3

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 4

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 5

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 6

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 7

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 8

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 9

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 10

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 11

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |

Kurseinheit 12

Stundenthema:

| **Phase** | **Zeit** (min.) | **Thema** | **(Teil-)Ziele** | **Inhalte** | **Organisationsform**  (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise) | **Materialien/ Hilfsmittel** **(Groß-/ Kleingeräte)**  Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät | **Bemerkungen/ Ergänzungen** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Begrüßung** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Informations-phase**  (Vermittlung von Handlungs-/  Effektwissen) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Einstimmung/ Aufwärmen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Schwerpunkt/ Hauptteil** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Abschluss** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ausklang/ Cool down** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Verabschiedung**  (Tipps/ Übungen für zu Hause) |  |  |  |  |  |  |  |