

# Vom Präsenzkurs zum Onlinekurs Umsetzung am Beispiel des Dauerangebots „Alltag in Bewegung“

Text & Fotos: Wilfried Kurz

Unser Verein Sport & Gesund Schöffengrund e. V. hat 160, meist aktive, Mitglieder, mehrheitlich Ältere ab 50+. Unsere Angebote führen sechs Übungsleitende (ÜL) durch. 2020 gab es keine coronabedingten Austritte. Während des ersten und zweiten Lockdowns haben sich viele Teilnehmende (TN) persönlich und telefonisch beim Vorstand und ÜL darüber geäußert, wie sehr ihnen der Sport in der Gruppe/ im Lauftreff fehlen würde. Daraufhin haben wir uns als Verein auf die Verlängerung des Lockdowns im Dezember vorbereitet und uns dazu entschlossen, für die Mitglieder Onlinekurse anzubieten. Als Erstes wurden die 6 ÜL um Prüfung gebeten, ob die Bereitschaft für das Abhalten von Onlinekursen besteht und ob die technischen und räumlichen Voraussetzungen vorhanden sind. Von allen ÜL gab es eine positive Rückmeldung. Nur bei einem älteren ÜL gab es Probleme mit der technischen Umsetzung seines Kurses, die aber gelöst werden konnten, indem ein anderer ÜL zu ihm nach Hause kam und Zoom installiert und einen Testlauf durchgeführt hat.

Ab 23.12.2020 wurden die Onlinekurse auf der Homepage und in der regionalen Presse angekündigt, zusätzlich wurden alle Mitglieder per E-Mail informiert. Die ÜL kontaktierten ihre TN extra über Telefon/Mail/WhatsApp. Da wir uns frühzeitig für Zoom als Meeting Software entschieden hatten, wurde auch eine Arbeitsanweisung Zoom als Pop-up „So funktioniert Zoom“ in die Ankündigung auf der Homepage des Vereins integriert. Es wurde eine Zoom-Lizenz für alle ÜL vom Verein erworben. Unsere

Kursanmeldungen werden seit mehreren Jahren auch online getätigt, sodass zumindest bei der Buchung der Onlinekurse keine Probleme bei den Nutzenden zu erwarten waren. Unmittelbar nach der Veröffentlichung von sieben Onlinekursen (von Workout über Yoga bis hin zu Alltag in Bewegung) haben sich 73 TN (69 Vereinsmitglieder, vier Nichtmitglieder) gemeldet. Alle Kurse bis auf einen kamen zustande.

## Umsetzung von „Alltag in Bewegung“, das Dauerangebot zum „AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP)

Von 23 TN der zwei Dauerangebote 2020 „Alltag in Bewegung“ haben sich 12 TN (Mitglieder) für den Onlinekurs angemeldet. Durch Mundpropaganda haben sich inzwischen drei weitere TN angemeldet, eine neue TN ist dem Verein beigetreten. Von den 13 TN sind sieben Frauen und ein Mann zwischen 60 und 70 Jahren und sechs Frauen und ein Mann zwischen 70 und 80 Jahren alt.

Einige TN haben sich vorab beim Verein und beim ÜL telefonisch mit ihren Fragen zur Technik/Datenschutz und eigenen Vorbehalten gemeldet. Obwohl viele der Fragen eigentlich schon mit der E-Mail und mit den Inhalten der Homepage (Pop-up) beantwortet waren, hat der ÜL allen Interessierten im telefonischen Einzelgespräch die Fragen beantwortet und die Vorbehalte besprochen oder gar Zuhause bei den TN die Einstellungen vorgenommen. Mit Hilfe einer Testeinladung zum Meeting wurden mit einigen TN die technischen Probleme gelöst und das Verfahren eingeübt. Bei wenigen der TN haben auch Kinder und Enkelkinder bei der Umsetzung geholfen. End-

geräte wie Smartphone, Tablet oder Laptop und Internet, waren bei allen TN vorhanden. Einziges Manko war die veraltete Ausstattung, insbesondere die Kamera am Laptop oder die Webcam am PC. Um die Videoqualität beim TN und ÜL zu verbessern, gibt es einige kostenfreie technische Möglichkeiten, wie das Nutzen der eigenen Smartphone/Tablet-Kamera z. B. mit der kostenfreien Droidcam App/Desktop Version oder das Spiegeln des Smartphones/Tablets auf dem Smart TV.

Die Einladung zum ersten Online-termin wurde zwei Tage vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt. In der E-Mail wurden nochmals wichtige Punkte wiederholt:

- Hinweise zum Zeitablauf, wie rechtzeitiges Anmelden mit dem Link;
- Lichtverhältnisse und Aufstellen des Endgeräts mit Einstellen der Lautstärke;
- Stummschaltung und ggf. Ausschalten von Video, Chatfunktion etc.;
- Bereithalten des Materials: Gymnastikmatte, elastisches Übungsband/Handtuch, zwei Getränkeflaschen (Hanteln) und ein Stuhl;
- Bereithalten einer Trinkflasche.

