



# Prävention in den Bereichen Musical/Tanz

Ausbildungsmodul für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Schulen und Theatern

Scotsy.MD1.15

Self care oriented teaching syllabus. Musical/Dance, part1, 15 units

**Methodisch-didaktischer Kommentar**

## **Impressum**

### **Herausgeber:**

**VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

### **Autorin:**

Priv.-Doz. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke  
Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin  
Goethe-Universität Frankfurt/Main  
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 9b, 60590 Frankfurt/Main  
Kontakt: wanke@med.uni-frankfurt.de

### **Unter freundlicher Mitarbeit von:**

Christine Ploschcz, M. Sc. Ernährungswissenschaft, Berlin,  
als Erst-Autorin der Kapitel „Ernährung und Trinkverhalten“  
und  
Olga Zimmermann, Christan-Albrechts-Universität zu Kiel,  
für die unterstützenden Arbeiten beim Kapitel „Haut und  
Haare“

### **sowie:**

Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. David A. Groneberg  
Direktor: Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin  
Goethe-Universität Frankfurt/Main  
Theodor-Stern-Kai 7, Haus 9b, 60590 Frankfurt/Main

### **Danksagung der Autorin:**

Mein besonderer Dank gilt der VBG, namentlich  
Frau Nada Göltzer, für die Überlassung dieses Themas  
und das mir entgegengebrachte Vertrauen.  
Weiterhin danke ich Frau Christine Ploschcz für die  
Erstellung der Modulteile „Ernährung und Trinkverhalten“  
sowie Frau Olga Zimmermann für die freundliche Unter-  
stützung für das Kapitel „Haut und Haare“.  
Mein weiterer Dank gilt Frau Alice Wanke für die Korrekturen  
und die Illustrierung sowie Frau Olga Zimmermann und  
Christine Ploschcz für die Überlassung weiterer Bilder/  
Zeichnungen (Kapitel „Haut und Haare“ sowie  
„Ernährung und Trinkverhalten“).

### **VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung mit rund 36 Millionen Versiche-  
rungsverhältnissen in Deutschland. Versicherte der VBG sind Arbeitnehmer und  
Arbeitnehmerinnen, freiwillig versicherte Unternehmerinnen und Unternehmer,  
bürgerschaftlich Engagierte und viele mehr. Zur VBG zählen über eine Million Un-  
ternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeits-  
unternehmen.

**Weitere Informationen: [www.vbg.de](http://www.vbg.de)**



# Prävention in den Bereichen Musical/Tanz

**Ausbildungsmodul für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren  
in Schulen und Theatern**

Scotsy.MD1.15

Self care oriented teaching syllabus. Musical/Dance, part1, 15 units

**Methodisch-didaktischer Kommentar**

Version 1.0/2017-06

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	5
<b>1</b>	<b>Einführung in das Modul</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Ausbildungsmodul</b>	<b>9</b>
UE 1/2	Einführung – „Warm-up“ Herausforderungen – Biorhythmus – Versicherungssystem	10
UE 3/4	Auf der Suche nach der 25. Stunde Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben	16
UE 5	Wenn der Boden zu glatt und das Kostüm zu lang ... Gefährdungen	22
UE 6/7	Wenn das Herz bis zum Hals schlägt Verhalten ändern – leistungsfähiger werden	26
UE 8/9	Dehnen – Stretching Verbesserung der Flexibilität – das „Wann, wo, warum, wie und wie nicht“	31
UE 10/11	Mit Haut und Haaren Hautschutz und -pflege	36
UE 12	Trinken statt Hinken Richtig trinken – Verletzungen vorbeugen – gesünder leben	41
UE 13/14	Mit Energie durch den Tag Energiebedarf einschätzen und kompetent decken	45
UE 15	Von der Theorie in die Praxis Angewandte Selbstfürsorge in der Zusammenfassung	51
UE 15+	Reflexion des gesamten Moduls	55
<b>3</b>	<b>Liste vorausgesetzter Begriffe und Inhalte</b>	<b>57</b>
<b>4</b>	<b>Arbeitsblätter</b>	<b>59</b>

## Vorwort

In der bei der VBG versicherten Branche „Bühnen und Studios“ gehen von allen Arbeitsunfällen circa 20 % auf Darstellerunfälle zurück. Betrachtet man von diesen Unfällen die der Musical-Darstellerinnen und Musical-Darsteller sowie Bühnentänzerinnen und Bühnentänzer näher, ergibt sich ein sehr breites Spektrum an Unfallursachen: Neben sicherheitstechnisch und organisatorisch bedingten Gefahrenquellen legen viele Unfallhergänge die Vermutung nahe, dass Maßnahmen zur Verhaltensprävention nicht nur schwere Verletzungsfolgen mindern, sondern auch Unfälle vermeiden helfen könnten.

Musical-Darstellerinnen und -Darsteller (auch Bühnentänzerinnen und Bühnentänzer) nehmen Unfälle und chronische Beschwerden häufig aus verschiedenen Gründen als einen Bestandteil ihrer Arbeit wahr. Nicht selten wird daher bagatellisiert, aber auch aus existenziellen Gründen trotz Verletzungen weiter trainiert beziehungsweise eine Vorstellung weitergespielt. Ziel muss es daher sein, das Wissen über grundsätzliche Themen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes bereits in der Ausbildung an die angehenden Musical-Darstellerinnen und Musical-Darsteller zu vermitteln und diese für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren. Weiterhin muss auch bei bereits berufstätigen Künstlerinnen und Künstlern das Ziel sein, dieses Wissen durch fachlich fundierte und zielgruppenorientierte Informationen zu erweitern und so mehr Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu generieren.

Das vorliegende Ausbildungsmodul nach dem Prinzip des „Self care orientated teaching syllabus“ (*Scotsy*) wurde für Lehrkräfte an Musical- und Tanzschulen sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Theater für die Unterweisung ihrer Tänzerinnen und Tänzer entwickelt. Das Modul besteht aus Hintergrundinformationen zu verschiedenen Themen der Tanzprävention sowie einem methodisch-didaktischen Kommentar, aufbereiteten Unterrichtsfolien und einem Poster.

Die Unterlagen können auf der Internetseite [www.vbg.de/praevention-im-tanz](http://www.vbg.de/praevention-im-tanz) abgerufen werden.

# 1 Einführung in das Modul

## Aufbau und Umfang

Das Modul besteht aus verschiedenen relevanten Themenbereichen, die jeweils aus folgendem Material bestehen:

- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Foliensätze für die Fachpräsentation
- Methodisch-didaktisches Konzept
- Arbeitsblätter und Informationen für die Seminar-  
teilnehmerinnen und -teilnehmer

Das Modul wurde auf zunächst 15 Unterrichtseinheiten angelegt. Eine Erweiterung ist bereits durch das vorhandene Material möglich.

## Zielgruppe und Qualifikation

Das **Ausbildungsmodul** „Methodisch-didaktischer Kommentar und Unterweisungshilfe/Hintergrundinformation“ richtet sich an:

- Beschäftigte an berufsausbildenden Musical-Schulen oder Ausbildungseinrichtungen für den Bühnentanz, die bereits als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren tätig sind oder als solche infrage kommen. Dies können Dozenten und Dozentinnen beziehungsweise Lehrkräfte der Schule, aber auch weitere direkte Berater und Beraterinnen, wie zum Beispiel der Betriebsarzt beziehungsweise die Betriebsärztin sein.
- Externe (Lehr-)Beauftragte der Ausbildungseinrichtungen (zum Beispiel aus der Medizin, im Bereich der Darstellenden Kunst erfahrene Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie beispielsweise Fachkräfte für Arbeitssicherheit und so weiter).

Die angesprochene Zielgruppe verfügt über allgemeine Kenntnisse zum Arbeitsschutz, zur Arbeitssicherheit sowie Prävention, kennt die Spezifika der Ausbildungsbereiche Musical und Tanz und verfügt über Kenntnisse zu ausbildungsbezogenen Anforderungen. Dazu gehören auch Kenntnisse zu Ursachen für Unfälle und arbeitsbezogenen Erkrankungen. Eine entsprechende didaktisch-pädagogische Qualifikation ist unerlässlich.

Mit der **Unterweisungshilfe** allein (ohne methodisch-didaktischen Kommentar) sollen darüber hinaus drei Zielgruppen angesprochen werden:

- Unterweisende in Musical-Theatern beziehungsweise Theatern mit Musical-Produktionen sowie an Theatern mit eigenen Tanzensembles oder regelmäßigen Tanzvorstellungen. Da die Unterweisung grundsätzlich der Unternehmerin beziehungsweise dem Unternehmer obliegt, können hier beispielsweise der künstlerische Leiter und die künstlerische Leiterin oder weitere Vorgesetzte der Darstellerinnen und Darsteller angesprochen werden.
- Berater und Beraterinnen wie zum Beispiel Betriebsärztinnen und Betriebsärzte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten et cetera, die somit eine Hilfe erhalten, mit der sie den Unternehmer oder die Unternehmerin bei Unterweisungen unterstützen können.
- Angehende und berufstätige Musical-Darstellerinnen und -Darsteller sowie angehende Bühnentänzerinnen und -tänzer (Studierende).

Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass die Verhaltensprävention von angehenden Musical-Darstellerinnen und -Darstellern in diesem Modul im Fokus steht und es somit nicht als vollständige Rahmenempfehlung verstanden wird. Im Rahmen von Beratungen kann es daher erforderlich werden, auf die angegebenen Literaturhinweise sowie weiterführende Literatur zurückzugreifen.

## Inhalte

Dieses Modul folgt der Idee eines „Self care orientated teaching syllabus“ (Scotsy) für die Bereiche Musical (M) und Tanz (D) als ersten Teil mit 15 Unterrichtseinheiten (1.15).

Es handelt sich daher schwerpunktmäßig zunächst in diesem Basismodul um Inhalte, die primär der Verhaltensprävention zugeordnet werden und somit von den Studierenden der Ausbildungsbereiche Musical und Tanz im Rahmen einer Änderung des eigenen Verhaltens vor, während oder nach der Durchführung von Tätigkeiten und zudem nahezu unabhängig von der Ausbildungseinrichtung umgesetzt werden könnten. Zudem liegt der Fokus der Themenauswahl primär im Bereich des Bewegungsapparates. Im Falle einer Modul-Erweiterung werden auch noch andere Themengebiete Berücksichtigung finden (zum Beispiel Stimme).

Aspekte, die das Arbeitsumfeld betreffen, werden tangiert und benannt mit dem Ziel, in erster Linie eine Erweiterung des Kenntnisstandes zu erreichen.

### Ausbildungsmodul

Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren erhalten fachlich fundierte Informationen zum Thema Prävention im Musical-Bereich. Die Inhalte sind so aufbereitet, dass Multiplikatoren diese Materialien in ihren Unterricht einbinden können. Die Aufbereitung für den Unterricht ist mit einem didaktisch methodischen Leitfaden hinterlegt, sodass die Aufbereitung der Inhalte und auch die gedankliche Struktur zur Weitergabe der Information an die Studierenden der Ausbildungsbereiche Musical und Tanz deutlich werden.

### Unterweisungshilfe/Hintergrundinformation

Führungskräfte in Musical-Theatern und Bühnen mit Musical-Produktionen sind für die Unterweisung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dementsprechend auch für die Unterweisung der angestellten Musical-Darstellerinnen und -Darsteller sowie Bühnentänzerinnen und -tänzer verantwortlich.

Zu den Inhalten der Unterweisung gehören daher die Darstellung von ausgewählten, spezifischen Gefährdungen sowie die daraus abgeleiteten Schutzmaßnahmen. In der Unterweisungshilfe sind die im Ausbildungsmodul erarbeiteten Themen so aufbereitet, dass die Führungskräfte eine aussagekräftige und nutzbare Hilfe zur Unterweisung oder für eine Beratung (zum Beispiel durch Betriebsarzt/Betriebsärztin, Fachkraft für Arbeitssicherheit) in relevanten Unterweisungsthemen erhalten.

### Umgang mit dem Material

Dieses Modul sollte als strukturierte Ideensammlung betrachtet werden. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Das Modul ist so aufgebaut, dass der Lehrkraft Spielräume für individuelle Gestaltungen ermöglicht werden (zum Beispiel Erstellung weiterer Arbeitsblätter, Durchführung alternativer Spiele auf der Basis vorliegender Informationen), die in das vorgeschlagene Konzept passen sollten.

Die vorgeschlagene Vorgehensweise im methodisch-didaktischen Kommentar sieht vor, dass einige Arbeitsmaterialien von der Lehrkraft selbst erstellt werden.

Vorhandene Lernhilfen, wie beispielsweise Arbeitsblätter oder Folien, sind wie folgt gekennzeichnet:

▶ Folien 1–14

▶ Arbeitsblatt 1–25

### Qualifikation

Neben einer inhaltlich-fachlichen Qualifikation wird eine pädagogisch-didaktische Qualifikation der Lehrkräfte vorausgesetzt.

### Spielräume

Dieses Modul kann so, wie es entwickelt wurde, für die Aus- oder Fortbildung der angehenden Studierenden genutzt werden. Gleichzeitig bietet es ausreichend Spielräume für die Entwicklung eigener Ideen zur Erweiterung. Bei der Nutzung, auch auszugsweise (zum Beispiel Formulierungen oder Fotos), ist auf eine korrekte Zitierweise zu achten.

### Form der Anrede

Welche Anredeform gewählt wird, hängt von der Zusammensetzung, der Gruppendynamik und dem Schulkonzept zusammen und kann entsprechend geändert werden.

### Lerntempo

Beim Lerntempo und der Auswahl der Aktivitäten ist die Gruppendynamik zu berücksichtigen. Auch hier ist eine didaktische Flexibilität der Lehrkraft unerlässlich.

### Struktur

Die einzelnen Unterrichtsblöcke sind jeweils in sich abgeschlossen und somit auch unabhängig voneinander zu verwenden. Sie sind dennoch aufeinander aufgebaut und folgen einer Struktur, wobei die letzten Einheiten die zusammenfassende Transferleistung des bisher Erlernten darstellen.

