

**LES MILLS**

## MIT DIESEN EINFACHEN TIPPS BIST DU PERFEKT VORBEREITET, UM WIEDER AUF DER BÜHNE ZU STEHEN



Viele Instrukturen haben eine ganze Weile nicht unterrichtet. Wir haben hier ein paar Tipps für dich, um selbstbewusst wieder in den Kursraum zurückzukehren und deine Kurse zu rocken.

### DU HAST DAS GEFÜHL, DU BIST NICHT MEHR DU SELBST?

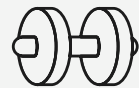
**DU BIST NICHT ALLEINE.**

**FEEDBACK VON LES MILLS  
INSTRUKTOREN ZEIGT, WIE  
ES IHNEN GEHT:**



#### **1 TAG WENIGER**

Kraft- und Kraft-Ausdauer sowie HIIT  
-Training pro Woche



#### **2 TAGE WENIGER**

kombiniertes Training pro  
Woche

**ES IST NICHT NUR DIE  
PHYSISCHE  
AKTIVITÄT, SONDERN  
AUCH DAS MENTALE  
BEFINDEN, DAS  
BEEINFLUSST WURDE.  
INSTRUKTOREN  
GEBEN STEIGERUNG  
FOLGENDER GEFÜHLE  
AN:**



**15 - 26%**

Reizbarkeit



**26 - 34%**

Wut & Feindseligkeit




**29 - 38%**

Langeweile und  
Niedergeschlagenheit



**5 - 9%**

Schlechtere  
Schlafqualität



## PHYSISCH VORBEREITUNG

**VERMEIDE ÜBERBELASTUNG, INDEM DU DEINE TRAININGSBELASTUNG LANGSAM STEIGERST (EXTERN & INTERN).**

### Externe Trainingsbelastung:

Wie viel Gewicht du nimmst, wie schnell du läufst, wie lange du trainierst.

### Interne Trainingsbelastung (Load): Gefühl einer Trainingseinheit

**Einfach:** Du bist nicht außer Atem, atmest aber etwas schwerer und schwitzt, fühlst dich aber wohl.

**Mäßig:** Du atmest schwer und schwitzt stark. Unterhalten nebenbei wird schwierig.

**Schwer:** Du schwitzt übermäßig stark und kannst dich kaum noch unterhalten.

**TIPP:** Beginne mit einer leichten oder mäßigen internen Trainingsbelastung, bevor du schwer belastest, um deine externe Trainingsbelastung anzupassen.

## CHECK NOCHMAL DIE TECHNIK UND DIE PHYSISCHEN ELEMENTE DEINES PROGRAMMS

Schaue dir Education Sessions und Technikhilfen zu deiner Release an und mache dir Gedanken dazu, wie du deine Mitglieder wieder Schritt für Schritt ans Training heranzuführst.



Habe eine Routine vor dem Schlafen



Reduziere Bildschirmzeit vor dem Schlafen



Vermeide Koffein zu spät am Tag

## VERBESSERE DEINE SCHLAFQUALITÄT



Sei aktiv im Alltag und komme abends zur Ruhe.



Schaffe dir eine angenehme Schlafatmosphäre.





## MENTALE VORBEREITUNG

### GIB ACHT AUF DEIN STRESSLEVEL

Habe einen Plan in der Hinterhand, wenn du merkst, dass du gestresst bist. Einfach Dinge, wie ein paar Mal tief durchatmen können eine große Wirkung haben.

### KENNE DIE DETAILS

Mach dich schlau mit den Gesundheits- & Sicherheitsrichtlinien in deiner Region und für dein Studio. Ein Punkt weniger, über den du dir dann Gedanken machen musst.

