

# DIGITAL FIT!

## Darum geht es

DIGITAL FIT! stellt eine Art Kurs dar, bei dem Teilnehmende bei anregenden zielgruppenorientierten Workouts – in Form von Streams – mitmachen.

## Dauer

30-45 Minuten

## Gruppengröße

2-20 Personen

## Sie brauchen

- Angemessene Räumlichkeiten
  - WLAN
  - Endgerät
  - Beamer/Smart TV und
  - Audiosystem
  - Anregende Workouts, z.B. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- Tanzen im Sitzen, Kanal von Gabi Fastner u.v.m.

## Ziele

- Sensibilisierung für die vielseitigen Möglichkeiten digitaler Medien
- Bewegungsförderung
- Anbahnung kontextueller Selbstwirksamkeit
- Räume schaffen, um soziale Kontakte zu knüpfen, zu festigen und sich als Teil einer Gemeinschaft zu begreifen



## So geht's:

### Vorbereitung:

1. Bereiten Sie die Räumlichkeiten vor, dass alle Teilnehmende den Bildschirm/ Beamer sehen können und ausreichend Platz zum Trainieren haben.
2. Sollten Sie sich für das „Tanzen im Sitzen“ entschieden haben, stellen Sie Stühle bereit. Bedenken Sie, dass ausreichend Platz zwischen den einzelnen Plätzen gegeben ist.
3. Überlegen Sie sich im Vorfeld, ob sie die App oder die Seite im Browser verwenden möchten. Um den Vorgang während des Workouts zu erleichtern, können Sie sich 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:

- Testen Sie vor Beginn Ihres Treffens, ob reibungslos übertragen werden kann und der Ton zu hören ist. Im besten Fall lassen Sie das Video vor Beginn des Workouts laden.
- Berücksichtigen Sie bitte die körperliche Verfassung der Teilnehmenden.
- Planen Sie ausreichend Pausen und Getränke ein.

