



Jetzt neu...



Ausgezeichnet mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“
Möglichkeit für Trainer, Kurse mit Bezuschussung der Krankenkassen anzubieten!



Fabian Flügel

Das ZPP-Zertifikat



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

MOC – Ausdauernd fit und gesund

Kursleitung: Fabian Flügel

(Kurs-ID 20200121-1168937)

motiononcourt, Südring 18, 37124 Rosdorf

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 27.02.2023.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Hier sollte dein
Name stehen!

Das DOSB-
Gütesiegel



URKUNDE

für das/die qualifizierte/n Angebot/e des/der

Göttinger Tennisclub e.V.



Empfohlen von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund,
dem Deutschen Turner-Bund und dem Deutschen Schwimm-Verband

Gültigkeitszeitraum
01/2022 bis 01/2025

Angebot/e
Motion on Court - Ausdauernd fit und gesund

Übungsleiter/in
Fabian Flügel

Hier sollte dein
Name stehen!

Thomas Weikert
Präsident des Deutschen
Olympischen Sportbundes

Dr. Klaus Reinhardt
Präsident der
Bundesärztekammer

Die MOC Standorte

Motion on Court Stand...

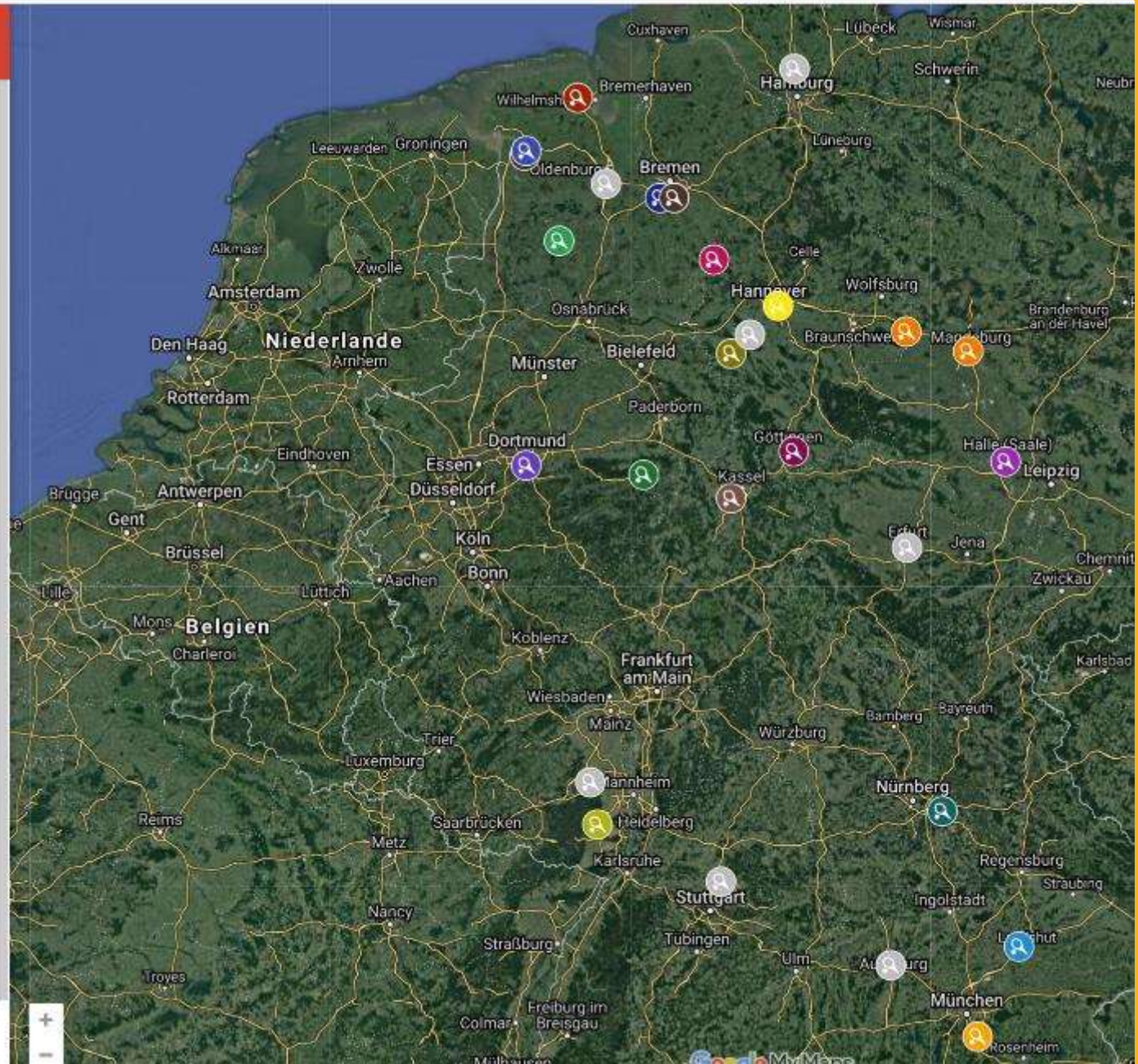


An diesen Standorten findet man
lizenzierte Motion on Court Trainer
31 Aufrufe

TEILEN BEARBEITEN

Unbenannte Ebene

- Ballplanet - Matthias Hoberg
- GuT Brunthal
- PK-Training by Philipp Kamphaus
- Komfort-Tennis
- Die Ballmeisterei
- Fabian Flügel
- Geertje Wumkes - TC GW Leer
- Lars Haack
- Marc Oliver Cyganek
- Marcel Baenisch
- Dr. med. Michael Rudolph
- Michael Hegger
- Nils und Sandra Krämer
- Osteo-Fit-Baunatal
- Tennisschule St. Martin
- Stefan Elias
- TC 90 Eugenbach - Stefan Lanzinger
- Matchball Tennisservice
- TSV Kirchrode von 1922 e.V.
- TSV Weyhe-Lahausen Niels Krämer
- Wardenburger TC



FIT AUF DEM TENNISPLATZ



Zum
Imagefilm



**„SCHNELL ZUM
SPORT, SCHNELL
IM SPORT,
SCHNELL
NACHHAUSE“**

WIE ENTWICKELT SICH DER SPORT?

