DIGITAL FIT!

passiv

2

Darum geht es	Gemeinsames Durchführen von Sportübungen anhand Videoanleitungen.
Dauer	30-45 Minuten
Gruppengröße	ab 2 Personen
Sie brauchen	• angemessene Räumlichkeiten • Internet (WLAN) • Endgerät • Beamer oder TV-Gerät mit Audioausgang • anregende Workouts, z. B. auf YouTube • geeignete Links, Apps und Ideen finden Sie auf www.dibiwohn.org
Ziele	• Sensibilisierung für die vielseitigen Möglichkeiten digitaler Mediennutzung • Bewegungsförderung • Räume schaffen, um soziale Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen

2P Digital Fit!

DiBi Wohn

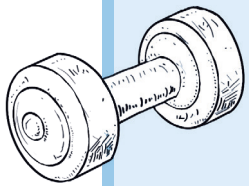
So geht's:

Vorbereitung:

1. Entscheiden Sie sich für ein anregendes Workout.
2. Bereiten Sie die Räumlichkeiten so vor, dass alle Teilnehmenden den Bildschirm/Beamer sehen können und ausreichend Platz zum Trainieren haben. Testen Sie im Vorfeld, ob reibungslos übertragen werden kann und der Ton in angemessener Lautstärke zu hören ist.
3. Sollten Sie sich für das Tanzen im Sitzen entschieden haben, stellen Sie Stühle bereit. Bedenken Sie, dass ausreichend Platz zwischen den einzelnen Stühlen gegeben ist.
4. Um den Vorgang während des Workouts zu erleichtern, können Sie eine Playlist anlegen, in der die zu trainierenden Videos gespeichert sind.

Durchführung:

1. Starten Sie die Übertragung.
2. Führen Sie das Training gemeinsam durch und achten Sie auf das Wohlbefinden der Gruppe. Sie haben die Möglichkeit, mit verschiedenen Videos in der Intensität zu variieren.
3. Geben Sie, falls nötig, Hilfestellungen und unterstützen Sie die Teilnehmenden in ihrem Prozess.

Tipps:

- Berücksichtigen Sie die körperliche Verfassung der Teilnehmenden.
- Planen Sie ausreichend viele Pausen und Getränke ein.