



Jetzt neu...



Ausgezeichnet mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“

Möglichkeit für Trainer, Kurse mit Bezugshussung 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 „Leitfadens 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...

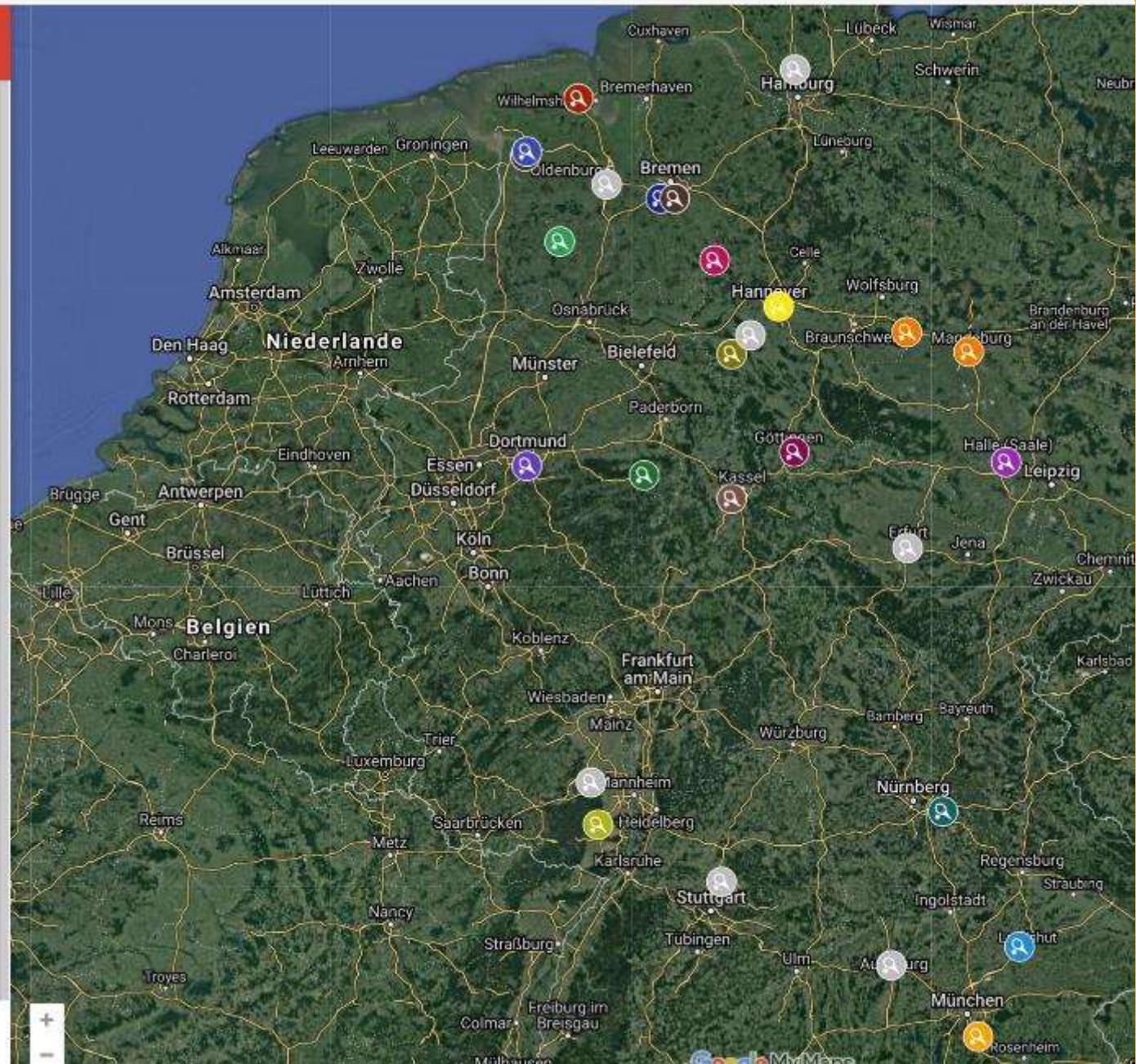


An diesen Standorten findet man
lizenzierte Motion on Court Trainer
31 Aufrufe

TEILEN BEARBEITEN

Unbenannte Ebene

- Ballplanet - Matthias Hoberg
- GuT Brunnthal
- 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 Tenniservice
- TSV Kirchrode von 1922 e.V.
- TSV Weyhe-Lahausen Niels Kramer
- Wardenburger TC