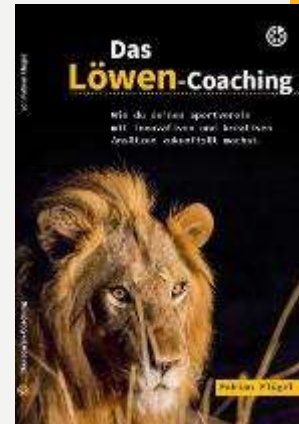
DAS LÖWEN-COACHING – DEIN VEREIN ZUKUNFTSFIT



„Begib dich auf eine spannende Reise und entfessele die Löwen in deinem Verein und deiner Tennisschule.“

„90 Minuten Zeit investieren und jede Menge Inspiration und Aha-Erlebnisse generieren.“

TRENDPROGNOSE AUS „DAS LÖWEN-COACHING“



... Die sportlichen Angebote müssen mit den **Alltags-Anforderungen der Mitglieder/Kunden kompatibel sein**. Die **Zugangshürden** müssen **gering** sein und die Angebote müssen **biographisch zu den Sportlern passen**. Sport und Bewegung zur Zustandsregulierung der Menschen braucht **größtmögliche Freiheit**. Klassische Sportstätten müssen **sich öffnen für Ad-hoc-Sportler**, **generationsübergreifend** nutzbar und **jederzeit zugänglich** sein. **Maximale Flexibilität** wird gerade von Menschen gewünscht, die in Tagesroutinen gefangen sind...

DIE MOTIVATOREN FÜRS SPORTTREIBEN – WIE WIR DIE MENSCHEN ERREICHEN

- „Gesundheit“ 54%
- „Fitness“ 47 %.
- „Entspannung“ 38 %
- „Spaß“ 30 %
- „Verbesserung der physischen Leistung“ 28 %
- „Gewichtskontrolle“ 23 %
- „äußerliches Aussehen verbessern“ 20 %
- „Freunde treffen“ 19 %
- „der Alterung entgegenwirken“ 14 %
- „Wettkampfgedanke“ nur 5 %

(Quelle Europäische Kommission: Eurobarometer 2018)

ANREIZE SCHAFFEN

Was sind nun Anreize für Anti-Sportler und Sportmuffel, um sportlich aktiv zu werden?

- „gesundheitliche Beschwerden“ 57 %
- „finanzielle Förderung durch meine Krankenkasse bzw. Versicherung“ 33%
- „wenn mein Partner bzw. meine Partnerin mich nicht mehr attraktiv fände“ 28 %
- „finanzielle Unterstützung von meinem Arbeitgeber“ 21 %
- „wenn die Trainingsausrüstung günstiger wäre oder gestellt würde“ 19 %

(Techniker Krankenkasse, 2016, S. 33)

JUNGBRUNNEN TENNIS – „MYOKINE“

JUNGBRUNNEN TENNIS

Wie du deine Lebenserwartung um 10 Jahre steigerst?

MOTION
ON COURT PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT TENNIS
www.motion-on-court.de

FÜR JUNG UND ALT



DIE EIGENE LEBENSERWARTUNG
UM **9,7 JAHRE** STEIGERN...

EINFACH MIT **TENNIS***



Else Schirra

99-jährige
Tennisspielerin

Video: Älteste Tennisspielerin
Deutschlands

* Laut der Copenhagen City Heart Study bei regelmäßiger Sportausübung



DIE LEARNING- SNACKS

FIT IN DIE ZUKUNFT

Der Gesundheitsmarkt boomt!

Gesundheitssport ist ein Zukunftsbaustein!



-> Wie kann ein zielgruppenspezifisches Angebot geschaffen werden?

-> Wie kann das vorhandene Sportangebot qualitativ verbessert werden?



**GESUND
MIT
TENNIS**

ZIELGRUPPE

- Erwachsene beiderlei Geschlechts
- Jüngere Teilnehmer können durch modifizierte Übungen auch teilnehmen
- Besonders geeignet für Sport- und Tennis-Wiedereinsteiger
- **MÄNNER** können gezielt für den Präventionssport angesprochen werden

„Wir wollen Sport für alle, wir wollen Gesundheit für alle!“

STRUKTUR EINES MOTION ON COURT KURSES



- 10 Übungseinheiten
- Wöchentliche Einheit über mindestens 60 Minuten
- Gruppengröße: 4-12 Teilnehmer
- Im Winter in einer Halle, im Sommer auf einem Tennisplatz oder auf einer anderen geeigneten Sportfläche

