

# fit for life

kann sein wie...

zu einem Forscherteam zu gehören,  
welches die Aufgabe hat, sich selber  
besser kennen zu lernen, um den  
Erstkontakt mit anderen Menschen  
möglichst fruchtbar zu gestalten.

## Das Training

### ERKLÄRUNG



### Der ritualisierte Ablauf des Trainings:



#### Vereinbarungen:

- \* Die Vereinbarungen werden in Form von Ich-Sätzen formuliert.
- \* Die Sätze sind zielorientiert (Ich behalte Vertrauliches für mich; Ich stelle Verständnisfragen; Ich akzeptiere andere Meinungen; Ich lasse andere aussprechen; Ich gebe konstruktives Feedback, und andere mehr.)



#### Die Entspannungsübung:

- \* Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson stellt durch ihren aktiven Charakter eine besonders ansprechende Form des Loslassens für Jugendliche dar. Dieses Loslassen gehört zum Warming up und öffnet den Jugendlichen für das Training.
- \* Macht eine Trainingsgruppe einen müden Eindruck wird sie durch Aktivierungsübungen in einen Trainingsstatus versetzt.



#### Das Trainingsmodul:

- \* Im Trainingsmodul werden ausführbare Handlungen aus den einzelnen Modulen geübt. Die Anzahl der Trainingssitzungen eines Modules hängt von der Trainingsgruppe ab. Besteht z.B: im Modul "Motivation" ein hoher Trainingsbedarf, werden dementsprechend viele Trainingseinheiten kreiert.
- \* Die Übungen werden auf die konkrete Gruppe zugeschnitten.