



BSA-Akademie

Prävention, Fitness, Gesundheit

School for Health Management



Fachbereich
Fitness/Gruppentraining

Lehrbrief Gruppentrainer/in-B-Lizenz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	11
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs	15
Teil I Inhalte und Didaktik/Methodik des Gruppentrainings	17
1 Einleitung Gruppentraining	18
1.1 Bedeutung und Inhalte des Gruppentrainings	18
1.2 Überblick.....	20
1.2.1 Ausdauerorientierte Kurse	20
1.2.1.1 Schwerpunkt Koordination.....	20
1.2.1.2 Schwerpunkt Cardio.....	22
1.2.2 Kraftorientierte Kurse	23
1.2.3 Gesundheitsorientierte Kurse	25
1.2.3.1 Gesundheitsorientierte Kurse – Funktionelle Gymnastik	25
1.2.3.2 Gesundheitsorientierte Kurse – Propriozeption	26
1.2.3.3 Gesundheitsorientierte Kurse – Body and Mind.....	30
2 Die fünf motorischen Fähigkeiten	33
2.1 Die motorische Fähigkeit Kraft.....	33
2.1.1 Arbeitsweisen und Spannungsformen der Skelettmuskulatur	35
2.1.2 Erscheinungsformen der Kraft.....	40
2.1.3 Positive Effekte des Krafttrainings.....	41
2.2 Die motorische Fähigkeit Ausdauer	43
2.2.1 Unterformen der Ausdauer	44
2.2.2 Positive Effekte des Ausdauertrainings	46
2.3 Die motorische Fähigkeit Beweglichkeit.....	47
2.3.1 Einflussfaktoren der Beweglichkeit	48
2.3.2 Bedeutung einer optimalen Beweglichkeit	50
2.4 Die motorische Fähigkeit Koordination.....	51
2.4.1 Die intramuskuläre Koordination	52
2.4.2 Die intermuskuläre Koordination	53
2.5 Die motorische Fähigkeit Schnelligkeit.....	54
3 Die Funktionen des Gruppentrainers	57
3.1 Funktion des Lehrers.....	58
3.2 Funktion des Dienstleisters	58
3.3 Funktion des Vorbilds.....	58
3.4 Funktion des Animateurs	58
3.5 Funktion des Teammitglieds	59
4 Der Aufbau einer Kurseinheit	61
4.1 Einleitung	62
4.1.1 Begrüßung.....	62

4.1.2	Allgemeines Warm-up.....	62
4.1.3	Spezielles Warm-up.....	64
4.2	Hauptteil	64
4.2.1	Hauptteil in ausdauerorientierten Kursangeboten.....	64
4.2.2	Hauptteil in kraftorientierten Kursen.....	65
4.2.3	Hauptteil in gesundheitsorientierten Kursen.....	65
4.3	Schlussteil	65
4.3.1	Cool-down I.....	65
4.3.2	Cool-down II.....	66
4.3.3	Verabschiedung.....	66
5	Die Musik im Gruppentraining.....	68
5.1	Musikaufbau	68
5.2	Musiktempo.....	72
5.3	Musikstil.....	73
6	Grundlagen zur Bewegung und Funktionalität im Gruppentraining.....	75
6.1	Die „gute“ Haltung.....	75
6.2	Ausgangsstellungen	81
6.2.1	Stand.....	82
6.2.2	Rückenlage.....	82
6.2.3	Bauchlage	83
6.2.4	Vierfüßlerstand.....	83
6.2.5	Vierfüßlerstand im Unterarmstütz.....	85
6.2.6	Seitlicher Unterarmstütz	85
6.3	Einnehmen und Verändern von Positionen	86
6.4	Funktionalität im Gruppentraining.....	87
6.4.1	Belastungen des passiven Bewegungssystems.....	89
6.4.2	Belastungen des aktiven Bewegungssystems.....	91
6.4.3	Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems	91
7	Grundschritte und Armbewegungen	95
7.1	Grundschritte der Aerobic	95
7.1.1	Ausführungshinweise	99
7.1.2	Sicherheitshinweise.....	100
7.1.3	Didaktisch-methodische Hinweise	100
7.2	Grundschritte der Step-Aerobic.....	100
7.2.1	Ausführungshinweise	103
7.2.2	Sicherheitshinweise.....	104
7.2.3	Didaktisch-methodische Hinweise	104
7.3	Armbewegungen.....	105
7.4	Verbinden von Schritten und Basis-Aufbaumethoden.....	113
8	Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen	119
8.1	Anpassung durch Training – Modell der Superkompensation	119
8.2	Trainingsprinzipien.....	120
8.3	Trainingsbelastung.....	122
8.4	Ausführungshinweise.....	126