4 SPEZIFISCHE PHASEN



1. Gruppengespräch mit Wissensvermittlung und theoretischen Hintergrund

2. Warm-Up-Phase

3. Motion on Court-Phase

4. Cool-Down-Phase / Entspannung

1

KENNERNLERNEN UND ERSTE ÜBUNGEN

- Vorstellung des Konzepts, Informationen, Fragen, Eingangsfragebogen*
- individuelle Belastbarkeit der einzelnen Teilnehmer (TN), Spiele zum Kennenlernen und zur Entwicklung einer Gruppendynamik, extensive Belastungsformen
- Selbsteinschätzung mittels Borg-Skala (RPE)*
- Übungen zur Atemregulation*

- Kennenlernen (TN, Gruppe, ÖL und das Konzept „Motion on Court – Prävention“)
- Pulshören (Einführung)
- erste Belastungsphase (extensiv)

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 1: Informationen zur richtigen Pulsmessung und zum Pulsverhalten sowie persönliche Gesundheitsziele*

2

EINFÜHRUNG IN DIE TECHNIK DES PULSMESSENS UND BESTIMMUNG DER INDIVIDUELLEN TRAININGSPULSFREQUENZZONE

- Ausdauer-Ziel*
- Übungen mit dem Tennisball und Tennisballmassage*

- Berechnung und Training in der individuellen Trainingsherzfrequenzzone mittels Pulskarte*

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 2: „Belastungsdosierung und Belastungskontrolle – Training in der individuellen Trainingsherzfrequenzzone“

3

BELASTUNGSSTEUERUNG UND -KONTROLLE

- gesundheitsorientiertes aerobes Grundlagentraining mittels „Motion on Court – Prävention“-Übungsformen
- Fantasiereise – Einführung*

- Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 3: Bewegungstagebuch über eine Woche führen*

4

AEROBES INTERVALLTRAINING UND ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT

- Vorbereitende Aufwärmübungen (Movement Preparation)
- Übungen mit dem Rubber-Band
- Faszientraining/Foam-Rolling – Einführung*

- Vielfältige und abwechslungsreiche Trainingsgestaltung
- Neben dem Ausdauertraining auch die Bereiche Kraft, Koordination und Beweglichkeit kennenlernen

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 4: Übungen mit dem Rubber-Band*

5

SPIELERISCH ORIENTIERTES AUSDAUERTRAINING

- spielerisch die Ausdauer verbessern
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Einführung*

- Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer auf spielerische Art und Weise

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 5: Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings auf den Körper*

6

ABWECHSLUNGSREICHES AUSDAUERTRAINING

- vielfältige Ausdauerübungen
- Übungen zur Atemregulation – Erweiterung*

- Verbesserung der lokalen Ausdauer, Koordination und Kräftigung

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 6: Was heißt eigentlich „Gesundheit“?*

7

GESUNDHEITSORIENTIERTES INTERVALLTRAINING

- Ausdauer-Ziel – Erweiterung*
- Fantasiereise 2 – Erweiterung*

- Verbesserung der aeroben Grundlagenausdauer mittels vielfältiger Elemente
- Methode des Ausdauer-Ziels verstehen

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 7: Dein Ausdauer-Ziel fürs Wohlfühljahr*

8

AUSDAUERNDENES TRAINING

- Laufschule und Übungen aus dem Lauf-ABC*
- Entspannung je nach Bedürfnissen der Teilnehmer

- gesundheitsorientiertes Lauftraining
- Verringerung des Risikofaktors: Bluthochdruck

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 8: Heimprogramm Ausdauer*

9

AUF DAUER GESUND UND AKTIV

- gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
- Faszientraining/Foam-Rolling – Erweiterung (siehe Unterlagen aus Einheit 4*)

- weitere Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Motivation zum langfristigen, selbstständigen Training

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 9: Übungen mit dem Tennisball*

10

ABSCHLUSSEINHEIT

- je nach Bedürfnissen der TN
- TN-Befragung*, Auswertung, Anschlussmöglichkeiten, Informationen, Teilnahmebescheinigungen*, ...

- Gedanken für die letzte Einheit machen
- die TN an weitere langfristige Sportangebote binden und sie zum Weitermachen motivieren
- Anschlussmöglichkeiten an den Kurs aufzeigen

DIE 10-STUNDENBILDER

I. KURSEINHEIT

Infotreffen vorab

Schwerpunkt:

2km Walking-Test:

Wie lang ist eine
Tennisplatzrunde?

70m (= 28 Runden)