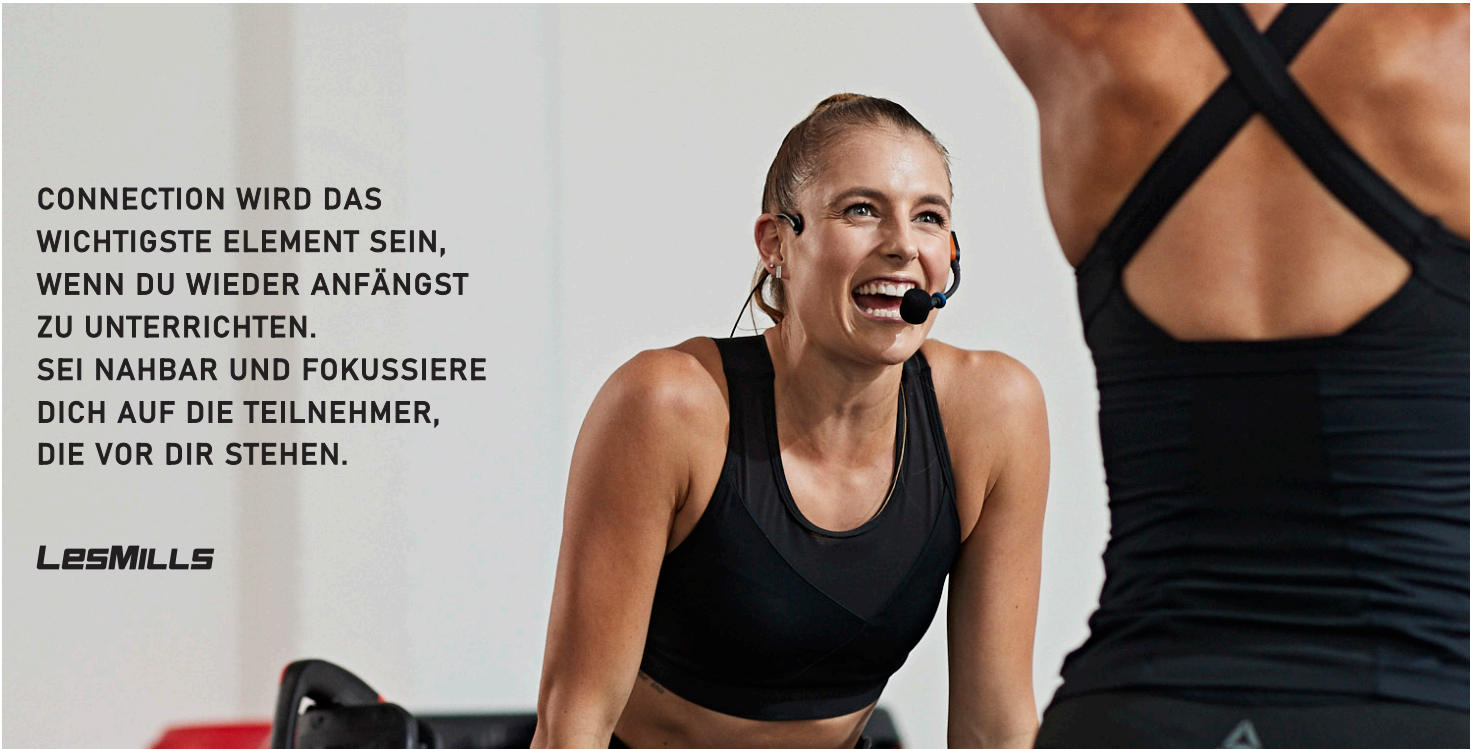
### ZURÜCK ZU DEN BASICS

Mach dir Gedanken zu deinem Script für deine erste Class. Wie kannst du deine Teilnehmer für alle Gesundheits- und Hygienerichtlinien sensibilisieren? Wie kannst du Teilnehmer motivieren, die sich nach der Zeit ohne Zugang zu einem Fitnessstudio weniger fit fühlen?

### ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN

Übe dein Intro und deine Class vorher. So kannst du dir etwas mehr Sicherheit geben.

Denke daran: Niemand erwartet, dass du perfekt bist. Nimm dir genug Zeit für deine Vorbereitung und um zu üben, damit du bereit bist, wenn du wieder auf die Bühne steigen kannst.



CONNECTION WIRD DAS WICHTIGSTE ELEMENT SEIN, WENN DU WIEDER ANFÄNGST ZU UNTERRICHTEN. SEI NAHBAR UND FOKUSSIERE DICH AUF DIE TEILNEHMER, DIE VOR DIR STEHEN.

**LES MILLS**