

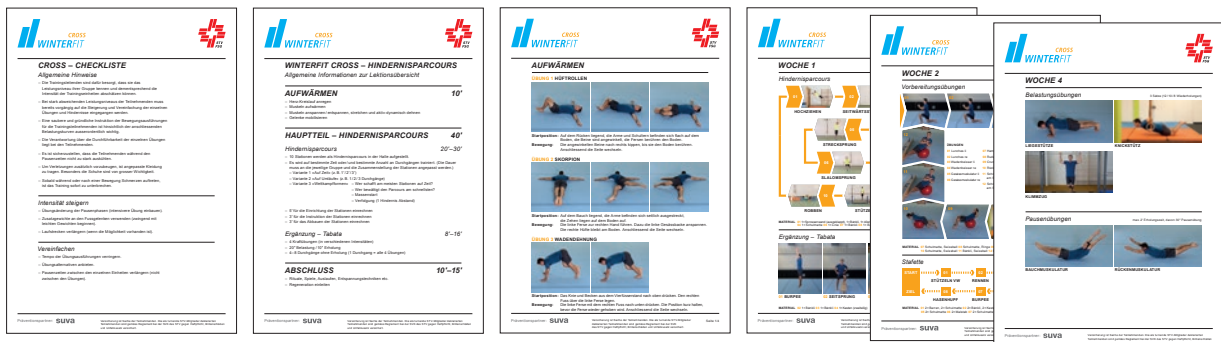
Wie funktioniert Winterfit CROSS

Unterlagen

Lade dir unter www.winterfit.info alle notwendigen Unterlagen herunter und verschaffe dir einen Überblick.

Folgende Dokumente stehen dir für deine Lektionen zur Verfügung:

- Checkliste
- Lektionsübersicht
- Aufwärmen
- Lektionsvorbereitung und Postenblätter
- Abschluss



Bereite deine Lektion im Rahmen deiner Turnhalle / Sportanlage vor

Bedenke dabei folgende Punkte:

- Prüfe ob alle benötigten Materialien der Lektion in deiner Halle vorhanden sind.
- Skizziere die Geräte und deren Platzierung in deiner Turnhalle auf. (Die heiklen Hilfsmittel und Geräte sind meist als Startpunkte definiert.)
- Berechne genügend Zeit für das Aufstellen ein.
- Plane ein auf das Training angepasstes Auslaufen.

Führe deine Winterfit-Lektion in deiner Turnhalle durch

1. Aufwärmen
2. Jeweiliger Hauptteil
3. Abschluss – individuell und der Trainingsgruppe entsprechend