Als Übungsraum hat der ÜL sein eigenes Wohnzimmer genutzt, der Platz war ausreichend, der Hintergrund in Ordnung und die Lichtverhältnisse gut. Der ÜL hat für die Übertragung eine externe Kamera (Bildrate 30 FPS) und ein Stativ genutzt. Dieser Aufbau hat den Vorteil, dass die TN ein klares und flüssiges Videobild empfangen können. Der Laptop konnte nahe am ÜL platziert werden, damit hat er einen viel besseren Blick auf die

TN und ggf. auch mit der optimalen Auswahl des Mikrofons (externe Kamera oder Laptop) einen besseren Ton für die TN.



Übungen wurden vom ÜL nur aus dem Übungspool des Programms „Alltag in Bewegung“ und dem ATP genutzt. Ein Vorteil, da die TN den Großteil der Übungen schon konnten und damit von Anfang an schon an Sicherheit gewonnen haben. An Material wurde ein elastische Übungsband, eine Gymnastikmatte, zwei Getränkeflaschen 0,5 bis 1,5 kg und ein Stuhl genutzt.

**Beispielübung**

**Kraftübung Nr. 10 „Gerade und schräge Bauchmuskulatur in Rückenlage“ aus dem Übungspool „Alltag in Bewegung“**

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Beine im Knie- und im Hüftgelenk jeweils 90° anwinkeln, Grundspannung im Oberkörper aufbauen.



**Bewegungsablauf:** Im Wechsel jeweils ein Bein ein kleines Stück Richtung Fußboden/Matte ausstrecken und wieder in die Ausgangslage zurückbewegen.



**Differenzierung:** Beide Beine gleichzeitig in Richtung Fußboden/Matte ausstrecken – und ggf. das Kinn in Richtung Brustbein einrollen und den Kopf während der Übung leicht vom Boden abgehoben halten.



**Vorsicht:** Eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule („Hohlkreuz“) vermeiden. Die Beine nur so weit ausstrecken, wie diese aktiv widergelagert werden können.

Die Übung wurde durch den ÜL vorgemacht und erklärt, TN machten die Übung nach, danach erfolgte ggf. eine Fehlerkorrektur durch den ÜL, danach Üben der TN, insgesamt drei Sätze mit je 8-12 Wiederholungen jede Seite, zwischen den Sätzen 30 Sekunden Pause.

**Fazit Onlinekurs „Alltag in Bewegung“**

Alle TN haben sich zeitgerecht angemeldet und hatten die Technik im Griff, sodass der ÜL vorab noch kleine Probleme lösen und pünktlich mit der Übungsstunde beginnen konnte. Zu Beginn hatten sechs TN aus folgenden Gründen die Videoübertragung ausgeschaltet: Datenschutz, räumliche Verhältnisse zu Hause, eigene Videoqualität. Inzwischen ist es nur noch eine TN, die die Kamera ausgeschaltet hat.

Der normale Ablauf einer Präsenzstunde wie Befindlichkeitsabfrage, Ausblick auf die nächste Stunde, Wissensvermittlung und Feedback der TN, sind nur sehr eingeschränkt möglich. Ein Feedback der TN ist erst fundiert nach der Übungsstunde z. B. per E-Mail möglich.

Alle Übung, wie das Aufwärmen durch Gehen, das Mobilisierungsritual, die Übungen im Stehen, Liegen und Sitzen, mit und ohne Übungsband und das abschließende Dehnen waren den TN bekannt. Sie konnten, so weit es der ÜL kontrollieren konnte, durch die TN funktional und richtig ausgeführt werden.

**Tipps für die Onlinedurchführung**

- Nur bekannte Übungen durchführen.
- Nach der Onlineeinheit telefonisch oder per Mail Kontakt aufnehmen für Feedback.

Einige technisch versierte TN haben z. B. den Chat am Ende der Stunde für ein Feedback genutzt oder auch mit dem Button Reaktionen den Daumen hoch gezeigt. Der ÜL hat bei den TN, die ihre Kamera ausgeschaltet haben, telefonisch nachgefragt und nur positive Feedbacks erhalten. Da sich bei der zweiten Onlinestunde alle 13 TN wieder online angemeldet haben, plus einer neuen TN, kann die Umsetzung und Durchführung des Onlinekurses „Alltag in Bewegung“ für Senior\*innen als Erfolg und als geglückt bezeichnet werden.

**Fazit und Ausblick des Vereins**

Insgesamt waren der Vorstand und die ÜL von der guten Nachfrage nach unseren Onlinekursen positiv überrascht. Es gab keine negativen Rückmeldungen seitens der TN und der ÜL. Alle waren froh, dass der Verein sein Onlineangebot gestartet hat. Solange die Beschränkungen für den Hallensport coronabedingt anhalten, wird unser Verein die Onlinekurse fortsetzen und ggf. mit Pilates noch ausbauen. Nach fünf der geplanten zehn Onlineeinheiten ist vom Verein eine Onlinebefragung, getrennt nach TN und ÜL, mit Google-Formular geplant.

**Homepage:**

<https://sport-und-gesund.de/>

**Mehr Hilfestellung sowie Tipps und Tricks**

unter [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > *Gesund und fit zu Hause trainieren* > *Leitfaden für Trainingsvideos*