1. MOC-Einheit: Kennenlernen und Eingangstest

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer Bewegungsabläufe/Wiederholungen/ Belastungsdosierung/Pausen/ Differenzierte Angebote, Organisationshinweise, Geräte/Material
5'	Begrüßung <ul style="list-style-type: none"> Vorstellung Befindlichkeitsabfrage 	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellen, Kennenlernen der Gruppe, des MOC-Konzeptes und des Kursverlaufs Motivation der Teilnehmer (TN), Ausgabe des Eingangsfragebogens*, Borg-Skala* und Formalien 	<ul style="list-style-type: none"> Abfragen von gesundheitlichen Beschwerden/Verletzungen der TN Ausfüllen/Einsammeln des Gesundheits- und Eingangsfragebogens (Borg-Skala)*
15'	Ganzheitliches Aufwärmen und Kennenlernen Ziel: Erste Übungen im Ausdauerbereich kennenlernen	Schattenübung <ul style="list-style-type: none"> Der Übungsleiter (ÜL) macht unterschiedliche Körperbewegungen vor (Arme kreisen, Beinarbeit, Sprünge, einfache Kombinationen) TN machen diese als Schatten des ÜL möglichst synchron nach Ball kreisen lassen <ul style="list-style-type: none"> Ball im Kreis zuwerfen und den eigenen Namen sagen anschließend dem Ball hinterher laufen Chaosspiel <ul style="list-style-type: none"> Den Namen des rechten Nachbarn merken und diesem den Ball, der vom linken Nachbarn gefangen wird, immer zuwerfen dabei läuft die Gruppe durcheinander über den Platz (mehrere verschiedene Bälle/Materialien ins Spiel bringen) 	<ul style="list-style-type: none"> Aufstellung der TN hinter dem ÜL motivierende Musik alle TN haben einen Sicherheitsabstand zu den Nachbarn Progression beachten Verwendung eines Softballs Ziel: Kennenlernen, erste Bewegungsformen Ziel: Barrieren abbauen, Kennenlernen
25'	Hauptteil <ul style="list-style-type: none"> Durchführung des 2km Walking Test nach Leukanen 	2km Walking Test nach Laukkanen - Eingangstest <ul style="list-style-type: none"> TN starten gleichzeitig auf das Startsignal des ÜL Idealerweise steht eine 400m Laufbahn (5 Runden) für den Test zur Verfügung, bei jedem Rundendurchgang motiviert der ÜL die einzelnen TN Steht keine Laufbahn zur Verfügung wird eine abgemessene Strecke verwendet Die Zeiten von jedem TN werden vom ÜL gemessen und notiert und für den Ausgangstest aufbewahrt. Es wird der Walking-Index berechnet. Am Ende wird der Test kurz ausgewertet und besprochen 	<ul style="list-style-type: none"> Der ÜL weist darauf hin, dass jeder TN ein unterschiedliches Leistungsniveau hat. Jeder führt daher den Test in seinem eigenen Gehtempo durch und lässt sich vom Tempo der anderen TN nicht beeinflussen. Ziel: <ul style="list-style-type: none"> Individuelle Belastbarkeit für jeden einzelnen TN feststellen, mittels Walking-Index

10'	Cool-Down Einleitung der Regeneration	Atemregulation Kurze Übungen zur Atemregulation im Stehen Sitzen*	
5'	Abschluss <ul style="list-style-type: none"> Feedback RPE-Skala nach Borg 	<ul style="list-style-type: none"> Subjektives Belastungsempfinden nach der Einheit Fragen der TN kurzes Feedback der TN zur Einheit 	<ul style="list-style-type: none"> RPE-Skala nach Borg* Teilnehmerhandout 1 für jeden TN*
		HAUSAUFGABE Teilnehmerhandout 1 Informationen zur richtigen Pulsmessung und zum Pulsverhalten, sowie persönliche Gesundheitsziele*	<u>Wichtig:</u> Ruhepuls zuhause messen und notieren für die nächste Einheit!

Wenn wir lernen, unseren Fokus mehr und mehr auf das zu richten, was wir wollen, anstatt auf das, was wir nicht wollen, verändert sich unser Leben automatisch. So wird aus Krankheit Gesundheit.

BRUNNEN VON STADEN * FINAL REPORT FÜR GANZHEITLICHE UNTERNEHMENS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

INFORMATIONEN ZUR RICHTIGEN PULSMESSUNG UND ZUM PULSVERHALTEN

Die Pulsmessung als Überwachungskriterium für ein zielgerichtetes Ausdauertraining erfordert einige Grundkenntnisse. Zunächst sollten die verschiedenen Pulsarten bekannt sein.

Pulsarten

- Ruhepuls
- Normalpuls (Leistungsausgangspuls)
- Belastungspuls
- Maximalpuls
- Erholungspuls

Der **Ruhepuls** ist der Puls, der direkt nach dem Aufwachen noch im Liegen gemessen wird. Er hat eine hohe Aussagekraft. Kann er doch anzeigen, dass der Körper eine Infektion bekämpft oder dass ein Übertraining entstanden ist. Eine bestimmte deinen Ruhepuls bis zur nächsten Einheit. Messung morgens unmittelbar nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen.

Als **Normalpuls** (Leistungsausgangspuls) bezeichnet man den Puls, der bei alltäglichen Aufgaben gemessen wird. Er ist deshalb der Leistungsausgangspuls, weil eine Leistung auf dieser Ebene beginnt und dann zum **Belastungspuls** führt, der während einer körperlichen Belastung entsteht. Dieser Pulsbereich sollte eingehalten werden, um einen optimalen Trainingsfortschritt zu erzielen. Am genauesten kann man ihn festlegen, wenn der **Maximalpuls** ermittelt wird. Dies sollte allerdings nur mit gut trainierten Sportlern oder unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Gesundheitsprofis können ihren Maximalpuls selbst berechnen.

Dazu kann die grobe Pulsformel $220 - \text{Lebensalter}$ = Maximalpuls genutzt werden. Die Formel dient

allerdings nur zur groben Orientierung. Aus dem Maximalpuls kann mittels der Karvonen-Formel eine optimale Belastungsherzfrequenz berechnet werden. (siehe Pulsartikel)

Der Erholungspuls zeigt an, wie schnell sich der Sportler von der Belastung erholt. Je schneller sich der Sportler regeneriert, umso besser ist sein Trainingszustand. Unbedingt zu beachten ist, dass der Puls bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Es gibt interne und externe Faktoren, die den Puls beeinflussen.