### **Literatur**

Die für die Texte genutzten Literaturquellen sind jeweils thematisch am Ende der Unterweisungshilfe angegeben. Da die Internetquellen direkt in den Text eingearbeitet worden sind, wurde auf eine Angabe in der Literaturliste verzichtet. Die Literatur erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wohl aber finden sich in der dort angegebenen Literatur weitere Hinweise auf weiterführende Beiträge zu den einzelnen Themen.

### **Primär theoretische Umsetzung**

Es ist vorgesehen, dass die dargestellten Inhalte primär durch theoretisch-didaktische Methoden vermittelt werden, auch wenn eine teilweise praktische Umsetzung der Seminar- beziehungsweise Unterrichtsinhalte denkbar und möglich wäre.



## 2 Ausbildungsmodul



Unterrichtseinheit 1/2

## Einführung – „Warm-up“

Herausforderungen – Biorhythmus –  
Versicherungssystem



Die Berufsausbildung markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Die Studierenden der Ausbildungsbereiche Musical und Tanz haben viele neuartige Dinge gleichzeitig zu bewältigen. Dazu gehören sowohl die physischen als auch die psychosozialen Anforderungen, die einerseits charakteristisch und spezifisch für dieses Berufsbild sind, andererseits aber unspezifisch und lediglich für den Lebensabschnitt typisch sind. Diese Unterrichtsbeziehungsweise Seminareinheit beinhaltet drei Schwerpunkte:

- Mit der Ausbildung verbundene physische und psychosoziale Anforderungen
- Individueller Biorhythmus
- Grundlagen des deutschen Versicherungssystems

In dieser am Anfang stehenden und einleitenden Einheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert werden, sich mit einigen grundlegenden Aspekten zu beschäftigen, die sie während ihrer Ausbildung begleiten. Dazu gehören

- das Reflektieren von Anforderungen dieses Lebensabschnitts,
- die Bestimmung des eigenen Biorhythmus auf der Grundlage des Erlernten,
- das Erlangen von Kenntnissen zum Umgang mit den Begriffen „Gesetzliche Unfallversicherung – Arbeitsschutz – Arbeitsunfall – Arbeitssicherheit“.

## Kompetenzen – Fachkompetenz

### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- ermitteln die im Rahmen der Ausbildung auftretenden Anforderungen,
- bestimmen den individuellen Biorhythmus und ordnen ihn ein,
- erlangen Kenntnisse aus dem gesetzlichen Versicherungsschutz.

### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- erkennen und benennen physische und psychosoziale (auch als Mischformen) Anforderungen der Ausbildung und differenzieren weiter in für die Ausbildung spezifische und unspezifische (mit dem Lebensabschnitt allgemein einhergehende) Anforderungen,
- lernen die Begriffe zirkadiane Rhythmik, Biorhythmus, Morgen-Typ, Abend-Typ kennen und ermitteln den eigenen Biorhythmus,
- entwickeln den optimalen Biorhythmus für Studierende der Ausbildungsbereiche Musical und Tanz und überlegen sich Strategien, wenn der Biorhythmus nicht optimal passt,
- erlangen Wissen zu Grundbegriffen des gesetzlich verankerten Versicherungsschutzes, Aufgaben der gesetzlichen Unfallversicherung und Verhalten bei (Arbeits-)Unfällen,
- lernen das neu erlangte Wissen für ihre individuellen Bedürfnisse einzusetzen.

## Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- nutzen Gruppenarbeit (Wandzeitung),
- lernen im Plenum (Lehrgespräch mit Diskussion),
- lernen zu recherchieren.

## Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die eigenen Ergebnisse mit anderen und entwickeln Strategien,
- arbeiten im Team zusammen.

## Ablauf

**Diese Einheit besteht neben einer kurzen Einführung aus insgesamt drei Teilen:**

- Herausforderungen
- Wie die Menschen ticken
- Im Fall der Fälle – Wissenswertes zu Arbeitsschutz – Arbeitssicherheit – Arbeitsunfall – Gesetzliche Unfallversicherung

**Berücksichtigen Sie diese Dreiteilung bei Ihrem Vorgehen.**

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Umgang mit Fragen und so weiter).
- Stellen Sie das Thema vor.

### 2. „Ice Breaker“ (Einstieg)

Lernen Sie Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer besser kennen. Dafür eignen sich einfache Einstimmungen, die nicht nur dafür sorgen, dass Sie auf spielerische Weise Informationen über die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlangen, sondern auch, dass alle miteinander kommunizieren.

**a) Option A: Lebendige Statistik „Deutschlandkarte“**  
(nach: Mamczek & Leder 2012).

Stellen Sie sich vor, der Unterrichts- beziehungsweise Seminarraum entspricht einer Deutschlandkarte (alternativ Europakarte/Weltkarte). Lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich als kurzen Einstieg zum Beispiel entsprechend ihres Geburtsorts/letzten Schulortes oder ähnliches aufstellen. Bilden Sie einen Orientierungspunkt mit einer Stadt, zum Beispiel München, Hamburg, Berlin. Reflektieren Sie die Verteilung. Beziehen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ein. Was fällt Ihnen auf?

- Gibt es Ballungen?
- Wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus dem Ausland?
- Wie viele verschiedene Herkunftsländer sind in Ihrer Gruppe vertreten?

**b) Option B: Lebendige Statistik „Schlange oder Kreis“**  
(nach: Mamczek & Leder 2012)

Bilden Sie wiederum einen Orientierungspunkt, indem Sie sagen, wann Sie zum Beispiel aufgestanden sind. Links von Ihnen stellen sich diejenigen im Kreis auf, die später aufgestanden sind als Sie selbst, rechts diejenigen, die früher aufgestanden sind (im Uhrzeigersinn). Daraus resultiert hinsichtlich der Zeiten, wann wer aufgestanden ist, eine aufsteigende Kreisform. Sollte eine Kreisform aufgrund der räumlichen Bedingungen nicht möglich sein, wählen Sie die Schlangenform. Es eignen sich beispielsweise folgende Fragestellungen:

- Wann ist jede einzelne Teilnehmerin und jeder einzelne Teilnehmer am Morgen aufgestanden?
- Seit wie vielen Jahren nimmt jede einzelne Teilnehmerin und jeder einzelne Teilnehmer Tanzunterricht?
- Wie viele Kilometer liegt die Wohnung von der Ausbildungseinrichtung entfernt?
- Wie viele Kilometer legt jede einzelne Teilnehmerin und jeder einzelne Teilnehmer pro Tag zurück?

Reflektieren Sie das Ergebnis.

- Haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich das Ergebnis so vorgestellt?
- Wie groß ist die Diskrepanz zwischen dem geringsten und höchsten Wert?
- Oder liegen die Werte dicht beieinander?

### 3. Gruppenarbeit „Challenge“

Die Ausbildung geht mit zum Teil großen und neuartigen Anforderungen einher.

▶ Folien 1 und 2 des Foliensatzes

a) Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Anforderungen zu benennen. Unterteilen Sie dabei in psychosoziale und physische Anforderungen. Erklären Sie zuvor, was unter den Begriffen verstanden wird, und nennen Sie ein Beispiel für die jeweilige Begriffsgruppe.

b) Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eine Rangfolge der „Top 3 am Schwierigsten zu meisternden Anforderungen“ zu benennen.

Teilen Sie Kleingruppen ein, und erläutern die Aufgaben in ein paar einleitenden Sätzen. Als Variante könnten Sie nach Geschlechtern getrennte Gruppen bilden. Die Bearbeitung der Aufgaben erfolgt auf Flipchart-Papier in Form von Wandzeitungen.

Diskutieren Sie die Ergebnisse nach dem Teil a).

- Sehen alle Gruppen ähnliche oder identische Anforderungen?
- Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede?

Lassen Sie nun den Teil B bearbeiten, und diskutieren Sie im Anschluss die Ergebnisse. Berücksichtigen Sie dabei folgende Fragen:

- Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede?
- Gibt es Unterschiede entsprechend der Herkunft?

### 4. Morgenmuffel?

#### a) Präsentation

Stellen Sie im Rahmen einer kurzen Präsentation anhand Ihres Foliensatzes die zirkadiane Rhythmik und den Biorhythmus des Menschen vor. Diskutieren Sie, welche Vor- und Nachteile sich aus dieser Rhythmik ergeben.

▶ Folien 3–5 des Foliensatzes

#### b) Arbeitsblätter – Biorhythmus

▶ Arbeitsblatt 1: Biorhythmus (Seite 59)

Verteilen Sie dann die Arbeitsblätter mit den Fragen zum Biorhythmustyp zur Bearbeitung. Tragen Sie die Ergebnisse in Form einer Gruppenstatistik zusammen:

- Wie viele Morgentypen gibt es?
- Wie viele Abendtypen gibt es?
- Wie viele sind eher Mischtypen?

#### c) Reflektion/Diskussion

Diskutieren Sie, welcher Typ für den Beruf der Musical-Darstellerin und des Musical-Darstellers beziehungsweise der Bühnentänzerin und des Bühnentänzers am günstigsten ist.

Stellen Sie zusammen mit der Gruppe Überlegungen an, was diejenigen tun können, deren Biorhythmus nicht optimal zur Struktur der Ausbildung passt.

## 5. Wissenswertes zu Arbeitsschutz – gesetzliche Unfallversicherung – Arbeitsunfall – Arbeitssicherheit

### a) Präsentation

Stellen Sie in einer Präsentation die Bedeutung der oben genannten Begriffe dar.

- ▶ Folien 6–12 des Foliensatzes, gegebenenfalls weiter aufteilen

### b) Verteilen Sie die Fallbeispiele, die von Kleingruppen zu bearbeiten sind

- ▶ Arbeitsblätter 2 und 3: Fallbeispiele (Seite 60/61)

Verteilen Sie die Arbeitsblätter, und lassen Sie die Fallbeispiele in Kleingruppen bearbeiten. Diskutieren sie die beiden Fälle im Plenum.

Alternativ könnten Sie die Arbeitsblätter als Aufgabe für Zuhause stellen, um die Ergebnisse in einer folgenden Einheit zu besprechen.

### c) Diskutieren Sie gegebenenfalls folgende Aspekte:

Zu wem gehen die angehenden Künstlerinnen und Künstler im Fall eines Arbeitsunfalls? Wo sind die nächsten D-Ärzte oder D-Ärztinnen? (Lassen sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch gerne eine kurze Internetrecherche anstellen mit internetfähigen Smartphones/Mobiltelefonen.)

- Wo finden sich in der Einrichtung gegebenenfalls Telefonnummern und Adressen der D-Ärztinnen oder D-Ärzte?
- Welche Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse ist zuständig für die Ausbildungseinrichtung?

## 6. Kurzer Check zum Wissen

- ▶ Arbeitsblatt 4: Check up (Seite 62)

Verteilen Sie den Fragebogen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die diesen nun in den folgenden Minuten ausfüllen. Geben Sie die Bearbeitungszeit vor (5 Minuten/10 Minuten). Verteilen Sie im Anschluss die Lösungen zur selbständigen Überprüfung.

## 7. Abschließende Bemerkungen/Feedback

## Unterrichts- beziehungsweise Seminar-Design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase / Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 90 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Spielregeln Programm-vorschau/Zeitplan	Plenum Präsentation	Beamer/Laptop	5 Minuten
2.	„Ice Breaker“ (Einstieg) „Lebendige Statistik“ mit Nachbesprechung	andere	keine	10 Minuten
3.	„Challenge“	Gruppenarbeit/ Lehrgespräch	Flipchart/Wandzeitung	20 Minuten
4.	„Morgenmuffel“ a) Präsentation	Präsentation	Beamer/Laptop	10 Minuten
	Pause			5 Minuten
5.	Aufgabenstellung b) Arbeitsblatt „Biorhythmus“ c) anschließende Diskussion	Diskussion im Plenum	Einzelarbeit	15 Minuten
6.	Wissenswertes zu Begriffen aus dem Arbeitsschutz a) Präsentation b) Fallbeispiele c) Check up	Präsentation Gruppenarbeit/Plenum Einzelarbeit	Beamer/Laptop Arbeitsblätter	25 Minuten
7.	Abschließende Bemerkungen Feedback/Evaluation	Plenum	Arbeitsblatt	5 Minuten

### Benötigtes Material:

- Beamer und Laptop
- Flipchart-Papier/Befestigungsmaterial
- Stifte in unterschiedlichen Farben
- Kopien der Arbeitsblätter

### Literatur:

Bettina Ritter-Mamczek, Andrea Lederer: 22 splendid Ideen. splendid-akademie. Berlin: 2012.

## Unterrichtseinheit 3/4

### **Auf der Suche nach der 25. Stunde**

Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben  
(Gesundheitsvorsorge durch Zeitmanagement)





Der Faktor Zeit spielt im täglichen Leben eine große Rolle. Umso mehr ist dies der Fall, wenn im Rahmen einer Berufsausbildung ein neuer Lebensabschnitt beginnt und dadurch vieles neu ist. Ohne dass es einem bewusst ist, gibt es eigene Verhaltensmuster oder Zeitfresser, die die ohnehin engen Zeitfenster weiter verengen und letztlich eine Gefährdung für die eigene Leistungsfähigkeit und psychophysische Gesundheit darstellen.

**Für die Studierenden sind 3 Aspekte von Bedeutung:**

- Zeitmanagement
- Work-Life-Balance (zeitliches Verhältnis von Belastung und Erholung)
- Zeitpunkte (zum Beispiel zeitliche Häufungen von gesundheitlichen Problemen)

In dieser Einheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert werden, sich mit den verschiedenen Facetten des Zeitaspekts auseinanderzusetzen. Dies sind besonders

- das Erkennen von Verhaltensmustern, die einem effektiven Zeitmanagement im Wege stehen,
- die Identifizierung von so genannten „Zeitdieben“,
- die Entwicklung einer Strategie zum eigenen verbesserten Zeitmanagement durch den Einsatz von Modellen, die einen Beitrag zur Gesunderhaltung leisten.

## Kompetenzen – Fachkompetenz

### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen die Bedeutung des Zeitmanagements im Rahmen der eigenen Gesundheitsfürsorge (self-care) und Erhöhung der individuellen Effektivität kennen,
- optimieren das eigene Zeitmanagement und arbeiten durch Prioritätensetzung mithilfe von vorhandenen Konzepten zeitliche Ressourcen heraus.

### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- benennen zeitbelastende Faktoren der Ausbildung,
- erkennen den Zusammenhang zwischen den Aspekten „Zeit – Organisation von Aufgaben – Gesundheit“,
- lernen eigene Verhaltensmuster bei der Organisation der täglichen Aufgaben kennen,
- lernen verschiedene Modelle des Zeitmanagements kennen, die für eine gezielte Planung der anstehenden Aufgaben genutzt werden können,
- nutzen beispielhaft eines der Modelle für ihre eigenen Bedürfnisse.

## Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- nutzen Gruppenarbeit,
- lernen im Plenum,
- erstellen eine Wandzeitung,
- setzen Prioritäten mit dem Eisenhower-Prinzip,
- arbeiten ergänzend mit Fallbeispielen,
- planen ergänzend wahlweise die Teilnahme an einer Audition, die Ausrichtung eines Kostümflohmarkts in der Ausbildungseinrichtung oder einen Tag der offenen Tür der Ausbildungseinrichtung.

## Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- erkennen eigene Defizite im Zeitmanagement,
- diskutieren die eigenen Ergebnisse mit anderen und entwickeln Strategien,
- arbeiten im Team zusammen.

## Ablauf

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Umgang mit Fragen und so weiter).
- Stellen Sie kurz das Thema der Einheit dar.

### 2. Ice Breaker (Einstieg)

#### a) Option A: „Wand-zeit-ung“

Als kurzen Einstieg lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spontan Wörter bilden oder Zeichnungen anfertigen, die auf an der Wand hängende Poster (alternativ Tafeln) geschrieben werden und den Aspekt „Zeit“ beinhalten.

Diskutieren Sie im Anschluss die Ergebnisse. Berücksichtigen Sie dabei folgende Aspekte:

- Gibt es Doppelungen?
- Finden sich Wertungen? (negative oder positive Aspekte/Wörter)  
(Beispiele: Eiszeit, Zeitfenster, Zeitnot, Zeitreise, Winterzeit, Sommerzeit ...)

Material: Flipchart-Papier und Befestigungsmaterial/ Stifte, alternativ Tafel und Kreide

#### b) Option B: „Zeit-Bild“

Erstellen Sie aus den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Meinungsbild zu den Fragen:

- Wer hatte heute schon das Gefühl der Zeitnot?
- Bei wie vielen kommt das häufiger als einmal am Tag oder einmal in der Woche vor?
- Wie viele machen häufig mehrere Aufgaben parallel?

Stellen Sie die Antworten summiert/prozentual gut sichtbar an der Tafel/am Flipchart dar, und lassen Sie dieses Meinungsbild hängen.

### 3. Präsentation

Stellen Sie während einer kurzen Präsentation dar, worin die Bedeutung der Zeit in Zusammenhang mit der Gesundheit besteht (vergleiche Hintergrundinformation für die Lehrkraft und Foliensatz).

### 4. „Zeiträuber“

▶ Arbeitsblatt 5: „Zeiträuber“ (Seite 63)

Verteilen Sie ein Arbeitsblatt zu Zeiträubern, das jede Person für sich ausfüllt. Diskutieren Sie anschließend die Ergebnisse.

Erstellen sie gegebenenfalls eine Statistik zu ausgewählten Fragen des Fragebogens:

- Wie viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer rufen mehrfach pro Tag ihre E-Mails ab?
- Wie viele schieben unangenehme Arbeiten lieber vor sich her?
- Wie viele können nicht „nein“ sagen?
- ...

Fassen Sie die Ergebnisse zusammen. Was fällt auf?



## 5. Gruppenarbeit: Tägliche Arbeitsaufgaben

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, in Kleingruppen die Aufgaben eines typischen Tages tabellarisch aufzuschreiben. Dabei kann als Option trotz einiger Überschneidungen in zwei Kategorien, die unterschiedlich benannt werden können, differenziert werden. Beispiele für die Benennung der Kategorien wären:

„Beruflich“ – „privat“  
„Ausbildung“ – „Freizeit“

Regen Sie die Fantasie durch einige Beispiele an, zum Beispiel platter Reifen, Opas Geburtstag, Haustürschlüssel vergessen ...

Motivieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auch Routinetätigkeiten niederzuschreiben. Je länger die Liste ist, desto mehr Spaß macht es.

Gehen Sie herum, und geben Tipps und Anregungen, vor allem bei denjenigen Gruppen, die nur eine kurze Liste vorweisen können.

Kommentieren Sie die Ergebnisse an dieser Stelle nicht. Schauen Sie nur, ob die Listen realitätsnah und vollständig sind. Ansonsten gehen Sie sofort zu Punkt 6 über.

## 6. „Zeit kann man nicht managen – Prioritäten schon“

Stellen Sie im Anschluss das Eisenhower-Prinzip kurz dar.

▶ vergleiche Foliensatz

Bitten Sie die gleichen oder in der Zusammensetzung her veränderten Gruppen nun, die täglichen Aufgaben in ein für die einzelnen Gruppen von Ihnen vorbereitetes Flipchart mit dem leeren Eisenhower-Schema einzutragen. Verfolgen Sie die Diskussionen der einzelnen Gruppen, und lassen Sie die Gruppen immer wieder hinterfragen, welche Aufgaben wirklich nicht geplant werden können und so wichtig und dringlich sind, als dass sie somit in den Quadranten oben links gehören und sofort und selbst erledigt werden müssen.

Am Ende sollte dabei herauskommen, dass sich die überwiegende Anzahl der Aufgaben im Vorfeld planen lässt und nur Unvorhergesehenes (zum Beispiel platter Reifen) oder Terminalsachen (zum Beispiel Geburtstag des Großvaters) sofort und von der Person selbst erledigt werden müssen. Damit bleibt der Quadrant oben links zumeist leer oder fast leer, was zu einem Überraschungseffekt bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmerin, also zu einem „Aha-Erlebnis“, führen kann.

## 7. Diskussion der Ergebnisse

Diskutieren Sie die Ergebnisse der Flipcharts und der einzelnen Gruppen. Dafür lassen Sie sich die Ergebnisse jeweils von einem zuvor bestimmten Gruppensprecher kurz vorstellen. Die einzelnen Wandzeitungen können zu diesem Zweck von Ihnen in eine Reihe gehängt oder aber am Ort der Bearbeitung belassen werden.

Entwickeln Sie im Plenum Strategien, die eine effektive Zeitplanung unterstützen (vergleiche Hintergrundinformation für Lehrkräfte)

## 8. Abschließende Bemerkungen/ Feedback

Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach den Top-3-Aussagen dieser Unterrichtseinheit?  
Was war gut? Gibt es noch Fragen? Anregungen?

## 9. Arbeitsblatt: „Was nehmen Sie heute aus dem Unterricht mit?“

▶ Arbeitsblatt 6: Ende (Seite 64)

### Erweiterung:

## 10. Fallbeispiele

▶ Arbeitsblätter 7 und 8: Fallbeispiele  
(Seite 65/66)

Verteilen Sie die Arbeitsblätter, und lassen Sie die Fallbeispiele in Kleingruppen bearbeiten. Diskutieren sie die beiden Fälle im Plenum.

Alternativ könnten Sie die Arbeitsblätter als Aufgabe stellen, um die Ergebnisse in einer folgenden Einheit zu besprechen.

Siehe Arbeitsblätter Fallbeispiele:

- **Ville**
- **Tom**

## 11. Mind Mapping

- **Tag der offenen Tür**
- **Teilnahme an einem Casting**

Stellen Sie kurz diese Methode vor, sofern Sie es noch nicht getan haben.

Verteilen Sie die Arbeitsblätter zum Mind Mapping.

▶ Arbeitsblätter 9 und 10:  
Mind Mapping (Seite 67/68)

Bitten Sie dann die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Beispiele in Kleingruppen oder auch allein (auch als Aufgabe für zuhause) zu bearbeiten.

Diskutieren sie die Ergebnisse. Fassen Sie sie zusammen in einer Wandzeitung. Beispielsweise könnte jede Gruppe ihre Ergebnisse in der Wandzeitung ergänzen.



## Unterrichts- beziehungsweise Seminar design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase/Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 90 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Spielregeln Programmorschau/Zeitplan	Präsentation	Beamer/Laptop	5 Minuten
2.	„Ice Breaker“ (Einstieg) mit Nachbesprechung	Gruppenarbeit Plenum	Flipchart/Wandzeitung	10 Minuten
3.	Bedeutung des Faktors „Zeit“	Präsentation/ Lehrgespräch	Beamer/Laptop	15 Minuten
4.	Einstieg in die gemeinsame Arbeit mit Aufgabe „Zeitdiebe“ mit Ergebnisbesprechung	Einzelarbeit	Arbeitsblatt/ eigene Unterlagen	15 Minuten
	Pause			5 Minuten
5.	Aufgabenstellung für die Gruppenarbeit „tägliche Arbeitsaufgaben“	Kleingruppenarbeit (a)	Blätter/Flipchart/ Pinnwand/Tafel	15 Minuten
6.	Organisation der Aufgaben „Eisenhower-Prinzip“	Kleingruppenarbeit (b)	Flipchart/Pinnwand/ Tafel	15 Minuten
7.	Diskussion	Plenum	Beamer/Laptop/Flip- chart	5 Minuten
8.	Abschließende Bemerkungen/ Fazit/ Feedback/Evaluation	Plenum	keine	5 Minuten
9.	Austeilen des Arbeitsblattes „Was nehme ich heute mit“	Plenum	Arbeitsblatt	10 Minuten

### Benötigtes Material:

- Flipchart-Papier
- Stifte
- Befestigungsmaterial
- Beamer und Laptop (einschließlich Stromzufuhr/  
Mehrfachsteckdose/Verlängerung)
- Kopien der Arbeitsblätter/Fragebogen
- Wandzeitung oder Tafel mit Kreide

## Unterrichtseinheit 5

# Wenn der Boden zu glatt und das Kostüm zu lang ... Gefährdungen



In dieser Unterrichts- beziehungsweise Seminar- einheit stehen die vielseitigen potenziellen Gefähr- dungen im Arbeitsumfeld des Musical-Bereichs im Mittelpunkt, da diese gesundheitliche Schäden nach sich ziehen können. Insbesondere die exo- genen Faktoren der Verhältnisprävention bilden hier den Schwerpunkt. Sie können zwar häufig gut erkannt, aber nicht immer genauso gut beseitigt werden.

In dieser Einheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert werden, sich mit potenziellen Gefährdungen zu beschäftigen und Wissen an- zueignen.

### Kompetenzen – Fachkompetenz

#### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen verschiedene Gruppen von Gefährdungen kennen,
- erkennen die Bedeutung dieser Gefährdungen für die eigene Gesundheit,
- entwickeln Maßnahmen zur Prävention ausge- wählter Gefährdungen.

#### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- definieren exogene und endogene Gefährdungen,
- tragen potenzielle Gefährdungen zusammen,
- lernen die Bedeutung der Gefährdung bei der Entstehung von akuten, Verletzungen und chroni- schen Schäden/Erkrankungen kennen,
- lernen ausgewählte exogene Gefährdungen diffe- renzierter zu betrachten,
- reflektieren die Inhalte mit den eigenen Erfah- rungswerten,
- entwickeln Maßnahmen, die von beteiligten Per- sonengruppen (zum Beispiel Arbeitgeberin oder Arbeitgeber, Schulleitung) und durch eigene Initi- ative und Verhalten umgesetzt werden können,
- lernen das neu erlangte Wissen für ihre individuel- len Bedürfnisse einzusetzen.

### Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- nutzen Einzelarbeit (Fragebogen mit Reflektion),
- erbringen Transferleistungen,
- lernen im Plenum (Präsentation/Lehrgespräch mit Diskussion),
- lernen durch Gruppenarbeit.

### Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die eigenen Ergebnisse mit anderen und entwickeln Strategien,
- arbeiten im Team zusammen,
- lernen zu recherchieren.

## Ablauf

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Fragen und so weiter)
- Stellen Sie das Thema der Einheit vor.

### 2. Definition: „Akut – chronisch“ und „exogen – endogen“

Stellen Sie dann Fragen ins Plenum. Starten Sie hier mit einer kurzen Fragerunde, was sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter den Begriffen vorstellen.

Starten Sie nun mit einer Präsentation zur oben genannten Überschrift.

▶ Folien 1–3 des Foliensatzes

### 3. Gefährdungen – was es so alles gibt ...

Tragen Sie gemeinsam exogene und endogene Gefährdungen im Rahmen eines Lehrgespräches zusammen. Sortieren Sie die Gefährdungen entsprechend ihrer Zugehörigkeit (exogen oder endogen). Dies können Sie von vornherein (einzeitig) machen, oder aber eine zunächst angefertigte Gesamtliste aus möglichen gefährdenden Einflüssen in einem zweiten Schritt in exogene und endogene Faktoren unterteilen (zweizeitig).

▶ Folie 4 des Foliensatzes

### 4. Namenlose Statistik

- a) Verteilen Sie Blätter, auf denen jeweils zwei Statistiken abgebildet sind. Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gruppenweise (zum Beispiel Vierergruppen), die Säulen zu beschriften.

▶ Arbeitsblätter 11 und 12 (Seite 69/70)

- b) Erstellen Sie ein Meinungsbild der Beschriftungen. Dies kann zum Beispiel auf einer vergrößerten Abbildung durchgeführt werden (zum Beispiel auf Flipchart-Papier)

- c) Diskutieren Sie kurz die Ergebnisse und vergleichen Sie die Vorschläge Ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den evaluierten Ergebnissen der Studie:

- War damit zu rechnen?
- Was ist überraschend?
- Stimmen die Vorschläge mit den realen Ergebnissen überein? Wo nicht, wo ja?

▶ Folien 6–8 des Foliensatzes

### 5. Murmelrunde – exogene Gefährdungen

- a) Verteilen Sie Kärtchen mit Beispielen für die häufigsten exogenen Gefährdungen (zum Beispiel Boden, Partner, Requisite, Kostüm) und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils zu zweit, zu überlegen,

- was genau Auslöser beziehungsweise Ursachen bei diesem Aspekt sein könnten,
- was dagegen unternommen werden kann,
- ob sie mit diesen Gefährdungen schon einmal in Kontakt gekommen sind.