FIT AUF DEM TENNISPLATZ



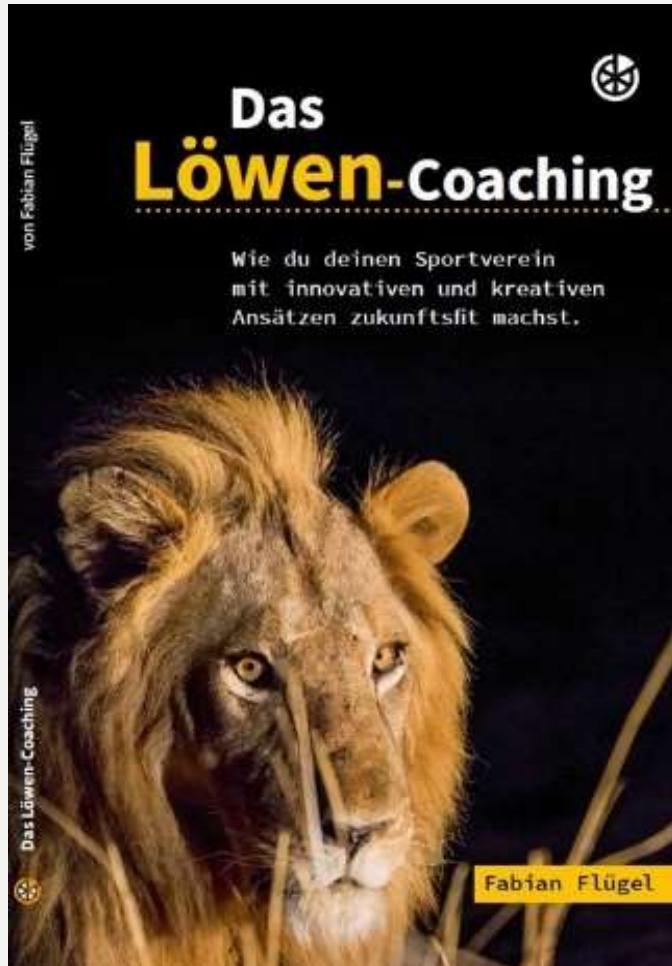
Zum
Imagefilm



**„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?



FÜR JUNG UND ALT



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

EINFACH MIT ³ TENNIS *

MOTION
ON COURT
GESUNDHEITSSPORT TENNIS
PRÄVENTION

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**

SCHWERPUNKT UND INHALTE**KENNENLERNEN UND ERSTE ÜBUNGEN**

- Vorstellung des Konzepts, Informationen, Fragen, Eingangsbefragungen*
- individuelle Beliebtheit der einzelnen Teilnehmer (TN), Spiele zum Kennenlernen und zur Entwicklung einer Gruppendynamik, extensive Belastungsformen
- Selbstschätzung mittels Borg-Scale (PPE)*
- Übungen zur Atemregulation*

EINFÜHRUNG IN DIE TECHNIK DES PULMESSENS UND BESTIMMUNG DER INDIVIDUELLEN TRAININGSPULSFREQUENZZONE

- Ausdauer-Zirkel*
- Übungen mit dem Tennistell und Tennisballmassage*

BELASTUNGSSTEUERUNG UND -KONTROLLE

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

AEROBES INTERVALTRAINING UND ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT

- Vorbereitende Achtschwürgungen (Movement Preparation)
- Übungen mit dem Rutelei-Band*
- Focentraining/Foam-Rolling – Einführung*

SPIELERISCH ORIENTIERTES AUSDAUERTRAINING

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

ABWECHSLUNGSREICHES AUSDAUERTRAINING

- vielfältige Ausdauerübungen
- Übungen zur Atemregulation – Erweiterung*

GESUNDHEITSORIENTIERTES INTERVALTRAINING

- Ausdauer-Zirkel – Erweiterung*
- Fettasservisse 2 – Erweiterung*

AUSDAUERNDES TRAINING

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

AUF DAUER GESUND UND AKTIV

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

ABSCHLUSSINHEIT

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

ZIELE DER EINHEIT UND HAUSAUFGABEN

- Kennenlernen (TN, Gruppe, Üt. und das Konzept „Motion on Court – Prävention“)
- Pulsmessn (Einführung)
- erste Belastungsphase (intensiv)*

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

- Berechnung und Training in der individuellen Trainingsherzfrequenzzone mittels Pulskarte*

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

- Verbesserung der aeroben Grundlagenausbau
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 3
„Bewegungstagebuch über eine Woche führen“*