Externe Faktoren – Interne Faktoren

- Klima/Wetter – Verringerung
- Psychische Faktoren – Alter
- Medikamente – Trainingszustand

Weitere Einflussfaktoren auf die Herzfrequenz

- Lebensalter und Geschlecht: Kinder haben einen höheren Puls als ältere Menschen, Frauen einen höheren als Männer, bei gleichem Trainingszustand
- Herzgröße: Je größer das Herz, umso mehr Blut kann es pumpen (Schlagvolumen)
- Sportliche Leistungsfähigkeit: Untrainierte haben einen höheren Puls als trainierte (Ausdauer-Sportler)
- Gesundheitszustand: Bei Krankheit leicht beginnendem Infekt ist der Pulschlag erhöht.

Die Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt mit dem Fingerkuppen an der Schlagader am Handgelenk oder an der Halsschlagader, bzw. mit der flachen Hand auf der Brust oberhalb des Herzens. Die Pulskontrollen sollten sofort am Ende der Belastung ohne Verzögerungen vorgenommen werden. Dabei ist zu bedenken, dass in den ersten 15 Sekunden nach der Belastung der Pulschlag um bis zu 30 Schläge zurückgehen kann. Gemessen wird der Pulschlag bei-

spielsweise 15 Sekunden lang. Die Pulschläge mit dem Faktor vier multipliziert ergibt den Pulswert, also die Schläge pro Minute.

Zunächst wird der Übungsleiter sicherlich regelmäßig Pulskontrollen anlesen müssen. Im Laufe der Zeit ist zunehmend die „Eigenverantwortung“ im Hinblick auf die Belastungsdosierung notwendig. Diese Eigenverantwortung erfolgt mittels selbstständiger Pulskontrolle und durch die eigene Körperwahrnehmung. Im Gesundheitsport ist es besonders wichtig, ein Gefühl für die richtige Belastungsdosierung zu entwickeln. Hierzu kann beispielsweise auch die „Borg-Skala“ zum subjektiven Belastungsempfinden genutzt werden. Vergleichsmessungen mit einer Pulsuhr als sicherste Methode sind im Hinblick auf das Erhebma-



chen des subjektiven „Unsicherheitsfaktors“ der manuellen Pulsmessung hilfreich. Bei der Pulsmessung mit der Pulsuhr wird von einem Sender, der mit einem Gurt über der Brust befestigt wird, die Herzfrequenz in kurzen Abständen auf eine Armbanduhr übertragen und kann während der Belastung abgelesen werden. Pulsuhren oder Fitnessarmbänder mit Pulsfunktion sind mittlerweile günstig zu erhalten.

Viele Teilnehmer wundern sich, wie schnell der Puls bei einer leichten Temporehöhung oder einer kaum wahrnehmbaren Steigung bereits ansteigt. Als weiteres Merkmal für eine nicht zu hohe Belastung gilt, wenn man sich während der Übung unterhalten kann. Also: Eine nette Unterhaltung während des Laufens oder der Übungen trägt dazu bei, dass man sich nicht überlastet.

MEINE PERSÖNLICHEN GESUNDHEITSZIELE

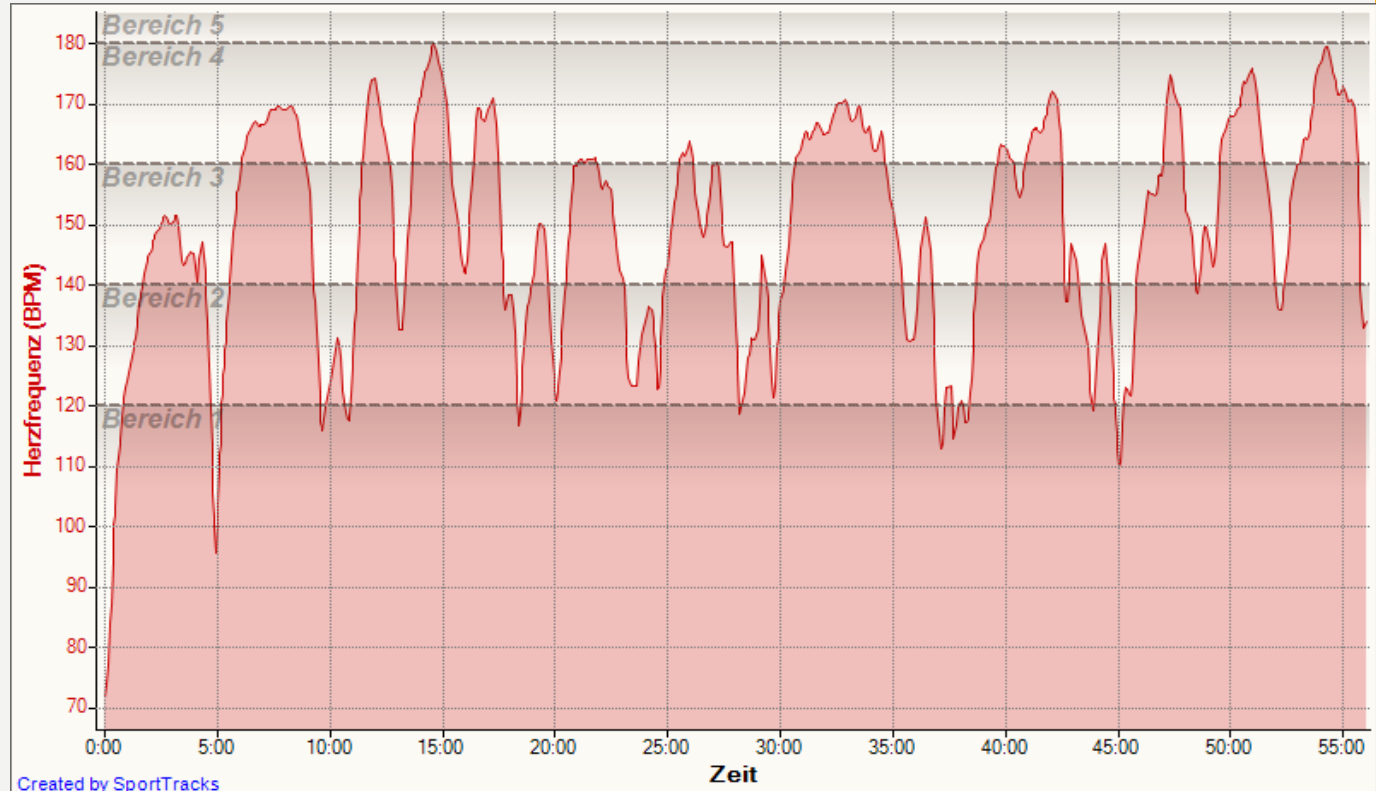
Mein oberstes Gesundheitsziel lautet:

Bis wann möchte ich mein Gesundheitsziel erreicht haben?

Was habe ich zur Erreichung meines Gesundheitsziels jetzt schon unternommen?

Wie, mit wem und wie oft werde ich mich künftig sportlich und aktiv bewegen?

BELASTUNGSSTEUERUNG - HERZFREQUENZAUFZEICHNUNG



HF Durchschn. (bpm)	HF max. (bpm)	Dauer (min)	Distanz (km)	Indiv. HF- Zone (bpm)	Training in der indiv. HF-Zone: (min)	Training unterhalb: (min)	Training oberhalb: (min)
149	183	56:04	3,4	137-165	27:37	14:30	14:36

Herzfrequenzaufzeichnung eines männlichen Probanden während einer Motion on Court Einheit

6. KURSEINHEIT

Schwerpunkt:

Spielerisch
orientiertes und
abwechslungsreiches
Ausdauertraining



6. MOC-Einheit: Spielerisch orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining

Zeit	Sequenz	Inhalt	Hinweise für den Trainer
5'	Einstieg <ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Befindlichkeitsabfrage 	<ul style="list-style-type: none"> kurzes Gruppengespräch offene Fragen zum letzten Informationsblatt werden geklärt Effektwissen: Trainings- und Gesundheitswirkungen Stimmungsbarometer Vorstellung der Stunde: Steigerung der Belastung, aber weiterhin jeder in seiner individuellen optimalen HF-Zone 	<ul style="list-style-type: none"> Verletzte, Gesundheitszustand? Weitergehende Vermittlung von Effektwissen zum Thema Trainings- und Gesundheitswirkungen unter Berücksichtigung der Vorerfahrungen der einzelnen TN
10'	Aufwärmen	<p>Movement-Prep mit Rubber-Bands Mit den Rubber-Bands um den Knöcheln werden verschiedene Gangarten zwischen den Feldlinien durchgeführt (vorwärts, rückwärts, seitlich, Kniehebelauf, anschließend auch Arme und Oberkörper,...)</p> <p>Linienläufe</p> <ul style="list-style-type: none"> Es werden mehrere Linienläufe absolviert (von Linie zu Linie) auf den Linien/Markierungen vor den TN liegen jeweils Bälle, die nacheinander eingesammelt werden. <p>Ball stoppen</p> <ul style="list-style-type: none"> TN stehen in einer Reihe hinter der Koordinationsleiter und laufen durch die Leiter nach vorne TN versuchen den Ball den der ÜL nach vorne rollt, vor einer Markierung/Linie zu stoppen 	<ul style="list-style-type: none"> Rubber-Band für jeden TN, jeweils in der passenden Stärke (grün, rot, gelb) Übungen siehe Anlage
25'	Hauptteil <ul style="list-style-type: none"> MOC-Phase <p>Ziel: Übungen im Ausdauerbereich durchführen und die Wirkungen eines Ausdauertrainings am eigenen Körper erfahren. Progression: Aufbauen auf den bereits zuvor</p>	<p>Kurzer Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> Beide Partner starten an der hinteren Ecke des Feldes TN erlaufen einen vom ÜL eingeworfenen Ball vorne am Flutterband und werfen sich anschließend den Ball am Flutterband weiter zu Dabei bewegen sich die TN in Side-Steps bis zur anderen Seite <p>Play+Run</p> <ul style="list-style-type: none"> Alle TN sind gleichmäßig auf beiden Feldhälften verteilt, zwischen den beiden Felder befindet sich das gespannte Flutterband es wird mit einem Softball gespielt (fangen und werfen) <p>nach jedem Wurf muss der TN zur hinteren Feldbegrenzung laufen und diese kurz berühren</p>	<ul style="list-style-type: none"> anschließend laufen die TN durch die MOC-Activity am Feldrand und reihen sich wieder ein Alle Teilnehmer sind immer in Bewegung bei zu wenigen TN oder Überbelastung nur bis zur Seitenlinie laufen