8.5 Didaktisch-methodische Hinweise	126
9 Dehnung und Mobilisation	128
9.1 Dehnung.....	128
9.1.1 Dehnmethoden.....	129
9.1.2 Belastungsgefüge.....	133
9.1.3 Übungsauswahl und Übungsdurchführung.....	134
9.1.4 Ausführungshinweise	135
9.1.5 Sicherheitshinweise	135
9.1.6 Didaktisch-methodische Hinweise	136
9.2 Mobilisation	136
10 Die Wirbelsäulengymnastik.....	140
10.1 Ziele.....	140
10.2 Inhalte	140
10.3 Allgemeine Ausführungshinweise	141
10.4 Sicherheitshinweise.....	142
10.5 Allgemeine didaktisch-methodische Hinweise.....	142
10.6 Körperwahrnehmung	143
10.7 Entspannung	147
10.7.1 Körperreise	147
10.7.2 Fantasiereise.....	150
11 Planung einer Kursstunde	155
11.1 Die Rahmenbedingungen.....	155
11.2 Die Zielgruppe	156
11.3 Die Zielsetzung	157
11.4 Die Inhaltsplanung.....	158
11.5 Methodische Grundsätze	158
11.6 Planungshilfe Strukturgitter	159
12 Methodisches Vorgehen in der Kursstunde	162
12.1 Organisatorische Maßnahmen	162
12.2 Methodische Maßnahmen.....	163
12.2.1 Verbal-akustische Maßnahmen.....	164
12.2.2 Visuelle Maßnahmen	166
12.2.3 Instrumentell-taktile Maßnahmen	167
12.3 Cueing	169
13 Kursplankonzeption.....	172
13.1 Bedeutung der Kursplankonzeption.....	172
13.2 Kursplankonzeption aus wirtschaftlicher Sicht.....	172
13.2.1 Angebotsstruktur	173
13.2.2 Studio-Philosophie.....	173
13.2.3 Auslastung des Kursraumes.....	173
13.2.4 Auslastung Kurse.....	174

13.3	Kursplankonzeption aus organisatorischer Sicht.....	174
13.3.1	Räumliche Voraussetzungen	174
13.3.2	Studiospezifische Zeiten.....	175
13.3.3	Vormittagsprogramm	175
13.3.4	Nachmittagsprogramm	175
13.3.5	Wochenendprogramm	176
13.4	Kursplankonzeption aus trainingswissenschaftlicher Sicht.....	176
14	Digitale Fitnesskurse	179
14.1	Varianten der digitalen Fitnesskurse.....	179
14.1.1	Asynchrone Übertragung	179
14.1.2	Synchrone Übertragung	179
14.2	Vorteile von digitalen Fitnesskursen	180
14.3	Technik und Organisation	181
14.4	Verhalten des Kurstrainers.....	182
15	Exkurs: Selbstständig als Gruppentrainer	185
15.1	Beschäftigungsform	185
15.2	Die Anmeldung: Gewerbe oder Freiberufler.....	188
15.3	Scheinselbstständigkeit.....	189
15.4	Absicherung	190
15.5	Rechnungsstellung	192
Teil II Sportmedizinische Grundlagen		195
1	Einführung in die Anatomie	196
1.1	Bewegungsebenen und Bewegungsachsen.....	197
1.2	Richtungsbezeichnungen.....	198
1.3	Bewegungsbezeichnungen	199
2	Das passive Bewegungssystem	201
2.1	Knochen	201
2.2	Knorpel.....	205
2.3	Bänder.....	206
2.4	Gelenke	206
3	Das aktive Bewegungssystem	213
3.1	Muskelgewebeeinteilung.....	214
3.2	Aufbau der Skelettmuskulatur	214
3.3	Mechanik der Skelettmuskulatur	217
3.4	Skelettmuskelfasertypen.....	219
3.5	Sehnen und Hilfseinrichtungen der Muskulatur	220
3.6	Muskelursprung und Muskelansatz	221
3.7	Funktionalität der Muskelgruppen	222