- b) Tragen Sie im Anschluss in einer großen, für alle sichtbaren Tabelle diese Ergebnisse zusammen.



## 6. Abschließende Bemerkungen/ Feedback

### Unterrichts- beziehungsweise Seminar-Design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase / Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 45 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung des Dozenten/der Dozentin Spielregeln Programmorschau/Zeitplan	Plenum Präsentation	Beamer/Laptop	3 Minuten
2.	Akut – chronisch und exogen – endogen	Lehrgespräch/ Präsentation	siehe oben	5 Minuten
3.	Gefährdungen – was es so alles gibt ...	Plenum/Lehrgespräch	Flipchart/Wandzeitung	10 Minuten
4.	„Namenlose Statistik“ a) Bogen verteilen b) Meinungsbild erstellen c) Diskussion	Kleingruppenarbeit Plenum	Flipchart/Pinnwand oder Tafel	10 Minuten
5.	„Murmeltunde“ – exogene Gefährdungen a) Gruppenarbeit b) Plenum und Diskussion	Gruppenarbeit in Zweiergruppen	Papier/Karten	15 Minuten
6.	Feedback – abschließende Bemerkungen	Plenum	gegebenenfalls Arbeitsblatt	2 Minuten

#### Benötigte Ausstattung und Material:

- Beamer und Laptop (einschließlich Stromzufuhr/ Mehrfachsteckdose/Verlängerung)
- Flipchart-Papier, Stifte, Befestigungsmaterial
- Gegebenenfalls Kopien
- Gegebenenfalls DIN A6-/DIN A7-Karten

Unterrichtseinheit 6/7

## **Wenn das Herz bis zum Hals schlägt** Verhalten ändern – leistungsfähiger werden



Der Ausbildungserfolg ist von vielen Faktoren abhängig. Dazu gehört zum einen ein qualitativ hochwertiges Ausbildungsangebot. Zum anderen kann ein optimiertes Verhalten rund um die praktische Ausbildung nicht nur dazu beitragen, den eigenen technischen und künstlerischen Fortschritt zu erhöhen, sondern vielmehr auch helfen, akute Verletzungen und chronische Fehl- beziehungsweise Überlastungsschäden zu reduzieren oder sogar zu vermeiden und die individuelle Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Im Rahmen dieser Einheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert werden, sich mit dem eigenen Verhalten rund um die praktische Ausbildung auseinanderzusetzen und dieses zu reflektieren. Im weiteren Verlauf sollen durch neues Wissen Strategien herausgearbeitet werden, die dazu beitragen, den Erfolg der Ausbildung zu erhöhen und somit die Chancen auf dem hart umkämpften Arbeitsmarkt zu verbessern.

## Kompetenzen – Fachkompetenz

### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen Aspekte kennen, die die Ausbildung ergänzen,
- entwickeln Maßnahmen, die das eigene Verhalten optimieren.

### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen die Bedeutung der Aspekte „Aufwärmen“, „Auftrainieren“, „Cool down“, „Regeneration und Entspannung“ und „Fitnesstraining“ kennen und erweitern ihre Kenntnisse,
- reflektieren das eigene Verhalten zu diesen Aspekten,
- lernen und entwickeln Maßnahmen, die zur Optimierung des eigenen Verhaltens beitragen,
- lernen, das neu erlangte Wissen für ihre individuellen Bedürfnisse einzusetzen.

## Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die Bedeutung der oben genannten Aspekte,
- erbringen Transferleistungen,
- lernen im Plenum (Präsentation/Lehrgespräch mit Diskussion),
- lernen in der Gruppe.

## Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die eigenen Ergebnisse mit anderen und entwickeln Strategien,
- arbeiten im Team zusammen,
- lernen zu recherchieren.

## Ablauf

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Fragen und so weiter).
- Stellen Sie das Thema der Einheit vor.

### 2. Einstimmung – „Struktur rund um die Ausbildung“

Bitten Sie die in Kleingruppen eingeteilten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihnen ausgeteilten Karten mit zentralen Begriffen (DIN A6/DIN A7) in eine Struktur zu bringen, sodass erkennbar wird, wie die Begriffe inhaltlich zusammengehören. Dies könnte auf dem Boden, aber beispielsweise auch auf Flipchart-Papier oder in Form einer Wandzeitung erfolgen. Es können entweder so viele Karten wie Begriffe vorhanden sind, verteilt werden oder aber lediglich eine Karte, auf der folgende Begriffe stehen:

- Training
- „Warm-up“
- „Cool down“
- „Auftrainieren“
- Regeneration und Entspannung
- Fitnesstraining

Vergleichen Sie nun die Strukturen der einzelnen Gruppen:

- Gibt es Parallelen?
- Gibt es Unterschiede?
- Gibt es überhaupt einen Zusammenhang dieser Begriffe?
- Gibt es eine Hierarchie innerhalb der Begriffe?

Reflektieren Sie kurz, was man daraus lernen kann.

▶ Folien 1–2 des Foliensatzes

### 3. „Warm-up“

a) Stellen Sie im Rahmen einer Präsentation die Effekte und Top 10 des „Warm-ups“ dar.

▶ Folien 3–5 des Foliensatzes

b) Bitten Sie nun die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, in Murmelrunden zu überlegen, welche Übungen konkret so ein „Warm-up“ enthalten sollte. Lassen Sie in Abhängigkeit von der Gruppengröße und der zeitlichen Ressourcen nur eine oder zwei der folgenden Aspekte (Übungen finden) bearbeiten:

- langsam nach schnell
- wenig intensiv nach intensiv
- klein nach groß (zunehmende Bewegungsreichweite)
- statisch nach dynamisch.

c) Tragen Sie kurz einige Ideen zusammen durch Zurufe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

d) Sollte es die Möglichkeit geben, Hausaufgaben oder Projektarbeiten zu verteilen, so wäre die Erstellung eines adäquaten Warm-ups eine gute Aufgabenstellung.

### 4. Meinungsbild zum Verhalten

Bereiten Sie auf Flipcharts eine Tabelle oder geeignete Grafik für ein Meinungsbild zu folgenden Fragen vor:

- Machen Sie regelmäßig ein „Warm-up“?
- Machen Sie regelmäßig ein „Cool down“?
- Machen Sie ein zusätzliches Fitnesstraining?

Bitten Sie kurz alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, nach vorne zu kommen und mit Strichen die Antwort zu markieren (siehe nachfolgende Tabelle)

Aussage	ja	nein
Machen Sie regelmäßig ein „Warm-up“?		
Machen Sie regelmäßig ein „Cool down“?		
Machen Sie ein regelmäßiges Fitnesstraining?		

### 5. Wanderfrage: „Was ist was?“ und „Wie machst Du das?“

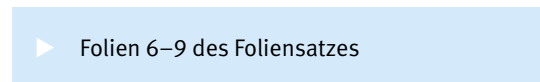
a) Verteilen Sie so viele Karten (DIN A6/DIN A7) wie Sie Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben. Auf jeder Karte steht eine Frage. Dazu gehören:

- Was bedeutet „Cool down“ für Sie?
- Welche Entspannungstechniken kennen Sie?
- Was passiert während eines „Warm-ups“?
- Warum macht man ein „Warm-up“?
- Warum sind Regeneration und Entspannung wichtig?
- Was bedeutet Regeneration und Entspannung für Sie?
- Was machen Sie, um zu entspannen?
- Was machen Sie konkret während eines „Cool downs“?
- Was gehört alles in ein „Warm-up“?
- Was verstehen Sie unter „Auftrainieren“?
- Welche Bewegungsformen sind Ihrer Meinung nach für ein „Auftrainieren“ geeignet?
- Wozu benötigt man eine Grundlagenausdauer?
- Was verstehen Sie unter Fitnesstraining?

Jeweils zwei Teilnehmerinnen oder Teilnehmer stellen sich gegenseitig die auf den Karten befindlichen Fragen, die sie sich nacheinander beantworten. Dann werden die Karten getauscht und die Partnerinnen oder Partner gewechselt. Dies wird so lange durchgeführt, bis jede Person einmal jede Frage gestellt und jede Frage beantwortet hat, aber nicht länger als 10–12 Minuten.

### 6. Präsentation/Lehrgespräch

Stellen Sie nun die Empfehlungen zu den noch fehlenden Aspekten („Cool down“, „Auftrainieren“, „Regeneration und Entspannung“, „Fitnesstraining“) dar. Nutzen Sie dabei den beigefügten Foliensatz.



### 7. Wie realisieren?

- a) Überlegen Sie nun gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie diese Maßnahmen in den Tagesablauf beziehungsweise eine Phase (zum Beispiel einen Monat) grob integriert werden können. Nutzen Sie dafür eine Wandzeitung in Form eines Stundenplans, in den Sie in einer anderen Farbe die oben genannten Maßnahmen eintragen.
- b) Reflektieren beziehungsweise bringen Sie die Ergebnisse dieser Einheit mit der UE „Zeit“ zusammen. Überlegen Sie, wie Sie das Ausdauertraining, das Warm-up und so weiter in den Tagesablauf integrieren.

## 8. Abschließende Bemerkungen/ Feedback

a) Klären Sie noch Folgendes:

- Zu welchen Gebieten sind noch Fragen?
- Sind alle Fragen beantwortet?
- Ist noch etwas unklar?

b) Zum Schluss verteilen Sie das Arbeitsblatt „Top 3 für 5“ und bitten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dieses für sich auszufüllen und zu behalten.

▶ Arbeitsblatt 13 (Seite 71)

## Unterrichts- beziehungsweise Seminar-Design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase/Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 90 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Spielregeln Programmorschau/Zeitplan	Präsentation Plenum	Beamer/Laptop	3 Minuten
2.	„Struktur rund um die Ausbildung“ a) Gruppenarbeit b) Reflexion	Gruppenarbeit	Karten/Wandzeitung/ Tafel	10 Minuten
3.	„Warm-up“	Präsentation/ Lehrgespräch	Beamer/Laptop	15 Minuten
	Pause			5 Minuten
4.	Meinungsbild zum Verhalten	Plenum	Flipchart/Wandzeitung	7 Minuten
5.	Wanderfrage „Was ist was?“ und „Wie machst Du das?“	Gruppenarbeit	Karten	10 Minuten
6.	Präsentation der restlichen Aspekte	Plenum Präsentation	Laptop/Beamer	20 Minuten
7.	Wie realisieren?	Plenum	siehe oben	10 Minuten
8.	Abschließende a) Bemerkungen/Feedback b) Fragebogen	Plenum	Arbeitsblatt	10 Minuten

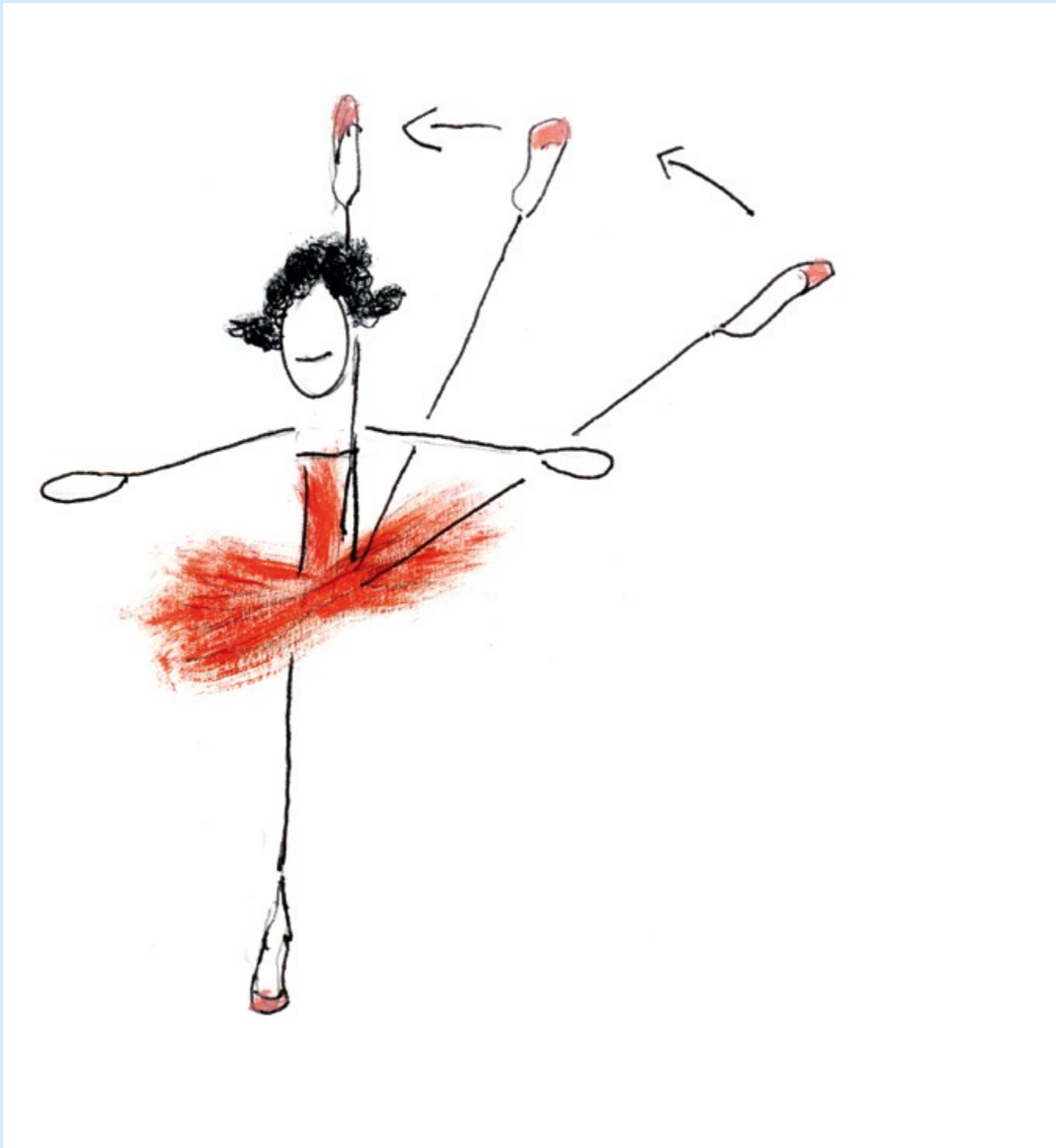
**Benötigtes Material:**

- Flipchart-Papier
- Stifte
- Befestigungsmaterial
- Beamer und Laptop (einschließlich Stromzufuhr/  
Mehrfachsteckdose/Verlängerung)
- Kopien der Arbeitsblätter/Fragebogen
- Karten (DIN A6/DIN A7)

Unterrichtseinheit 8/9

## Dehnen – Stretching

Verbesserung der Flexibilität –  
das „Wann, wo, warum, wie und wie nicht“



Im Tanz ist eine gute Flexibilität wichtig. Regelmäßiges Dehnen kann den Bewegungsumfang und somit die Ausführung tanzspezifischer Bewegungen innerhalb individueller Grenzen verbessern, ermöglichen oder zu erhalten helfen. Allerdings muss es richtig ausgeführt werden. Dafür stehen verschiedene Methoden mit jeweiligen Vor- und Nachteilen zur Verfügung.