6. MOC-Einheit: Spielerisch orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining

	<p>gemachten Erfahrungen und Leistungsverbesserungen.</p> <p>Weitere abwechslungsreiche Übungen im Ausdauerbereich kennenlernen und ausprobieren.</p> <p>Förderung der Ausdauer durch Spiele.</p>	<p>Torwart</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein großes Tor (4m) mit zwei Hütchen markiert • Der Torwart steht im Tor und versucht die geworfenen/geschlagenen Bälle der TN abzuwehren • Der ÜL wirft die Bälle den TN zu (ca. 10m Abstand zum Tor) <p>Bei einem Tortreffer findet sofort ein Torwartwechsel statt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • aus Sicherheitsgründen Softbälle nutzen! • ggf. MOC-Activity am Feldrand, um die TN in Bewegung zu halten
10'	Cool-Down	<p>Fangen und Werfen mit zwei Teams</p> <p>Mit verschiedenen Bällen und Bewegungsaufgaben (z.B. Bälle werfen und fangen, Werfen und nach jedem Wurf 360° Drehung, eine Kniebeuge, ein Strecksprung, eine Linie/Markierung berühren,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • alle TN sind ständig in Bewegung • Methodik- oder Softbälle
10'	Entspannung	<p>Übungen zur Atemregulation – Erweiterung*</p> <p>(siehe Unterlagen von Einheit 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TN sitzen entspannt im Kreis mit ausreichend Abstand zueinander, möglichst bequem auf Gymnastikmatten (auf angenehme Temperatur achten und ggf. warme Kleidung überziehen)
3'	<p>Abschluss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besprechung 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Feedback der TN zur Stunde • Fragen werden geklärt • Verteilung des Teilnehmerhandouts 	
		<p>HAUSAUFGABE</p> <p>Teilnehmerhandout 6</p> <p>Was heißt eigentlich "Gesundheit"?*</p>	<p>Ziel: Motivation zu vermehrten Bewegungsaktivitäten im Alltag</p> <p>Für das Heimprogramm bekommt jeder TN ein Rubber-Band in seiner Stärke bis zum Ende des Kurses ausgeliehen oder ggf. auch geschenkt!</p>

ENTSPANNUNG

- 
- **Phantasiereisen**
 - **Tennisballmassage**
 - **Übungen zur Atemregulation**
 - **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**
 - **Faszientraining mit der Blackroll und Tennisbällen**

Kurzes Gehirnjogging...

D1353 M17731LUNG

D13N7 4L5 B3W315

D4FU3R, W45 FU3R

3R574UNL1CH3 D1NG3

UN53R V3R5T4ND

L315T3N K4NN.

B31NDRUCK3ND.

4M 4NF4NG W4R'5

5CHON 5CHW3R, 4B3R

J37Z7, 1N D1353R

Z31L3, L1357 35 D31N

G3H1RN 4U70M4715CH.

0HN3 D4RU3B3R N4CHZUD3NK3N.

531 570LZ D4R4UF!

4L50 H3B3 J37Z7 D31N3 H4ND,

W3NN DU 35 L353N K4NN57!

**I. SATZ
BEENDET...**

2

**MINUTEN
SATZ-
PAUSE !**

WISSENS- VERMITTLUNG, HAUSAUFGABEN UND HEIMPROGRAMME

<https://motion-on-court.de/fuer-kursteilnehmer/>



**NEUE ANFORDERUNG AN DEN TRAINER:
„BIO-PSYCHO-SOZIALE-KOMPETENZ“**

Grundqualifikation für eine ZPP-Zertifizierung

Zur Durchführung eines Motion on Court – Kurses ist, neben dieser 3-stündigen Einweisung in das Konzept, als Grundqualifikationen **ein staatlich anerkannter bewegungsbezogener Berufs- oder Studienabschluss** mit Nachweis von fachlichen Mindeststandards im Umfang von mindestens 750 Stunden notwendig.

Beispiele:

- Sportwissenschaftler/in
- Krankengymnast/in, Physiotherapeut/in, Gymnastiklehrer/in
- Sportlehrer/in
- Ärztin/Arzt

[Näheres siehe Leitfaden Prävention](#)

Du erfüllst die hohen Qualifikationsanforderungen der Krankenkassen nicht?

-> **Kein Problem!** Du kannst trotzdem erfolgreich Motion on Court – Kurse anbieten, dann nur eben ohne Erstattung durch die Krankenkassen. Mittlerweile bieten immer mehr Trainer Präventionskurse **ohne Krankenkassenbezuschung** an. Die Kurse sind trotzdem gut gefüllt und man spart sich eine Menge Bürokratieaufwand und ist deutlich flexibler in der Durchführung.

DENK DRAN:

**MOTION ON COURT
FUNKTIONIERT AUCH
OHNE
KRANKENKASSEN-
ANERKENNUNG!**

„Mein Präventionskurs entspricht keinem Konzept, was bei den Krankenkassen anerkannt ist und deshalb müssen die Teilnehmer tatsächlich alles selber bezahlen, was sie aber auch gerne machen. Und ich kann berichten, dass es wirklich eine Warteliste für diesen Kurs gibt. Ich habe unheimlich viele Teilnehmer in der Halle und der Kurs spricht sich rum. Und wenn wir mehr Hallenzeiten zur Verfügung hätten, könnte ich auch noch mehr Kurse machen.“

Juliane Schattauer,
Praxisexpertin zum Thema
Gesundheitssport und
Landesturnwartin beim
Niedersächsischen
Turnerbund

[Podcast](#)

LASS UNS GEMEINSAM
DIE **PFUNDE**
VOM PLATZ SCHLAGEN

* Pro Stunde Tennis verbrauchen wir 494 kcal (bei 80kg Körpergewicht)

Lizenzierung Motion on Court

Leistungsumfang:

- Persönliche Lizenzierungsurkunde nach Teilnahme an der Schulung (notwendig für die ZPP- und DOSB-Zertifizierung)
- Buch Motion on Court (UVP 49,90€)
- Aktuelles Skript mit den 10-Stundenbildern für den Kurs
- Marketingpower und Online-Präsenz von Tennis-People zur optimalen Bewerbung deiner Kurse



2 Siegel



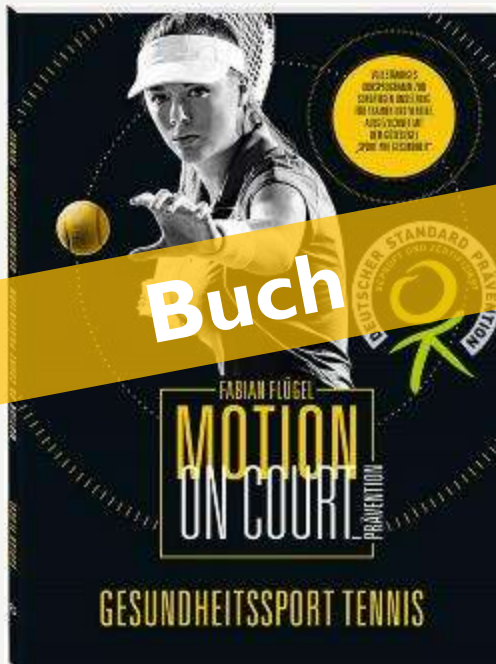
Paketpreis
159,00€

Dein Vorteil – Beispielrechnung

Du führst einen 10-stündigen Kurs mit 10 Teilnehmern durch

Kursgebühr: 139€ p.P.

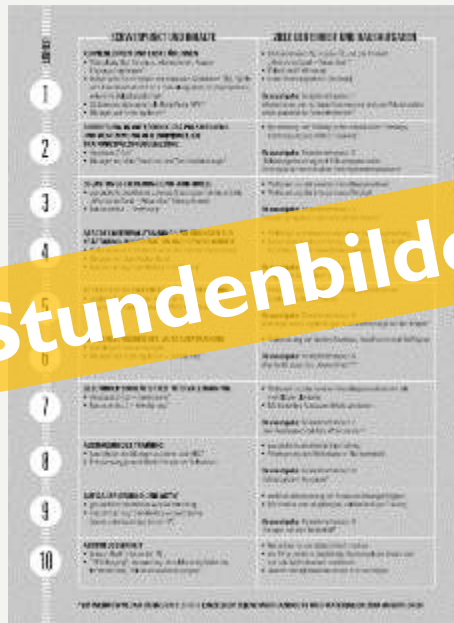
Einnahmen: **1.390€** (= 139€ Stundenlohn)



Buch



Lizenzierungs-Urkunde



10-Stundenbilder



Marketing-Paket





DER MOC- KONPAKTKURS

**2 TAGE – 8
EINHEITEN**

Musterablaufplan

Tag 1, Samstag (4 Kurseinheiten)

10:00 Uhr 1. Einheit: Einführung,
Kennenlernen und Warm-Up

10:45 Uhr 2. Einheit: MOC-Phase I
(Gesundheitsorientiertes Intervalltraining)

11:30 Uhr Pause

11:45 Uhr 3. Einheit: Theoretischer Input
und MOC-Phase II

12:30 Uhr 4. Einheit: MOC-Phase III
(Übungen im Ausdauerbereich) und
Entspannungsteil (Faszientraining)

**DER MOC-
KOMPAKTKURS**

**2 TAGE – 8
EINHEITEN**

DER MOC- KOMPAKTKURS

**2 TAGE – 8
EINHEITEN**

Tag 2, Sonntag (4 Kurseinheiten)

10:00 Uhr 5. Einheit: Warm-Up, MOC-Phase I (spielerisch-orientiertes und abwechslungsreiches Ausdauertraining)

10:45 Uhr 6. Einheit: MOC-Phase II (Belastungssteuerung und –Kontrolle) mit Stationstraining

11:30 Uhr Pause

11:45 Uhr 7. Einheit: MOC-Phase III (Auf Dauer gesund und aktiv)

12:30 Uhr 8. Einheit: Cool-Down und Entspannungsteil (PMR), Abschluss



MOC- KOMPAKT LIZENZIERUNG

Teilnahmegebühr für den
zweitägigen Kurs: 89€

> Bedeutet 890€ Einnahmen bei
10 Teilnehmern an einem VE

Lizenzierung
49,00€

Zwei Konzepte – Ein Preis

- Lizenzierung MOC-Kurs mit dem 10-Stundenplan, Teilnehmerunterlagen, Marketingmaterialien,...

+

- MOC-Kompakt Lizenzierung

+

- MOC-Buch

+

- **Gratis:**
Löwen-Coaching-Buch

Lizenzierung für MOC
+ MOC-Kompakt

197,00€ ~~226€~~

Code: **eMotion**

Wie geht es weiter?

-> Teilnahme an der kostenlosen MOC Online-Schulung via Zoom



-> Die Lizenzierung für MOC erwerben

-> Den MOC Kurs auf tennis-people.com bewerben und starten

Sei ein First-Mover

BEWERBUNG AUF WWW.TENNIS-PEOPLE.COM



tennis-people®

HIER BEGINNT DEIN SPIEL

powered by **TENNIS POINT**

Die fertige MOC-Vorlage
findet ihr im internen
Bereich unter Top Play -
Fitness

6x Fitnessmatte



1x Rezeptblock für Bewegung



6x Rubber-Bands



Gema-freie Musik



Paketpreis
59,00€