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

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 4
„Übungen mit dem Rutelei-Band“*

- Verbesserung der aeroben Grundlagenausbau auf spielerische Art und Weise

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

- Verbesserung der lokalen Ausdauer, Koordination und Kräftigung

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

- Verbesserung der aeroben Grundlagenausbau mittels vielfältiger Elemente
- Methode des Ausdauer-Zirkels verstehen

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 7
„Den Ausdauer-Zirkel für Wohnzimmer“*

- gesundheitsorientiertes Lauftraining
- Verminderung des Risikofaktors: Bluthochdruck

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 8
„Heimprogramm Ausdauer“*

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

Hausaufgabe: Teilnehmerhandout 9
„Übungen mit dem Tennisball“*

- Gedanken für die letzte Einheit machen
- die TN an weitere langfristige Sportangebote binden und sie zum Weitermachen motivieren
- Abschlussmöglichkeiten 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• Befindlichkeits-abfrage	<ul style="list-style-type: none">• Vorstellen, Kennenlernen der Gruppe, des MOC-Konzeptes und des Kursverlaufs• Motivation der Teilnehmer (TN), Ausgabe des Eingangsfragebo-gens*, Borg-Skala* und Formalien	<ul style="list-style-type: none">• Abfragen von gesundheitlichen Beschwerden/Verletzungen der TN• Ausfüllen/Einsammeln des Gesundheits- und Ein-gangsfragebogens (Borg-Skala)*
15'	Ganzheitliches Auf-wärmen und Ken-nenlernen 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 Nachbars merken und diesem den Ball, der vom linken Nachbarn gefangen wird, immer zuwerfen• dabei läuft die Gruppe durcheinander über den Platz (mehrere ver-schiedene 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 Wal-king 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 unter-schiedliches Leistungsniveau hat. Jeder führt daher den Test in seinem eigenen Gehtempo durch und lässt sich vom Tempo der anderen TN nicht beein-flussen. 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 • 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!

EINHEIT

1

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.

SEBASTIAN VENNSTADEN | PROFI EXPERT FÜR GANZHEITLICHE INTERDISziPLINÄRE UND PERSONALCOURTSANTRICKUNG

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
- Erfolgsrhythmus

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 die Körper eine Infektion bekämpft oder dass ein Übertraining entstanden ist. Umso bestimmt deiner Ruhepuls bis zur nächsten Einheit. (Messung möglichst 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 eingeschlagen werden, um einen optimalen Trainingsfortschritt zu erzielen. Am günstigsten kann man ihn festlegen, wenn die **Maximalpuls** ermittelt wird. Dies sollte allerdings nur mit gut trainierten Sportlern oder unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Gewöhnungswerte können einen Maximalpuls selbst bestimmen.

Dazu kann die grobe Pulsfrequenz 220 – Lebensalter = Maximalpuls genutzt werden. Die Formel dient

alleinig nur zur grossen Orientierung. Aus dem Maximalpuls kann mittels der Karvonen-Formel eine optimale Belastungshäufigkeit berechnet werden. (siehe Pulsmess)

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 – Veranlagung
- Psychische Faktoren – Alter
- Medikamente – Trainingszustand

Weitere Einflussfaktoren auf die Herzfrequenz

- Lebensalter und Geschlecht: Kinder haben einen höheren Puls als ältere Menschen, Frauen haben 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 auch beginnendem Infekt ist der Pulsanstieg erhöht.

Die Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt mit dem Fingerkopf an der Schlagader am Handgelenk oder an der Halsenschlagader, 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 Pulsanstieg um bis zu 30 Schläge zurückgehen kann. Gemessen wird der Pulsanstieg bei-

saktsweise 15 Sekunden lang. Die Pulsanzahl mit dem Faktor vier multipliziert ergibt den Pulsatz, also die Schläge pro Minute.

Zunächst wird von Übungsteilnehmern sicherlich regelmäig Pulskontrollen erledigen müssen. Im Laufe der Zeit ist zunehmend die „Eigenantwortung“ im Hinblick auf die Belastungsdosierung notwendig. Diese Eigenantwortung erfolgt mittels selbständiger Pulskontrolle und durch die eigene Körperwahrnehmung. Im Gesundheitsport ist es besonders gefüllt für die richtige Belastungsdosierung zu entwickeln.