Diese Unterrichts- beziehungsweise Seminareinheit fokussiert das Dehnen als wichtigen Bestandteil der körperlichen Arbeit bei angehenden Musical-Darstellerinnen und -Darstellern. In dieser Einheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Kombination von neu erlangtem Wissen sowie der Reflektion des eigenen Verhaltens in die Lage versetzt werden, durch eigenes Handeln, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen (Sekundärprävention) und Muskelverletzungen zu reduzieren (Primärprävention).

## Kompetenzen – Fachkompetenz

### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen Dehnmethoden kennen und sie einzuschätzen,
- lernen Möglichkeiten und Grenzen des Dehnens kennen.

### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen die Bedeutung der Muskelverletzungen kennen,
- erweitern die Kenntnisse zu Dehnmethoden,
- reflektieren das eigene Verhalten beim Dehnen,
- lernen und entwickeln Strategien, die zum eigenen Schutz vor Verletzungen beitragen können,
- lernen das neu erlangte Wissen für ihre individuellen Bedürfnisse einzusetzen.

## Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die Vor- und Nachteile von Dehnmethoden,
- erbringen Transferleistungen,
- lernen im Plenum (Präsentation/Lehrgespräch mit Diskussion),
- nutzen die Gruppenarbeit.

## Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die eigenen Ergebnisse mit anderen,
- entwickeln Strategien,
- arbeiten im Team zusammen.



## Ablauf

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Umgang mit Fragen und so weiter).
- Stellen Sie die geplanten Inhalte dar.

### 2. Fragen über Fragen

- Bitten Sie die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, jeweils eine Frage zum Thema auf ein zuvor ausgeteiltes Kärtchen zu schreiben.
- Sammeln Sie die Kärtchen ein.

### 3. Definition des Dehnens und Dehnmethoden

Es folgt ein Lehrgespräch mit Präsentation. Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Ihnen Dehnmethoden zu nennen. Schreiben Sie diese zunächst untereinander auf einer Wandzeitung in unsortierter und strukturierter Form auf.

Bringen Sie nun in der sich anschließenden Präsentation Ordnung in die Begrifflichkeiten und Methoden. Entwickeln Sie eine Grafik, auf der Sie alle Dehnmethoden unterbringen. Orientieren Sie sich an der Strukturierung der Dehnmethoden aus der Hintergrundinformation.

Haken Sie noch die Begriffe an der Wand ab, und sehen Sie, ob alle Begriffe eine Zuordnung erhalten haben.

▶ Folien 2–4 des Foliensatzes

### 4. Wahr oder falsch

- a) Verteilen Sie das Arbeitsblatt mit den Aussagen darauf, und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu beurteilen, welche Aussagen wahr oder falsch sind.

▶ Arbeitsblatt 14 (Seite 73)

- b) Erstellen Sie im Anschluss daran eine kleine Statistik (Strichliste) beziehungsweise ein Meinungsbild an der Tafel/Flipchart (bitten Sie zuvor die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, nach vorne zu kommen und ihre Ergebnisse einzutragen).
- c) Arbeiten Sie nun Aussage für Aussage mithilfe Ihrer PowerPoint-Präsentation ab.

▶ Folien 5–7 des Foliensatzes

- d) Reflektieren Sie, und stellen Sie am Ende fest,
- ob die Aussagen von Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmer richtig eingeordnet wurden,
  - wo es Abweichungen gab,
  - ob alle Fragen geklärt sind.

### 5. Wanderfrage

Grundsätzlich funktioniert die Wanderfrage wie folgt: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält ein Kärtchen mit einer Frage oder Aussage darauf. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen auf und verteilen sich paarweise im Raum. Nun erfolgt eine gegenseitige Beantwortung der Fragen auf den Karten. Im Anschluss werden die Karten getauscht und die Partner gewechselt. Das wird einige Mal beziehungsweise so lange wiederholt, bis Sie den Eindruck haben, dass jede Teilnehmerin beziehungsweise jeder Teilnehmer jede der Fragen einmal beantwortet und Antworten zu den Fragen gehört hat. Dieses neu erlangte Wissen und die neuen Ideen können nun in die Diskussion eingebracht werden.

Verteilen Sie so viele Kärtchen mit Fragen, wie Sie Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben.

### Beispiele:

- Welche Tageszeit ist besser zum Dehnen geeignet? Morgens oder abends?
- Ist es sinnvoll, vor Beginn der Unterrichtseinheit maximal zu dehnen?
- Kann man durch Dehnen den Muskelkater verringern/vermeiden?
- Ist es gut, direkt nach dem Unterricht zu dehnen?
- Soll ich vor dem Dehnen ein heißes Bad nehmen?
- Ist es gut, direkt vor Sprungkombination zu dehnen?
- Was ist PNF?
- Was ist statisches Dehnen?
- Was ist dynamisches Dehnen?
- Was sind die Vorteile von dynamischem Dehnen?
- Was sind die Nachteile von dynamischem Dehnen?
- Soll ich mich warm anziehen beim Dehnen?
- Soll ich vorher 10 Minuten joggen, bevor ich dehne?
- Ist es gut, abends vor dem Schlafengehen zu dehnen?
- Warum kann ich nach den Ferien zunächst besser dehnen?
- ...

Nutzen Sie die Zwischenzeit, um die Fragen auf den Karten aus dem Anfang der Einheit zu sortieren und sichtbar anzuheften.

## 6. Empfehlungen zum Dehnen

Entwickeln Sie nun mit dem neuen Wissen auf der Basis der dargestellten Methoden 3 von 4 (wahr oder falsch) die Empfehlungen, die Sie abschließend im Rahmen einer Kurzpräsentation nochmals zusammenfassen.

▶ Folien 8–10 des Foliensatzes

## 8. Abschließende Bemerkungen/ Feedback

a) Reflektieren Sie die Fragen auf den Kärtchen

- Zu welchen Gebieten waren die Fragen?
- Sind alle Fragen beantwortet?
- Ist noch etwas unklar?

b) Zum Schluss verteilen Sie das Arbeitsblatt „Top 3 aus 5“ und bitten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dieses für sich auszufüllen und zu behalten.

▶ Arbeitsblatt 15 (Seite 74)

## Unterrichts- beziehungsweise Seminar-Design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase/Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 90 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Spielregeln Programmorschau/Zeitplan	Plenum Präsentation	Beamer/Laptop	5 Minuten
2.	„Fragen über Fragen“	Einzelarbeit	Karten/Wandzeitung/ Tafel	5 Minuten
3.	„Definition und Methoden“	Präsentation und Lehrgespräch	Wandzeitung/Beamer/ Laptop	15 Minuten
4.	„Wahr oder falsch“ a) Arbeitsblatt b) Statistik/Meinungsbild c) Präsentation „Klärung“ d) Reflexion	Plenum	Arbeitsblatt Beamer/Laptop	25 Minuten
	Pause			5 Minuten
5.	Wanderfrage	Gruppenarbeit mit Diskussion	keine	10 Minuten
6.	Richtig dehenen im Musical- Bereich a) Entwicklung im Plenum b) Präsentation zusammen- fassend	Plenum Präsentation	Laptop/Beamer	15 Minuten
7.	Feedback – abschließende Bemerkungen a) Klärung der Fragen (2) b) Arbeitsblatt Top 3	Plenum	keine	10 Minuten

### Benötigtes Material:

- Flipchart-Papier
- Stifte
- Befestigungsmaterial
- Beamer und Laptop (einschließlich Stromzufuhr/  
Mehrfachsteckdose/Verlängerung)
- Kopien der Arbeitsblätter/Fragebogen
- Wandzeitung oder Tafel mit Kreide
- Karten (DIN A6/DIN A7)

Unterrichtseinheit 10/11

## Mit Haut und Haaren Hautschutz und -pflege



Die Berufsausbildung stellt auch für das größte Organ des Körpers, die Haut und so genannte Hautanhangsgebilde, den Beginn eines neuen Lebensabschnitts (und somit eine Herausforderung) dar. Diese Unterrichts- beziehungsweise Seminareinheit beinhaltet den Schwerpunkt der Gesundheit für Haut und Hautanhangsgebilde.

In dieser Einheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert werden, sich nicht nur mit dem eigenen Verhalten zu beschäftigen, sondern sich darüber hinaus Wissen anzueignen, das zur Gesunderhaltung der eigenen Haut beiträgt. Dazu gehören

- das Reflektieren eigener Verhaltensmuster im Umgang mit der Haut,
- die Bestimmung des eigenen Hauttyps,
- das Erlangen von Kenntnissen zu typischen Problemen im Musical-Bereich,
- die Erweiterung des Wissens zu Prävention von Hautproblemen, wie zum Beispiel zur richtigen Pflege.

### Kompetenzen – Fachkompetenz

#### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- reflektieren das Organ „Haut“,
- erlangen Kenntnisse zu Hautgesunderhaltung und -pflege.

#### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- reflektieren das Verhalten im Umgang mit dem Organ „Haut“. Sie benennen eigene Probleme mit der Haut und den Hautanhangsgebilden,
- bestimmen den eigenen Hauttyp,
- definieren mit dem Berufsbild in Verbindung stehende Gefährdungen,
- lernen typische Erkrankungen und Probleme der Haut und Hautanhangsgebilde kennen,
- lernen und entwickeln Strategien, die zum Schutz der Haut und Hautanhangsgebilde beziehungsweise zur Verbesserung beitragen können,
- lernen das neu erlangte Wissen für ihre individuellen Bedürfnisse einzusetzen.

### Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- nutzen Einzelarbeit (Fragebogen mit Reflektion),
- leisten Transferarbeit bei der Bestimmung des Hauttyps,
- lernen im Plenum (Präsentation/Lehrgespräch mit Diskussion),
- lernen in der Gruppe.

### Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die eigenen Ergebnisse mit anderen und entwickeln Strategien,
- arbeiten im Team zusammen.

## Ablauf

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Umgang mit Fragen und so weiter).
- Stellen Sie das Thema der Einheit dar.

### 2. Fragebogen „Skin Care“

- a) Starten Sie mit dem Fragebogen, und motivieren Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, diesen kurz auszufüllen.

Weisen Sie zuvor darauf hin, dass der Fragebogen NICHT eingesammelt wird!

▶ Arbeitsblatt 16: Fragebogen (Seite 75)

- b) Erstellen Sie eine Teilnehmerstatistik aus ausgewählten Fragen, die Sie vorher bestimmen. Besonders eignen sich die Fragen zu

- bestehenden Hautproblemen,
- Hautrasur,
- Hautpflege,
- Sommer/Winter, Stress/Ruhe.

Reflektieren Sie das Ergebnis:

- Haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich das Ergebnis so vorgestellt?
- Was hat die Teilnehmerinnen und Teilnehmer überrascht?
- Womit haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerechnet?

### 3. Lehrgespräch mit Wandzeitung oder Gruppenarbeit ohne Wandzeitung zu Gefährdungen

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Plenum oder in zuvor eingeteilten Gruppen, potenzielle Gefährdungen für die Haut durch die Ausbildung und den Beruf zu benennen. Differenzieren Sie dabei in „Ausbildung“ und „Beruf“ (zum Beispiel zwei Wandzeitungen oder entsprechende Spaltenbildung oder Einteilung). Tragen Sie die Ergebnisse zusammen.

- Gibt es Unterschiede zwischen der Ausbildung und dem Beruf?
- Gibt es eine Wertung? Wird es besser oder schlimmer?
- Gibt es Musical- oder Ausbildungsinhalte, die mehr oder weniger Gefährdungen beinhalten?

### 4. Präsentation Haut

- a) PowerPoint (I) – Präsentieren Sie die Ihnen noch relevant erscheinenden Folien aus Ihrem Foliensatz zu:

Aufbau der Haut

▶ Folien 1–3 des Foliensatzes

- b) Bestimmen Sie nun die Hauttypen in Ihrer Gruppe (zu zweit). Tragen sie die Ergebnisse zusammen:

▶ Arbeitsblatt 17 Hauttyp (Seite 78)

Wie viele Typen aus jeder Kategorie gibt es bei Ihnen in der Gruppe?

c) PowerPoint (II) – Präsentieren Sie nun die relevanten Folien aus dem Foliensatz zu:

- Typische Hautprobleme in den Bereichen Musical und Tanz

▶ Folien 4–11 des Foliensatzes

Reflektieren Sie diese Inhalte mit dem statistischen Bild aus den ausgewählten Fragen des Fragebogens.

- Kommen die typischen Erkrankungen auch in Ihrer Gruppe vor?
- Wenn ja, wie häufig?

## 5. Prävention

Gehen Sie zunächst zurück zur Wandzeitung aus Punkt 3.

Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Plenum/Lehrgespräch nach Möglichkeiten, die Gefährdungen zu minimieren. Fügen Sie diese in die Wandzeitung mit einer anderen Farbe oder in eine andere Spalte ein.

## 6. Zusammenfassende Präsentation

PowerPoint (III) – Fassen Sie im Rahmen einer kurzen Präsentation aus Ihrem Foliensatz zusammen, wie die richtige Hautpflege aussehen sollte und worauf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer achten sollten.