3.8 Namensgebung der Skelettmuskeln.....	224
3.9 Anpassungserscheinungen der Skelettmuskulatur	224
3.10 Exkurs Muskelkater	225
4 Funktionelle Anatomie der wichtigsten Muskel-Gelenk-Systeme.....	229
4.1 Schultergürtel und obere Extremitäten	229
4.1.1 Der Schultergürtel.....	229
4.1.2 Das Schultergelenk	240
4.1.3 Das Ellenbogengelenk.....	255
4.2 Die Wirbelsäule	264
4.3 Untere Extremitäten	287
4.3.1 Das Hüftgelenk.....	287
4.3.2 Das Kniegelenk.....	304
4.3.3 Die Sprunggelenke	314
5 Das Herz-Kreislauf-System.....	327
5.1 Aufbau und Funktion des Herzens	328
5.1.1 Lage und Bau des Herzens	328
5.1.2 Arbeitsphasen des Herzens	330
5.2 Aufbau und Funktion des Gefäßsystems	331
5.2.1 Die Blutgefäße	331
5.2.2 Der große Blutkreislauf (Körperkreislauf).....	332
5.2.3 Der kleine Blutkreislauf (Lungenkreislauf).....	332
5.3 Kenngrößen der Herz-Kreislauf-Funktion	334
5.3.1 Die Herzfrequenz (Hf)	334
5.3.2 Das Schlagvolumen (SV)	334
5.3.3 Das Herzminutenvolumen (HMV)	334
6 Der Energiestoffwechsel	339
6.1 Energiebereitstellung in der Muskelzelle bei körperlicher Belastung	339
6.1.1 Die Phosphorylierung	341
6.1.2 Die Spaltung des Kreatinphosphates.....	341
6.1.3 Die Zerlegung der Nährstoffe	342
6.1.4 Der anaerobe Weg der Energiebereitstellung	343
6.1.5 Der aerobe Weg der Energiebereitstellung	344
6.2 Die energetische Flussrate	347
6.3 Die Vor- und Nachteile der aeroben und anaeroben Energiebereitstellung.....	349
Nachwort.....	353
Anhang	355
Lösungen und Kommentare zu den Übungen Teil I	355
Tabellenverzeichnis.....	361
Abbildungsverzeichnis.....	363
Glossar	368
Literaturverzeichnis.....	371
Anhang Stundenbeispiele	373

4 Der Aufbau einer Kurseinheit



Lernziele

Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- können Sie eine Trainingseinheit in Phasen einteilen,
- können Sie die Phasen einer Kursstunde zeitlich einteilen,
- können Sie die Ziele und Inhalte der Warm-up-Phasen erläutern,
- können Sie die Ziele und Inhalte der Cool-down-Phasen erläutern.