Hierzu kann beispielweise auch die „Borg-Skala“ zum subjektiven Belastungsempfinden genutzt werden. Vergleichsmessungen mit einer Pulsatz die eingesetzte Methode sind im Hinblick auf das Erfahrbarma-

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

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



EINHEIT

1

MEINE PERSÖNLICHEN GESENDSCHIEZIELE

Mein oberstes Gesundheitsziel lautet:

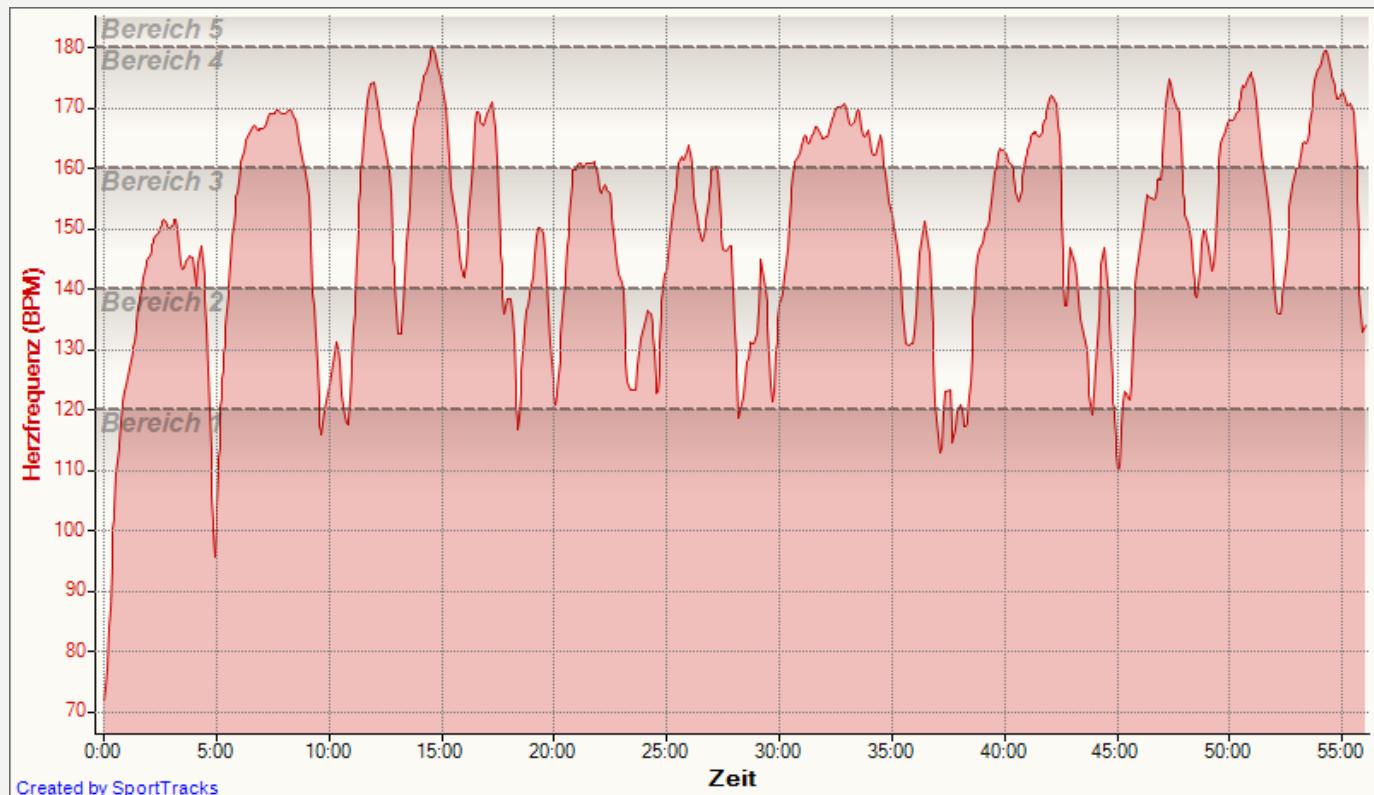
Bei wem möchte ich mein Gesundheitsziel erreicht haben?

Was habe ich zur Erreichung meines Gesundheitsziels jetzt schon unternommen?