▶ Folien 12–14 des Foliensatzes

## 7. Fragebogen – Reflektion – Ausblick

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, noch einmal einen Blick in ihren Fragebogen zu werfen, und motivieren Sie sie, die Verhaltensweisen herauszusuchen, die sie verbessern könnten, um die Haut und Hautanhangsgebilde besser zu schützen.

## 8. Abschließende Bemerkungen/ Feedback

## Unterrichts- beziehungsweise Seminar design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase/Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 90 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Spielregeln Programm vorschau/Zeitplan	Plenum Präsentation	Beamer/Laptop	5 Minuten
2.	Fragebogen „Skin Care“ a) Beantwortung b) Teilnehmerstatistik und Reflektion	Fragebogen	Wandzeitung/Tafel	10 Minuten
3.	„Berufsbedingte Gefährdungen“	Gruppenarbeit oder Plenum/Lehrgespräch	Flipchart/Wandzeitung	10 Minuten
4.	„Präsentation Aufbau der Haut“ a) Präsentation b) Bestimmung der Hauttypen c) Präsentation Hautprobleme mit Reflektion zum Fragebogen (2.)	Präsentation Plenum Kleinstgruppenarbeit (zu zweit)	Beamer/Laptop	20 Minuten
	Pause			5 Minuten
5.	Minimierung der Gefährdungen (siehe Punkt 3)	Einzelarbeit Diskussion im Plenum	gegebenenfalls Flipchart	15 Minuten
6.	Präsentation Hautpflege und Prävention	Präsentation	Beamer/Laptop	20 Minuten
7.	Top 3 „Was mache ich falsch, und was könnte ich besser machen?“	Einzelarbeit	keine	5 Minuten
8.	Feedback – abschließende Bemerkungen	Plenum	keine	5 Minuten

### Benötigtes Material:

- Flipchart-Papier mit Halterung
- Stifte/Kreide
- Befestigungsmaterial
- Beamer und Laptop (einschließlich Stromzufuhr/ Mehrfachsteckdose/Verlängerung)
- Kopien der Arbeitsblätter/Fragebogen



Unterrichtseinheit 12

## **Trinken statt Hinken**

Richtig trinken – Verletzungen vorbeugen

– gesünder leben

(Gesundheitsvorsorge durch gesundes Trinkverhalten)



Durch die Aufnahme einer Ausbildung steigt das Bewegungspensum und damit auch der Flüssigkeitsbedarf im Alltag. Da Trinkmengen von der Ernährung, der körperlichen Aktivität und der individuellen Schweißmenge abhängen, ist es nötig, dass die angehenden Künstlerinnen und Künstler ihren individuellen Bedarf einzuschätzen wissen und lernen, wie sie ihren Bedarf mit geeigneten Getränken decken können. Mit dieser Lerneinheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre eigenen Trinkgewohnheiten hinterfragen: Wie viel trinken sie über den Tag verteilt? Welche Getränke werden gewählt? Welche Symptome bemerken sie bei Wassermangel, und was verbirgt sich dahinter?

Für den Musical-Bereich ist es wichtig,

- geeignete Getränke von ungeeigneten Getränken zu unterscheiden,
- das eigene Trinkverhalten zu optimieren.

In dieser Unterrichtseinheit lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- Grundlagen zum „richtigen“ Trinkverhalten,
- das eigene Trinkverhalten zu hinterfragen.

## Kompetenzen – Fachkompetenz

### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich mit dem Thema „richtig trinken“ auseinander.

### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen,

- eigene Verhaltensmuster, die der Deckung des Flüssigkeitsbedarfs entgegenstehen, zu hinterfragen,
- die Bedeutung von Flüssigkeit (Wasser) für den Körper zu kennen,
- ungeeignete Getränke zu identifizieren,
- die Auswirkungen von Wassermangel einzuschätzen,
- Methoden zur Abschätzung der täglichen Trinkmenge,
- den Einfluss der Lebensmittelauswahl auf die Flüssigkeitszufuhr,
- die Flüssigkeitszufuhr über den Tag zu gestalten.

## Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer reflektieren positive und negative Aspekte bestimmter Getränke und stellen ihr eigenes Trinkverhalten auf den Prüfstand. Sie

- lernen im Plenum,
- lernen Methoden zur Selbstreflexion.

## Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- bearbeiten gemeinsam eine Aufgabe,
- stärken damit ihre Teamfähigkeit und ihr Urteilsvermögen sowie
- ihre Reflexionsfähigkeit.

## Ablauf

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (Handys, Umgang mit spontanen Fragen und so weiter).
- Stellen Sie das Thema vor.

### 2. Einführung/Kartenabfrage

Teilen sie die Gruppe in Paare auf. Geben sie jedem Paar vier Moderationskarten. Bitten sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, folgende Fragen auf je einer Karte kurz und vor allem spontan zu beantworten.

Folgende Fragen stehen auf den Moderationskarten (Vorschläge können jederzeit erweitert werden):

- Warum muss ich trinken?
- Was passiert wenn ich zu wenig trinke?
- Was sollte ich trinken?
- Wie viel sollte ich trinken?

### 3. Präsentation: „Richtig trinken“

Stellen Sie während einer kurzen Präsentation dar, was sich hinter diesen Fragen verbirgt.

▶ Folien 1–7 des Foliensatzes

### 4. Getränkeauswahl

Wenden Sie das Gelernte im Plenum an, und besprechen Sie die Getränkeauswahl sowie die Flüssigkeitszufuhr aus Lebensmitteln anhand von Attrappen. Haben Sie keine Attrappen zur Verfügung, verwenden Sie die Bilder.

### 5. Fazit/Feedback/Blitzlicht

Fragen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach den Top-3-Aussagen dieser Unterrichtseinheit.

- Was war gut?
- Gibt es noch Fragen?
- Anregungen?

### 6. Arbeitsblatt/Transfer in den Alltag – „Brief an mich selbst“

Geben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Blatt Papier, möglichst in verschiedenen Farben, und motivieren Sie sie, sich mit ihrem eigenen Trinkverhalten auseinanderzusetzen und mögliche Wünsche, Erkenntnisse und so weiter an sich selbst auf einer Postkarte festzuhalten.

▶ Arbeitsblatt 18 (Seite 79)

## Unterrichts- beziehungsweise Seminar design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase/Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 45 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Zeitplan	Präsentation	Beamer/Laptop	5 Minuten
2.	Einführung/Kartenabfrage	Plenum Gruppenarbeit	Pinnwand, Moderationskarten	10 Minuten
3.	Präsentation: „Richtig trinken“	Präsentation/ Lehrgespräch	Beamer/Laptop	10 Minuten
4.	Getränkeauswahl	Lehrgespräch	Attrappen	10 Minuten
5.	Fazit/Feedback/Evaluation	Plenum	siehe oben	5 Minuten
6.	Transfer in den Alltag – „Brief an mich selbst: Was nehme ich heute mit?“	Einzelarbeit	Papier	5 Minuten

### Benötigtes Material:

- Beamer und Laptop mit Stromversorgung
- Weiße Blätter
- Flipchart mit Papier und Stiften
- Postkarten/Karten
- Pinnwand oder andere Wand mit Befestigungsmaterial

Unterrichtseinheit 13/14

## **Mit Energie durch den Tag**

Energiebedarf einschätzen und kompetent decken  
(Gesundheitsvorsorge durch vollwertige Ernährung)



Die Ernährung spielt im Alltag von Musical-Darstellerinnen und -Darstellern sowie Bühnentänzerinnen und -tänzern, vor allem in Zeiten mit einem besonders hohen Trainingspensum, eine wichtige Rolle. Neben den bereits vorhandenen Kenntnissen zur Ernährung, beispielsweise aus der Schulzeit, haben die Studierenden zumeist eine bestimmte Ernährungsweise durch ihr elterliches und verwandtschaftliches Umfeld übernommen. Durch die Aufnahme einer Ausbildung ändert sich dieses Umfeld jedoch schlagartig, was auch das eigene Ernährungsverhalten beeinflusst.

Für den Musical-Bereich ist es wichtig,

- den eigenen Energiebedarf bestimmen zu können,
- die eigene Ernährung mithilfe von Ernährungsempfehlungen zu reflektieren,
- den Energiebedarf decken zu können.

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert werden, sich mit dem eigenen Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen. Das heißt,

- Verhaltensmuster zu hinterfragen, die der Umsetzung einer ausgewogenen vollwertigen Ernährung entgegenstehen,
- Ernährungsfehler zu identifizieren,
- praktische Methoden zur Umsetzung einer gesunden Ernährung im Tanz auf der Basis des „Pas de Deux – Ernährung und Tanz – 10 Hilfen für den Tänzeralltag“ zu entwickeln und für sich zu adaptieren.

## Kompetenzen – Fachkompetenz

### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- erlernen Ernährungsgrundlagen,
- gewinnen einen Überblick zu Möglichkeiten der eigenen Beeinflussung des Ernährungsverhaltens.

### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung auf Grundlage von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen sowie Vitaminen und Mineralstoffen besteht,
- erwerben Kenntnisse zur Bestimmung des individuellen Energie- und Nährstoffbedarfs,
- lernen, ihr eigenes Ernährungsverhalten zu reflektieren (zum Beispiel Ernährungstagebuch),
- lernen Maßnahmen im Umgang mit spezifischen Situationen, zum Beispiel den Umgang mit Heißhunger, die Gestaltung von Zwischenmahlzeiten und so weiter.

## Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- nutzen Gruppenarbeit,
- lernen im Plenum,
- erstellen ein eigenes Ernährungstagebuch/eine Übersicht zu Nährstoffbestandteilen,
- erlernen die Grundlagen der Datenrecherche.

## Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- bearbeiten verschiedene Aufgaben gemeinsam,
- stärken ihre Teamfähigkeit und ihr Urteilsvermögen,
- verbessern ihre Reflexionsfähigkeit.

## Ablauf

### 1. Begrüßung

Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen sowie Teilnehmer und stellen Sie sich vor.

Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Umgang mit Fragen und so weiter).

Stellen Sie das Thema dar.

### 2. Einführung

„Wanderfrage“

Bereiten Sie folgende 20 Fragen auf 20 großen Karteikarten (Metaplankarten) vor.

- Was verbindest Du mit dem Thema Essen?
- Wie viele Mahlzeiten isst Du am Tag?
- Was sind Kohlenhydrate?
- Was weißt Du über ungesättigte Fettsäuren?
- In welchen Lebensmitteln findet man Fette?
- Warum braucht ein Darsteller Proteine?
- Was nimmst Du dir an Essen für den Tag mit?
- Was hast Du heute schon gegessen?
- Warum sättigen manche Lebensmittel besser als andere?
- Wie verhältst Du dich bei Heißhunger?
- Welche Zwischenmahlzeiten sind gesund und energispendend?
- Was für Snacks nimmst Du zu Auditions mit?
- Was kannst Du tun, wenn Du schwere, müde Beine bekommst?
- Ist vegetarische oder vegane Ernährung auch für Darstellerinnen und Darsteller geeignet?
- Welche Erfahrungen hast Du mit Nahrungsergänzungsmitteln?
- Warum kann ich nicht einfach essen wann und was ich will?
- Wie hängt körperliche und geistige Schlappeheit mit der Ernährung zusammen?
- Welche Ernährungsempfehlungen kennst Du und hast Du selbst schon angewendet?
- Welches Lieblingsgericht hast Du, um Energie zu bekommen?
- Was kannst Du bei Stress tun, um genug Energie zu bekommen?

Dies sind Fragen, die von Tänzerinnen und Tänzern in verschiedenen Situationen gestellt wurden. Falls Sie eigene Fragen haben, die Sie von den angehenden Darstellerinnen und Darstellern bearbeitet haben wollen, können Sie auch Fragen austauschen beziehungsweise bei geringerer Teilnehmerzahl die Fragenanzahl begrenzen.

Geben Sie jeder und jedem der 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Karte mit einer Frage. Das Spiel beginnt mit Paarbeit. Ein Partner oder eine Partnerin stellt die Frage, die sich auf dem Kärtchen befindet, an die Partnerin oder den Partner und wartet die Antwort ab. Dann wird gewechselt. Anschließend werden die Karten der Partnerinnen und Partner getauscht. Nun wechselt jeder seine Partnerin oder seinen Partner und stellt erneut ihre beziehungsweise seine Frage. Die Fragen wandern so von einer Person zur nächsten (Wanderfrage) und alle teilnehmenden Personen erhalten verschiedene Antworten auf diese Fragen. Eventuell ergeben sich weiterführende Fragen, die zu klären sind. Zusätzlich lernen sich die Anwesenden besser kennen, was die Gruppendynamik fördert.

Kommentieren Sie die Antworten nicht. Sie dienen an dieser Stelle der Einstimmung, dem Erkennen von eigenem Vorwissen und möglichen Wissenslücken.

Lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer daraus entstehende weiterführende Fragen auf Karten notieren. Diese können Sie gegebenenfalls später auf einer Pinnwand anbringen und diskutieren. Falls Sie keine Pinnwand zur Verfügung haben, können die Fragen auch auf einer Tafel oder einem Blatt Papier zur späteren Verwendung festgehalten werden.

### 3. Präsentation „Mit Energie durch den Tag“

Stellen Sie in einer kurzen Präsentation die Themen Energiebedarf und die Empfehlungen zur Ernährung für Darstellerinnen und Darsteller vor.

▶ Folien 1–13 des Foliensatzes

## 4. Praktische Übungen

### a) Option A

**Partnerarbeit: Energiebedarf,**

**Einzelarbeit: Ernährungstagebuch**

**Gruppenarbeit: Ernährungsplan**

Teilen sie die Lerngruppe in Paare ein, zum Beispiel durch Lose ziehen. Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Ernährungstagebuch einer Tänzerin“. Jedes Team sollte dann die Aufgabenstellung bearbeiten. Anschließend werden sich daraus ergebende Diskussionen und Fragen aus dem Team im Plenum besprochen.

