

	Datum	Themen / Referenten
1	11.4.	Einführung, Organisatorisches
2	18.4.	Exemplarische Durchführung eines Circuittrainings (Klee), Einteilung der Gruppen
3	25.4.	
4	2.5.	
5	16.5.	(9.5. Christi Himmelfahrt)
6	6.6.	23.5. (Pfingsten), 30.5. (Fronleichnam)
7	13.6.	
8	20.6.	
9	27.6.	
10	4.7.	
11	11.7.	
12	18.7.	

Klee, A. (2011): Circuit-Training und Fitness-Gymnastik. Schriftenreihe Praxisideen, Verlag K. Hofmann, Schorndorf, 5. erweiterte Auflage.

Für eine aktive Teilnahme muss man sich an einer Gruppenarbeit beteiligen. Die Gruppen bestehen aus 2-3 Studenten und müssen:

1. einen Circuit zusammenstellen orientiert an einem Schwerpunkt:
Kraft allgemein, Kraft speziell (z.B. Sprungkraft), Kraft speziell (z.B. Sportart), Fitness, Gesundheit, Ausdauer, Technik einer Sportart, Vorbeugung von Haltungsschwächen, Balancieren ...
2. diesen Circuit kopieren und an die Teilnehmer verteilen (AM TERMIN!!!)
3. den Aufbau des Circuits organisieren
4. die Durchführung des Circuits anleiten
5. eine Reflexion und Bewertung des Circuits mit der Gruppe durchführen

Aktuelle Informationen und downloads unter:

<http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2013>