

MIT SELBSTBEWUSSTSEIN ZURÜCK ZUM UNTERRICHTEN

MEIN ARBEITSBLATT

PROGRAMMNAME

WAS SIND DIE GELTENDEN SICHERHEITS-, ABSTANDS-, UND HYGIENEREGELUNGEN IN MEINEM STUDIO?

WARUM LIEBE ICH ES, DIESE CLASSES ZU UNERRICHTEN? / WARUM TUE ICH, WAS ICH TUE?

Mache dies zu deinem Mantra – Suche dir dein Lieblingszitat

ERSTELLE DEINE COMEBACK-PLAYLIST

Nutze dein WARUM als Inspiration:

Füge alle deine Lieblingssongs hinzu und Choreografien, die du wie deine Westentasche kennst

Schaffe ein Gefühl der Vertrautheit für deine Teilnehmer in dieser "neuen normalen" Welt

Überstürze es nicht, die neuen Releases in den ersten Woche zu unterrichten

MEINE ZIELE FÜR DIE CLASS (VERBINDE DIES MIT DEINEM WARUM)

"Meine Teilnehmer werden meine Class mit dem Gefühl xxx verlassen" ODER "Meine Class wird ein Gefühl von xxx kreieren"

MIT SELBSTBEWUSSTSEIN ZURÜCK ZUM UNTERRICHTEN

MEIN ARBEITSBLATT

WAS IST MEINE PROGRAMMSPEZIFISCHE EINLEITUNG FÜR DIE CLASS?

Decke folgendes ab: Hygiene- und Sicherheits-Richtlinien; Optionen, insbesondere für Übungen, die auf dem Boden stattfinden oder sich vom Platz entfernen; Bitte um den Respekt und das Bewusstsein für den Raum der anderen Teilnehmer.

AKZEPTANZ - WENIGER URTEILEN / MEHR SPASS HABEN

Es wird sich komisch anfühlen. Es wird sich vertraut und doch fremd anfühlen. Ich sollte der Experte sein, aber ich bin es nicht. Meine Fitness ist nicht mehr das, was sie einmal war und es wird Zeit brauchen, sie wieder

ÜBERPRÜFUNG UND SELBSTREFLEXION NACH JEDER CLASS

Was habe ich wirklich gut gemacht? Gibt es etwas, das ich beim nächsten Mal anders machen würde? Wenn ja, wie würde ich es anders machen?