Der Erfolg im Bereich Gruppentraining hängt entscheidend von der Gestaltung und dem Aufbau einer Kurseinheit ab. Eine planlose Aneinanderreihung von Schritten oder Übungen zu lauter Musik reicht nicht aus, um dem Kunden einen langfristigen Trainingserfolg zu garantieren. Die allgemein im Sport anerkannte Drei-Phasen-Einteilung einer Trainingseinheit sollte als Grundlage bei der Planung einer Kurseinheit im Bereich Gruppentraining angewendet werden. Man unterscheidet Einleitung, Hauptteil und Schlussteil (vgl. Abb. 30).

Allen drei Phasen muss die gleiche Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wird eine Phase ausgelassen oder zu stark gekürzt, könnte der Trainingserfolg gemindert sein, könnten Verletzungen provoziert oder die Teilnehmer überfordert werden. Diese Problematik kann man in vielen Kursstunden beobachten.

Besonders das Cool-down wird wegen unzureichender Zeitplanung oft stark verkürzt oder fällt sogar ganz aus. Dies hat zur Folge, dass die Teilnehmer den Kurs mit erhöhtem Puls verlassen und damit die Voraussetzungen für eine optimale Regeneration nicht geschaffen wurden. Zudem verhindert ein zu kurzes oder fehlendes Cool-down, dass die Stunde für die Teilnehmer „rund“ wird und mental und emotional als abgeschlossen erlebt wird.

Für eine optimale zeitliche Planung sollte folgende Regel angewendet werden:



Merke

Der Einleitungs- und Schlussphase werden jeweils 1/5, dem Hauptteil 3/5 der Gesamtkursdauer zugerechnet.



Beispiel

In einer Kursstunde von 45-minütiger Dauer fallen ca. 9 Minuten auf den Einleitungsteil, ca. 27 Minuten auf den Hauptteil und wieder ca. 9 Minuten auf den Schlussteil.

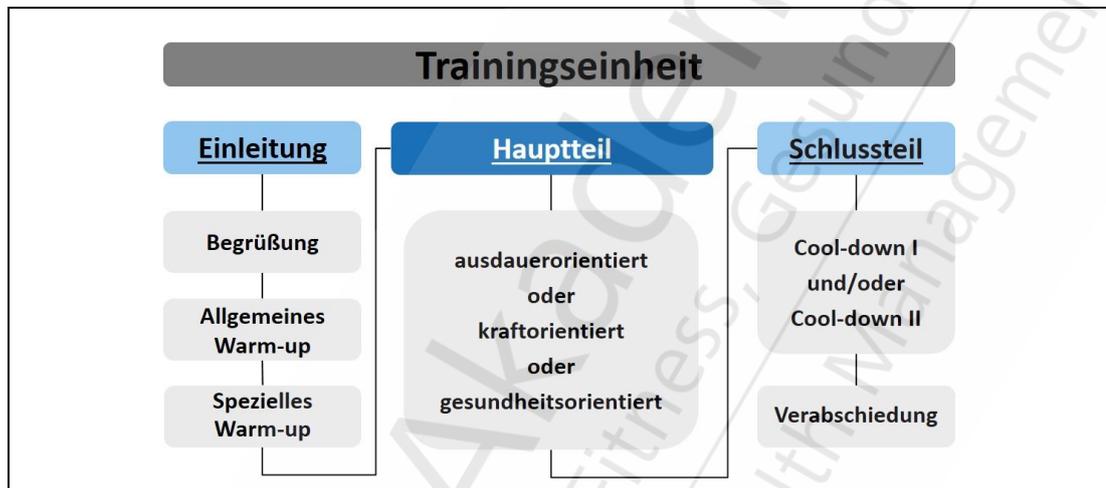


Abb. 30: Struktur einer Trainingseinheit (© BSA/DHfPG)

4.1 Einleitung

Zur Einleitung gehören in jeder Stunde die drei Bausteine Begrüßung, allgemeine Erwärmung und spezielle Erwärmung.