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

TEILNEHMERHANDOUT 1

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<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> <p>Ball stoppen<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</p>	<ul style="list-style-type: none">• Rubber-Band für jeden TN, jeweils in der passenden Stärke (grün, rot, gelb)• Übungen siehe Anlage
25'	<p>Hauptteil<ul style="list-style-type: none">• MOC-Phase</p> <p>Ziel: Übungen im Ausdauerbereich durchführen und die Wirkungen eines Ausdauertrainings am eigenen Körper erfahren.</p> <p>Progression: Aufbauen auf den bereits zuvor</p>	<p>Kurzer Ball<ul style="list-style-type: none">• Beide Partner starten an der hinteren Ecke des Feldes• TN erlaufen einen vom ÜL eingeworfenen Ball vorne am Flatterband und werfen sich anschließend den Ball am Flatterband weiter zu• Dabei bewegen sich die TN in Side-Steps bis zur anderen Seite</p> <p>Play+Run<ul style="list-style-type: none">• Alle TN sind gleichmäßig auf beiden Feldhälften verteilt, zwischen den beiden Felder befindet sich das gespannte Flatterband• es wird mit einem Softball gespielt (fangen und werfen)</p>	<ul style="list-style-type: none">• anschließend laufen die TN durch die MOC-Activity am Feldrand und reihen sich wieder ein <ul style="list-style-type: none">• 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. Weitere abwechslungsreiche Übungen im Ausdauerbereich kennenlernen und ausprobieren. 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 Treffer 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 Mit verschiedenen Bällen und Bewegungsaufgaben (z.B. Bälle werfen und fangen, Werfen und nach jedem Wurf 360° Drehung, eine Kniebeuge, ein Stretchesprung, 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* (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 Teilnehmerhandout 6 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?

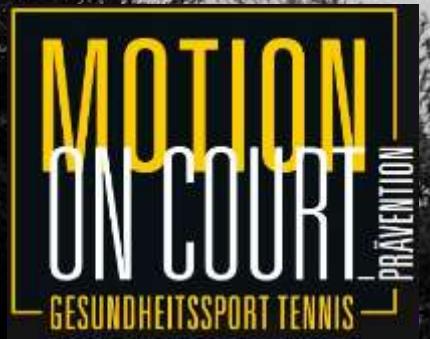
-> **Kein Problem!** Du kannst trotzdem erfolgreich Motion on Court – Kurse anbieten, dann nur eben ohne Erstattung durch die Krankenkassen. Mittlerweile bieten immer mehr Trainer Präventionskurse **ohne Krankenkassenbezugsschussung** an. Die Kurse sind trotzdem gut gefüllt und man spart sich eine Menge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

www.motion-on-court.de

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



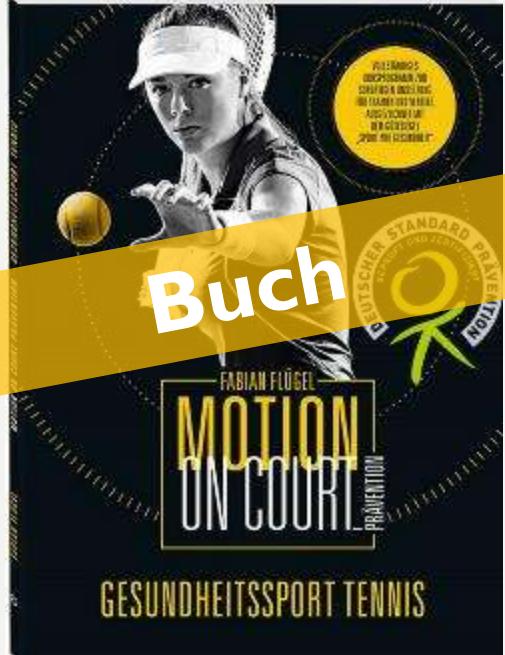
Paketpreis
159,00€

Dein Vorteil – Beispielrechnung

Du führst einen 10-stündigen Kurs mit 10 Teilnehmern durch

Kursgebühr: 139€ p.P.

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



Buch

PAKET MOTION ON COURT MIT KRANKENKASSENBEZUSCHUSSUNG



EINWEISUNG IN DAS KONZEPT
MOTION ON COURT - PRÄVENTION

Name, Vorname

hat an der Einweisung in das Präventionskonzept Motion on Court – Prävention teilgenommen.

Mit der entsprechenden Grundqualifikation kann das DOSB-Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ beantragt werden.

**MOTION
ON COURT**
GESUNDHEITSPORT TENNIS
www.motion-on-court.de

Datum: 10.11.2019

Ort: Timmendorf

Dauer: 4 Lerneinheiten

Referent: Fabian Flügel

Lizenzierungs-Urkunde



10-Stundenbilder



Marketing-Paket



tennis-people®
HIER BEGINNT DEIN SPIEL

powered by **TENNIS POINT**



**DER MOC-
KOMPAKT KURS**

**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-
KOMPAKT KURS**

**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 WE

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€