▶ Arbeitsblatt 19: Ernährungstagebuch einer Tänzerin (Seite 80)

Verteilen Sie anschließend das Arbeitsblatt „Mein Ernährungstagebuch“ an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und geben Sie Zeit zum Bearbeiten (oder als Aufgabe für Zuhause) und reflektieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten beim Ausfüllen des Protokolls nur an einen typischen Tag denken. Die Ergebnisse können als Unterstützung für den nächsten Teil verwendet werden.

▶ Arbeitsblatt 20: Mein Ernährungstagebuch (Seite 82–89)

Teilen Sie die Lerngruppen in Kleingruppen ein, und lassen Sie die Kleingruppen mithilfe der erhaltenen Informationen einen eigenen Ernährungsplan für einen Tag erstellen, der nach Möglichkeit alle wichtigen Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung abdeckt.

### b) Option B

**Gruppenarbeit: Nahrungsbestandteile und Rezeptentwicklung**

Bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich in vier Kleingruppen aufzuteilen, und teilen Sie jeder Arbeitsgruppe ein Nährstoffgebiet zu. Geben Sie die Arbeitsblätter aus. Erläutern Sie den Arbeitsauftrag, und motivieren Sie die Gruppen.

Gehen Sie während der Gruppenarbeit herum, und geben gegebenenfalls Tipps und Anregungen, vor allem bei denjenigen Gruppen, die Verständnisprobleme haben. Kommentieren Sie die Ergebnisse an dieser Stelle nicht.

Geben Sie den Gruppen je zwei bis drei Minuten Zeit für die Präsentation der Ergebnisse im Plenum. Dabei sollte jedes Mitglied der Kleingruppe sprechen. Beantworten Sie im Plenum sich ergebende Fragen.

Lassen Sie nun die Gruppen mithilfe der erhaltenen Informationen ein eigenes Rezept erstellen, welches alle Nahrungsbestandteile berücksichtigt.

▶ Arbeitsblätter 21–24: „Kohlenhydrate“, „Fette“, „Eiweiße“ und „Mikronährstoffe“ (ab Seite 81)

## 5. Fazit/Feedback/Evaluation „An den fünf Fingern einer Hand“

Bitten Sie die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Top-5-Fragen dieser Unterrichtseinheit zu beantworten.

- Was war für mich das Schönste?
- Was war für mich am lehrreichsten?
- Was hat mir nicht so gefallen?
- Was hat mich gestört?
- Was hat mir gefehlt?

Dazu wird je ein Blatt Papier an die Teilnehmerinnen und Teilnehmern verteilt. Jede Person zeichnet die Umriss ihrer eigenen Hand auf dieses Blatt Papier und schreibt je eine Antwort zu den Fragen in die einzelnen Fingerumrisse. Ob die Antworten verglichen oder diskutiert werden, hängt vom Bedarf der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ab.



## 6. Reflexion/Blitzlicht: Ernährungstagebuch – Was nehme ich für mein Ernährungsverhalten mit?

Geben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Zeit, sich nochmal mit ihrem eigenen Tagebuch (Option A)/ Rezept (Option B) auseinanderzusetzen und damit die Möglichkeit, die Ergebnisse der Reflexion mündlich mithilfe der Blitzlichtmethode darzustellen. Letztere basiert darauf, dass Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitten, die Frage „Was nehme ich für mein Ernährungsverhalten mit?“ zu beantworten. Eine kurze Zeit zum Überlegen sollte gegeben werden (eine Minute). Anschließend gibt jede Teilnehmerin beziehungsweise jeder Teilnehmer schnell eine Antwort (Blitzlicht) in einer vorher festgelegten Reihenfolge (vier Minuten). Dies dient sowohl der eigenen Reflexion für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch als Feedback für die Lehrkraft.

Verteilen Sie am Ende noch das

- ▶ Arbeitsblatt 25 – „Liste mit Fachbegriffen“  
(Seite 90)

## Unterrichts- beziehungsweise Seminar design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

	Arbeitsphase/Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 90 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Spielregeln Programmorschau/Zeitplan	Präsentation	Beamer/Laptop	5 Minuten
2.	Einführung/Wanderfrage	Gruppenarbeit	Pinnwand, Metaplan- karten	5 Minuten
3.	Präsentation: kurze Ernährungs- lehre	Präsentation/ Lehrgespräch	Beamer/Laptop	10 Minuten
4a)	Energiebedarf	Partnerarbeit	Arbeitsblatt: Energiebedarf	10 Minuten
	Diskussion der Ergebnisse	Plenum	Pinnwand/Flipchart/ Tafel	5 Minuten
	Einzelarbeit: Ernährungs- tagebuch	Einzelarbeit	Arbeitsblatt: Ernährungstagebuch	10 Minuten
	Pause			5 Minuten
	Ernährungsplanentwurf für einen Tag	Gruppenarbeit	Flipchart	15 Minuten
	Präsentation der Ergebnisse im Plenum	Plenum	Flipchart	15 Minuten
4b)	Nahrungsbestandteile Aufgabenstellung erläutern, Erarbeitungsphase	Plenum/Gruppenarbeit	Arbeitsblätter	15 Minuten
	Pause			5 Minuten
	Nahrungsbestandteile	Gruppenarbeit (mit Erstellen der Prä- sentation auf Pinn- wand oder Flipchart)	Pinnwand oder Flip- chart mit Papier	10 Minuten
	Diskussion der Ergebnisse	Plenum	siehe oben	10 Minuten
	Erstellung Rezeptentwurf einer Mahlzeit	Gruppenarbeit	Flipchart	10 Minuten
	Präsentation der Ergebnisse im Plenum	Plenum	siehe oben	10 Minuten
5.	Fazit/Feedback/Evaluation – Fünf Finger	Einzelarbeit	weiße Blätter	5 Minuten
6.	Blitzlicht – „Was nehme ich heute mit?“	Plenum		5 Minuten

**Bemerkung: 4a) oder 4b) werden alternativ durchgeführt.**

### Benötigtes Material:

- Beamer und Laptop mit Stromversorgung
- Weiße Blätter
- Flipchart mit Papier und Stiften
- Postkarten/Karten
- Pinnwand oder andere Wand mit Befestigungsmaterial

## Unterrichtseinheit 15

# Von der Theorie in die Praxis

## Angewandte Selbstfürsorge in der Zusammenfassung



Schwerpunkt dieser letzten Unterrichtseinheit ist die Umsetzung der Theorie in die Praxis. Das heißt, den bisherigen Kenntniserwerb anhand von noch mehr Beispielen für die eigene Selbstfürsorge noch besser nutzbar zu machen.

In dieser abschließenden Einheit sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert werden, sich anhand eines praktischen Beispiels Maßnahmen der Selbstfürsorge greifbar und umsetzbar zu machen.

### Kompetenzen – Fachkompetenz

#### Grobziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- reflektieren ausbildungsbezogene Anforderungen,
- erkennen und ermitteln Gefährdungen,
- entwickeln Maßnahmen im Umgang mit Gefährdungen.

#### Feinziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- benennen anhand des aktuellen Beispiels physische und psychosoziale (auch als Mischformen) Anforderungen und differenzieren diese (UE 1/2),
- bestimmen im Beispiel vorhandene arbeitsplatz- und tätigkeitsbezogene Gefährdungen (endogen, exogen),
- entwickeln präventive Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention auf der Basis des aktuellen Beispiels,
- lernen das bisher erlangte Wissen für ihre individuellen Bedürfnisse einzusetzen.

### Kompetenzen – Methodenkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- nutzen Gruppenarbeit (Wandzeitung),
- lernen im Plenum (Lehrgespräch mit Diskussion),
- lernen zu recherchieren.

### Kompetenzen – Sozialkompetenz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- diskutieren die eigenen Ergebnisse mit anderen und entwickeln Strategien,
- arbeiten im Team zusammen.

## Ablauf

### 1. Begrüßung

- Begrüßen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und stellen Sie sich vor.
- Legen Sie Regeln fest (keine Handys, Pausenplanung, Umgang mit Fragen und so weiter).
- Stellen Sie das Thema dar.

### 2. „Aus dem Bühnenleben gegriffen“

a) Wiederholen Sie zunächst die Begriffe Verhaltens- und Verhältnisprävention und geben Sie Beispiele.

b) Verteilen Sie das Beispiel. Dies kann eine (farb-)kodierte Abbildung oder auch eine Abbildung sein, die Sie an die Wand projizieren. Die Abbildung sollte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern jedoch zusätzlich als beschreibbare Arbeitskopie vorliegen.

c) Teilen Sie Gruppen und Aufgabenbereiche ein.

- Eine/zwei/drei ... (je nach Gruppengröße) Gruppen bearbeiten die Aspekte der **Verhaltensprävention** des Beispiels.
- Eine/zwei/drei ... (je nach Gruppengröße) Gruppen bearbeiten die Aspekte der **Verhältnisprävention** des Beispiels.

Bitten Sie nun die Gruppen, das Beispiel nach folgendem Schema (zum Beispiel in Tabellenform oder in Form einer Mindmap) zu bearbeiten:

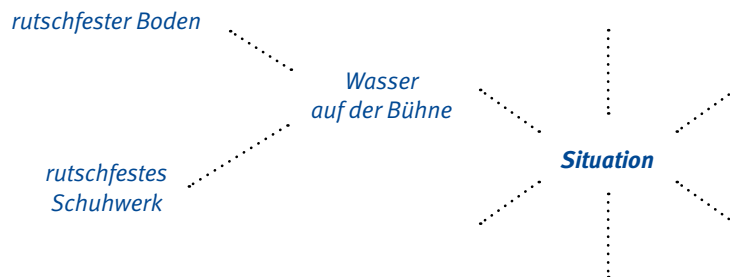
**Beispiele für die Bearbeitung der Gruppenarbeit**

**a) als Tabellenform:**

Gefährdung	durch ...	Prävention/Maßnahme	
		Verhältnisprävention (Gruppen)	Verhaltensprävention (Gruppen)
zum Beispiel Ausstattung Wasser auf der Bühne	Ausrutschen	rutschfester Boden	Abstand
		rutschfeste Schuhe	langsam Bewegen

**b) als Mindmap:**

**Gruppe: Verhältnisprävention**



Stellen Sie beide Methoden kurz dar, und überlassen Sie dann den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Bearbeitung auf zuvor ausgeteiltem Flipchart-Papier (beziehungsweise im Raum an verschiedenen Stellen hängendem Papier). Gehen sie herum, beantworten Sie Fragen, und leisten bei Bedarf Hilfestellung.

**3. Das große Finale**

- Bringen Sie die Wandzeitungen zentral an, und diskutieren Sie die Ergebnisse:
- Gibt es Unterschiede?
- Fehlen wichtige Maßnahmen?

Ergänzen Sie gegebenenfalls in Ihren Augen fehlende Informationen, und rekapitulieren Sie kurz, was im Falle einer sichtbaren Gefährdung (zum Beispiel mangelhafte Verklebung des Bodens) getan werden sollte.

Reflektieren Sie auch noch einmal, wie das Vorgehen im Falle eines Unfalles sein sollte.

**4. Abschließende Bemerkungen/ Feedback**

Sollten in dieser Einheit noch zeitliche Ressourcen zur Verfügung stehen, so fassen Sie beim Feedback das gesamte Unterrichtsmodul zusammen:

- Was war am Besten?
- Was ist in Erinnerung geblieben?
- Was ist möglicherweise schon umgesetzt worden?
- Was fehlte?
- Was kann verbessert werden?

Sie können dies auflockern, indem Sie Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitten, spontan ein Symbol, einen Gegenstand oder ein Bild zu finden, mit dem sie das gesamte Modul beschreiben würden. Eine Partnerarbeit kann hier unter Umständen bei ausreichender Zeitreserve hilfreich sein.

## Unterrichts- beziehungsweise Seminar design

**Vorgehen: deduktiv/induktiv**

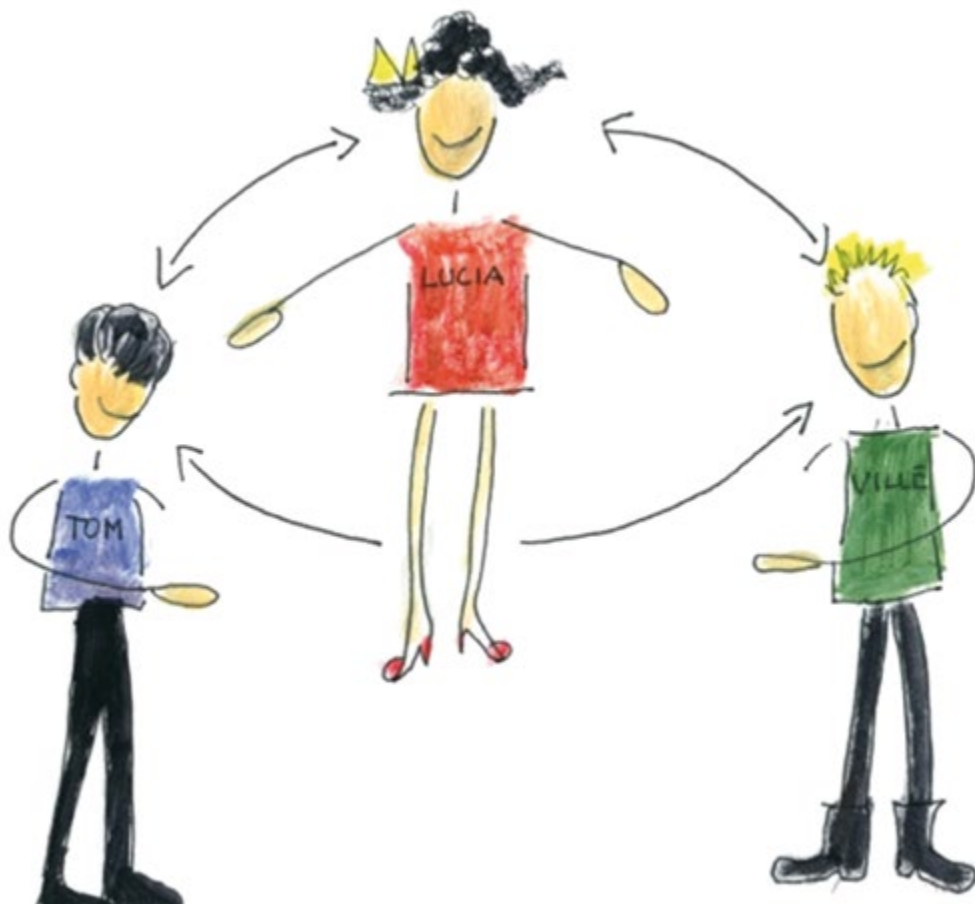
	Arbeitsphase/Inhalte	Methode	Medien	Dauer: 45 Minuten
1.	Begrüßung Vorstellung der Lehrkraft Spielregeln Programm vorschau/Zeitplan	Plenum Präsentation	Beamer/Laptop	2 Minuten
2.	„Aus dem Bühnenleben ge- griffen“ a) Wiederholung der Begriffe b) und c) Einführung in die Gruppenarbeit	Plenum Gruppenarbeit	gegebenenfalls Beamer/Laptop Farbkopien/Kopien Flipchart-Papier	5 Minuten (a) 20 Minuten (b)
3.	Das große Finale	Gruppenarbeit/ Lehrgespräch	Flipchart/ Wandzeitung	15 Minuten
4.	Gegebenenfalls abschließende Bemerkungen/Feedback	Plenum	keine	3 Minuten

**Benötigtes Material:**

- Beamer/Laptop mit Stromversorgung  
(gegebenenfalls Mehrfachsteckdose, Verlängerung)
- Flipchart-Papier mit Stiften, Befestigungs-  
material für die Wandzeitungen
- Arbeitsblätter/Kopien

Unterrichtseinheit 15+

## Reflexion des gesamten Moduls



Sollten noch zeitliche Ressourcen vorhanden sein, wie beispielsweise in der 15. UE oder im Rahmen einer Aufstockung der Stundenanzahl, so ist eine Reflexion des gesamten Moduls eine Option.