4.1.1 Begrüßung

Die ersten Minuten entscheiden über den weiteren Verlauf der Stunde. Jede Kurseinheit sollte aus diesem Grund mit einer freundlichen Begrüßung der Teilnehmer und bei Bedarf mit einer kurzen persönlichen Vorstellung durch den Gruppentrainer beginnen. Einführende Sätze zum Schwerpunkt der Stunde, technische Hinweise zur Ausführung, eine kurze Einweisung möglicher Neukunden und motivierende Worte zum eigentlichen Beginn der Stunde lassen die Kurseinheit erfolgreich starten. Im Falle Neukunden an der Stunde teilnehmen, sollten diese bestenfalls vor dem offiziellen Start der Stunde kurz eingewiesen werden.

4.1.2 Allgemeines Warm-up

Nach den einleitenden Worten beginnt die eigentliche Trainingseinheit mit dem allgemeinen Warm-up (allgemeine Erwärmung), das folgende **Ziele** verfolgt:

- Der Übergang vom Alltag zum Training wird hergestellt (mentale Einstimmung, Motivation, Konzentration).
- Die psychovegetative Leistungsbereitschaft wird erhöht.
- Das Herz-Kreislauf-System wird auf die nachfolgende Belastung vorbereitet.
- Die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung werden verbessert.
- Die Körpertemperatur erhöht sich durch aktives Aufwärmen auf 38,5–39°C.
- Durch die Anregung des Stoffwechsels wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit erhöht und damit die Verletzungsgefahr gemindert.

Aus diesen Zielen ergeben sich als **Inhalte** hauptsächlich Ganzkörperbewegungen, z. B. in Form von Grundsritten zur Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Mobilisation der Gelenke.

Die Übungsauswahl sollte zunächst kleine Bewegungen vorsehen und langsam den Bewegungsradius steigern, wie z. B. vom lockeren „Side to Side“ ohne Armbewegungen zum „Side to Side“ mit intensiver Hoch-Tief-Bewegung und großem, kraftvollen „Frontheben“ der Arme. Eine weitere Möglichkeit zur progressiven Belastungssteigerung ist, mit Bewegungen im Stand anzufangen und später großzügige Bewegungen im Raum auszuführen. Generell ist bei der allgemeinen Erwärmung auf eine **langsame und stetige Belastungssteigerung** zu achten, um die Teilnehmer optimal auf den Hauptteil vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden. Außerdem können nur durch eine gezielte Erwärmung alle konditionellen Fähigkeiten im Training optimal ausgeschöpft werden.

Im Warm-up vermieden werden sollten auf Grund einer bereits zu hoher Belastung des Herz-Kreislauf-Systems Sprünge (= High-Impact-Schritte, wie z. B. Jumping Jack, Scoop). Ebenso sind intensive Belastungen der Gelenkstrukturen zu vermeiden, wie es z. B. bei Kreuzschritten (z. B. Grapevine) oder Drehungen auf belasteten Gelenken (z. B. Pivot Turn) der Fall ist. Weiterhin sollten die Teilnehmer mental nicht direkt zu Anfang überfordert werden, z.B. weil schwierige Schrittkombinationen aufgebaut werden. Ein Vorgehen nach der Linearen Progression Linearen Progression (vgl. Kap. 7.4) ist daher ideal.



Beispiel

Sehen Sie im nachfolgenden Video ein 5-minütiges allgemeines Warm-up mit Aerobic-Schritten unter Anwendung der Methode „Lineare Progression“ (vgl. Kap. 7.4). Machen Sie vorzugsweise direkt praktisch mit.

tiny.dhfp-g-b-s-a.de/bsp-allg-wu_lin-prog



4.1.3 Spezielles Warm-up

Die Phase des allgemeinen Warm-ups geht flüssig in das spezielle Warm-up (spezielle Erwärmung) über, das sich direkt am Thema des Hauptteils orientiert. Folgende **Ziele** werden verfolgt:

- Eine verstärkte Vorbereitung der im Hauptteil geforderten Muskelgruppen.
- Die Vorbereitung der im Hauptteil geplanten Bewegungsabläufe.
- Die Gewöhnung an das im Hauptteil verwendete Trainingsgerät.

In die spezielle Erwärmung können als **Trainingsinhalte** in z. B. ausdauerorientierten Kursen mit koordinativem Anspruch schon kleine, einfache Schrittkombinationen integriert werden, die den Teilnehmern helfen, die späteren Anforderungen einer Choreografie besser erfüllen zu können. In kraftorientierten Kursen können die Übungen, die im Hauptteil mit zusätzlichem Gewicht ausgeführt werden, in der speziellen Erwärmung ohne Gewicht geübt werden. Ein weiterer Inhalt in der speziellen Erwärmung kann unter dem Aspekt der verstärkten Vorbereitung der Muskelgruppen das Vordehnen – auch als „Pre-Stretch“ bezeichnet – sein. Allerdings diskutieren die Sportwissenschaftler seit langer Zeit über Sinn und Zweck des Vordehnens. Leider gibt es bis heute noch keine signifikante Aussage. Viele Trainer wenden das Pre-Stretch in ihren Kursen an, da es den Teilnehmern subjektiv guttut. Sie fühlen sich beweglicher und wohler danach. Wird ein Pre-Stretch im speziellen Warm-up durchgeführt, so werden die einzelnen Dehnpositionen max. zehn Sekunden gehalten. Um dem vorausgegangen Erwärmen nicht wieder entgegenzuwirken, werden maximal zwei Dehnungen durchgeführt, bevor wieder Ganzkörperbewegungen erfolgen, um danach ggf. weitere Dehnungen durchzuführen. Die jeweiligen Übergänge von Dehnungen zu Ganzkörperbewegungen und umgekehrt, sind stets fließend zu gestalten. Mehr über verschiedene Dehnübungen und Dehnmethode erfahren Sie im Kapitel 9.

4.2 Hauptteil

Im Hauptteil wird das eigentliche Ziel der Kurseinheit realisiert und die Trainingsintensität hat hier ihren Höhepunkt. Die Inhalte des Hauptteils orientieren sich an den in Kapitel 0 dieses Lehrbriefes besprochenen Kategorien.

4.2.1 Hauptteil in ausdauerorientierten Kursangeboten

Das gemeinsame **Ziel** aller ausdauerorientierten Kurse liegt in der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Aber auch die Erhöhung des Kalorienverbrauchs und die Gewichtsreduktion spielen eine Rolle. Diese Ziele können durch verschiedene Kursinhalte realisiert werden. Beispielsweise können in ausdauerorientierten Kursen mit koordinativem Schwerpunkt Aerobic-Schritte methodisch sinnvoll aneinandergereiht und zu einer Choreografie kombiniert werden.

4.2.2 Hauptteil in kraftorientierten Kursen

Die **Ziele** der kraftorientierten Gruppentrainingsangebote sind die Verbesserung der Kraftausdauer, die Erhöhung des Kalorienverbrauchs, die Verbesserung der Haltung und die Figurformung. Hierzu werden verschiedene funktionsgymnastische Übungen hauptsächlich in dynamischer, aber auch z. T. in statischer Muskelarbeit durchgeführt. Je nach Kursart bzw. Leistungsstand der Teilnehmer können auch Kleingeräte wie z. B. Kurzhanteln, Thera-Bänder® oder Fitbälle zum Einsatz kommen.

4.2.3 Hauptteil in gesundheitsorientierten Kursen

In gesundheitsorientierten Kursen variiert die **Zielsetzung** je nach Angebot (vgl. Abb. 2). So reichen die Ziele von der Verbesserung der Haltung über die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit bis hin zur Verbesserung der Beweglichkeit. Generell ist die Formulierung der Zielsetzung bei jedem einzelnen Angebot sehr wichtig. Oftmals entsteht ein wirres Durcheinander von Kursinhalten, die „irgendwie gesundmachen sollen“. Die Inhalte müssen sich ganz klar an dem Kursziel orientieren, und der Gruppen-trainer muss auf eine korrekte, saubere Bewegungsausführung durch die Teilnehmer achten. Überlastungen und Verletzungsrisiken sind unbedingt zu vermeiden.

4.3 Schlussteil

Zum Schlussteil einer Trainingseinheit gehören die Bausteine Cool-down I und Cool-down II sowie die Verabschiedung.

4.3.1 Cool-down I

Werden die letzten Übungen des Hauptteils im Stand durchgeführt und haben einen eher aktivierenden Charakter, kann ein Abschluss der Kursstunde nur in einem stufenweisen Cool-down (Cool-down I im Stand, Cool-down II im Stand oder am Boden) erfolgen. Die **Ziele** des Cool-down I sind:

- die Herz-Kreislauf-Tätigkeit in den Ausgangszustand zurückzubringen,
- den Puls zu senken (<120 Schläge pro Minute),
- die Körpertemperatur zu senken.

Ist die Pulsfrequenz bei den Teilnehmern höher als 120 S/min, kann es beim Übergang zum Boden zu kurzfristigen Herz-Kreislauf-Problemen kommen.

Inhaltlich ist dieser Teil vergleichbar mit den Ganzkörperbewegungen aus dem allgemeinen Warm-up. Schritte können beispielsweise Side to Side, Step Touch, Toe Tap oder Ähnliches sein. Alle Arm- und Beinbewegungen werden im Ausführungsradius kleiner und nicht mehr so intensiv ausgeführt wie im Hauptteil. Die Bewegungsgeschwindigkeit wird geringer, was z. B. über ein verringertes Tempo der Musik unterstützt werden kann. Das Cool-down I entfällt, wenn bereits in den letzten Übungen des Hauptteils am Boden gearbeitet wird. In diesem Fall findet lediglich ein Cool-down II statt, das hier auch als „Cool-down“ bezeichnet werden kann.

4.3.2 Cool-down II

Das Cool-down II findet am Schluss der Stunde statt. Es hat zum **Ziel**

- die Muskulatur zu lockern, zu dehnen und zu entspannen und
- die Teilnehmer mental zu beruhigen.

Zur Erreichung der genannten Ziele beinhaltet diese Schlussphase je nach Stundenprofil Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen im Stand oder am Boden. Falls die letzten Übungen des Hauptteils und/oder die ersten Übungen des Cool-down II am Boden stattfinden, schafft diese Phase zum Ende hin zusätzlich einen flüssigen Übergang zurück zum Stand, in dem dann die letzten Übungen durchgeführt werden.

4.3.3 Verabschiedung

Nach Beendigung der letzten Übung findet die Verabschiedung statt. In seinen abschließenden Worten kann der Gruppentrainer einen Bogen zum Beginn der Stunde schlagen. Dazu wird er beispielsweise auf den in der Einleitung angekündigten Schwerpunkt der Trainingseinheit Bezug nehmen oder resümierend auf die Trainingsbelastung eingehen. Gelingt es dem Gruppentrainer, in einer kurzen Form an die Einleitung oder den Schwerpunkt der Kursstunde anzuknüpfen, wird die Kursstunde von den Teilnehmern in besonderem Maße als „rund“ und als kompetent und schlüssig geplant empfunden. Weiterhin besteht zum Ende der Stunde die Möglichkeit, den Teilnehmern ein sinnvolles und motivierendes Feedback zu geben und Anregungen und Empfehlungen (z. B. für andere Kurse oder den Alltag) zu geben. Außerdem kann der Gruppentrainer zum Ende des Kurses noch auf eventuelle Aktivitäten der Einrichtung hinweisen.