Dies kann spielerisch wie folgt durchgeführt werden:

### **5 Personen**

*(modifiziert nach Ritter-Mamczek & Lederer 2012)*

Die 5 Personen sind:

1. Die Freundin oder der Freund, die oder der an einer anderen Ausbildungsschule sind
2. Die Mutter
3. Die Oma, die einen Teil der Ausbildung finanziert
4. Eine Konkurrentin oder ein Konkurrent, die beziehungsweise der Ihnen bei einem Casting ein Engagement weggeschnappt hat
5. Die beste Freundin oder der beste Freund

Geben Sie nacheinander die einzelnen Personen vor, beginnen Sie mit Person 1.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sich nun vorstellen, ihre Nachbarin beziehungsweise ihr Nachbar wäre die Person 1. Was würden Sie ihr oder ihm sagen, was Sie aus diesem Seminar mitgenommen haben? Tauschen Sie sich nun mit der Nachbarin beziehungsweise dem Nachbarn mit wechselnden Rollen in einer Murmelrunde aus (zwei Minuten). Wechseln Sie die Partnerinnen beziehungsweise Partner. Gehen Sie dann zu Person 2, 3, 4 und 5 weiter. Sie werden erkennen, wie sich daraus verschiedene Perspektiven und Dinge ergeben, die für sie im Seminar gut, nicht so gut, wichtig und so weiter waren.

### **Literatur:**

Bettina Ritter-Mamczek, Andrea Lederer: 22 splendid Ideen. splendid-akademie. Berlin: 2012.



### 3 Liste vorausgesetzter Inhalte und Begriffe

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie dient vielmehr der Überprüfung bereits vorhandenen Wissens sowie der Anregung, neues Wissen, zum Beispiel im Rahmen eines Selbststudiums, zu erwerben.

- Agonist – Antagonist (Muskulatur)
- anaerober und aerober Energiestoffwechsel
- Eiweiß (Aufbau)
- Fette (Aufbau)
- Gelenkaufbau
  - Knochen
  - Sehnen
  - Schleimbeutel
  - Gelenkflüssigkeit (Synovia)
  - Gelenkkapsel
  - Bandstrukturen
- Herz-Kreislauf
  - Bestandteile
  - Funktion
  - Veränderungen bei körperlicher Belastung
- Kohlenhydrate (Aufbau)
- motorische Grundeigenschaften, Definitionen von ...
  - Ausdauer
  - Flexibilität
  - Kraft
  - Kraftausdauer
  - Schnellkraft
  - Schnelligkeit
  - Koordination
- Muskelaufbau
  - Muskelbauch
  - Muskelansatz
  - Muskelfaser
  - Muskelfibrille
  - kontraktile Filamente
- Muskelkontraktur (Ablauf)
- Muskelkater (Ursache)
- Muskelgruppen, wichtige (zum Beispiel Oberschenkelmuskulatur)

## 4 Arbeitsblätter

## Einführung – „Warm-up“

### Herausforderungen – Biorhythmus – Versicherungssystem

#### Arbeitsblatt

#### „Morgenmuffel?“

##### Morgens muffelig oder abends platt? Welcher Typ sind Sie?

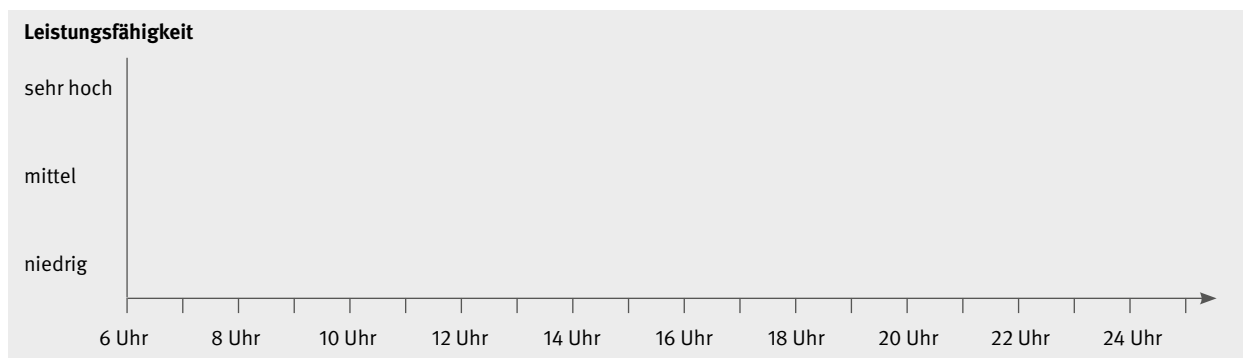
Bitte bearbeiten Sie folgende Aufgaben, und diskutieren diese im Anschluss im Plenum. Beobachten Sie sich dabei selbst genau, und machen Sie sich Aufzeichnungen:

##### 1. Wann sind Sie besonders leistungsfähig?

(zum Beispiel morgens – abends – Uhrzeit – Zeiträume)

##### 2. Wann befinden Sie sich in einem Leistungstief?

##### 3. Zeichnen Sie sich eine Kurve Ihrer eigenen Leistungsfähigkeit auf!



##### 4. Stellen Sie jetzt fest, ob Sie ein Morgen- oder Abend-Mensch sind.

##### 5. Wählen Sie nun eine andere Farbe, und zeichnen Sie die für Ihre Ausbildung optimale Leistungskurve auf. Berücksichtigen Sie dabei aber auch, dass es nicht nur „Hochs“ geben kann.

##### 6. Stimmen die beiden Kurven überein? Wo sind die Unterschiede, wo die Gemeinsamkeiten?

## Einführung – „Warm-up“

### Herausforderungen – Biorhythmus – Versicherungssystem

#### Arbeitsblatt

#### Fallbeispiel Lucia

##### Lucia

Lucia hat einen anstrengenden Ausbildungstag hinter sich. Anstrengend, aber auch erfolgreich, denn zum ersten Mal ist sie von ihrer Gesangslehrerin gelobt worden. Lucia wohnt weit weg von ihrer Ausbildungsschule. Sie muss jeden Tag 45 Minuten pro Fahrt mit der U-Bahn einrechnen. Es ist 17.30 Uhr. Sie ist auf dem Weg nach Hause und freut sich auf den Geburtstag bei Ville. Nachdem sie ausgestiegen ist, fällt ihr ein, dass sie keinen Parmesan und keine passierten Tomaten mehr hat. Sie bringt nämlich einen Nudelauflauf zur Geburtstagsparty mit. Also macht sie einen Abstecher in einen Supermarkt in der Nähe ihrer Wohnung. Im Eingangsbereich stolpert sie, stürzt und bricht sich das rechte Handgelenk.

##### Bitte diskutieren Sie folgende Fragen:

- Handelt es sich um einen Arbeits- beziehungsweise Wegeunfall?

##### Begründen Sie Ihre Entscheidung.

## Einführung – „Warm-up“

### Herausforderungen – Biorhythmus – Versicherungssystem

#### Arbeitsblatt

#### Fallbeispiel Tom

##### Tom

Tom ist im 4. Semester in der Ausbildung zum Bühnentänzer. Es ist Mai, draußen ist es sehr warm.

Daher hat er entschieden, mit dem Fahrrad in die Schule zu fahren. An der Kreuzung zwischen Obern- und Schluchtstraße befindet sich eine Straßenbahnkreuzung. Beim Abbiegen in die Obernstraße ruft plötzlich jemand seinen Namen. Er dreht sich um. Da steht Lucia und winkt. Er winkt zurück, da gerät der Vorderreifen seines Fahrrades in eine Straßenbahnschiene, und er stürzt. Sein rechtes Sprunggelenk ist verdreht und schmerzt. Die Hilfe von Passanten, ihn ins Krankenhaus zu fahren, lehnt er ab. Er entscheidet sich, doch lieber in die Schule zu fahren.

Während des Jazz-Unterrichts schwillt sein Sprunggelenk an, und die Schmerzen nehmen zu. Er kann kaum noch auftreten.

##### Beantworten Sie bitte folgende Fragen:

- Was sollte Tom jetzt umgehend tun?
- Handelt es sich um ein gesetzlich unfallversichertes Ereignis?
- Was hätte Tom besser machen können?

##### Begründen Sie Ihre Antworten.

## Einführung – „Warm-up“

### Herausforderungen – Biorhythmus – Versicherungssystem

#### Arbeitsblatt

#### Check-up – Gesetzliche Unfallversicherung in Deutschland

Bitte beantworten und begründen Sie die folgenden Fragen:

**1. Was sollte man nach einem Unfall während eines Trainings in der Ausbildungseinrichtung tun?**

- a) Erst zu Ende trainieren, dann zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen.
- b) Das Training gegebenenfalls abbrechen und zu einem Durchgangsarzt oder zur Durchgangsarztin gehen.
- c) Alle Unterrichtseinheiten erst absolvieren und dann am nächsten Tag sofort zur Durchgangsarztin oder zum Durchgangsarzt gehen.

**3. Durchgangsarztinnen/Durchgangsarzte**

- a) sind nur berechtigt, Musical-Darstellerinnen und -Darsteller, Bühnentänzerinnen und -tänzer sowie ihre Angehörigen zu behandeln.
- b) dürfen ihre Patientinnen und Patienten nicht länger als 20 Minuten warten lassen.
- c) dürfen Arbeitsunfälle behandeln.

**4. Arbeitsunfälle müssen nur gemeldet werden,**

- a) wenn sie vor 8 Uhr und nach 17 Uhr passieren.
- b) wenn man selbst Schuld am Unfall ist.
- c) wenn der Tanzpartner oder die Tanzpartnerin Schuld am Unfall ist.
- d) müssen immer angezeigt/gemeldet werden.

**5. Auf dem Weg von der Haustür zur Ausbildungseinrichtung**

- a) ist man versichert.
- b) ist man nicht versichert.
- c) ist man nur versichert, wenn man mit öffentlichen Verkehrsmitteln fährt.
- d) ist man nur versichert, wenn man volljährig ist.

**6. Wer bezahlt die gesetzliche Unfallversicherung?**

- a) Die Ausbildungseinrichtung
- b) Die Eltern
- c) Die Krankenkasse

Quelle: Modifiziert nach: DGUV Lernen und Gesundheit, Arbeitsunfall, Februar 2012 Baader, A. und Albert, G.  
<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/arbeitschutz/arbeitsunfall-was-nun/ue/arbeitsunfall-was-nun-1/>

## Auf der Suche nach der 25. Stunde

Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben  
(Gesundheitsvorsorge durch Zeitmanagement)

### Arbeitsblatt

#### Zeiträuber

Bitte beantworten Sie spontan die folgenden Aussagen:

Arbeit	ja	nein
Ich rufe mehrfach pro Tag meine E-Mails ab.		
Ich schiebe unangenehme Arbeiten vor mir her.		
Ich kann nicht gut „nein“ sagen.		
Ich kann mir nicht gut Ziele setzen.		
Ich versuche immer, vieles auf einmal zu erledigen.		
Mein Schreibtisch ist nicht gut aufgeräumt.		
Ich neige zu Eile oder Ungeduld.		
Ich kann mich nicht gut entscheiden.		
Ich arbeite gerne spontan.		
Ich mache keine Pläne.		
Summe		

Zählen Sie durch, wie oft Sie mit „ja“ oder „nein“ geantwortet haben.

Wie würden Sie die Antworten in Bezug auf ein gutes Zeitmanagement interpretieren?

## Auf der Suche nach der 25. Stunde

Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben  
(Gesundheitsvorsorge durch Zeitmanagement)

### Arbeitsblatt

#### Ergebnis

Was nehme ich heute aus dem Unterricht mit?

Was waren für mich die drei wichtigsten Ergebnisse heute?

1. ....
2. ....
3. ....

Werde ich etwas ändern?

Wenn ja, was?

.....  
.....

Wenn nein, warum nicht?

.....  
.....



## Auf der Suche nach der 25. Stunde

Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben  
(Gesundheitsvorsorge durch Zeitmanagement)

### Arbeitsblatt

#### Wo ist Tom?

Es ist 9.10 Uhr. Unterrichtsbeginn war um 8.30 Uhr zum „Warm-up“ – eigentlich für alle. Aber Tom war nicht da, wieder nicht! Lucia rollt mit den Augen. Das kennt sie schon von Tom. Um 9.15 Uhr fängt Ballett an.

Da kommt Tom um die Ecke. Er murmelt etwas von „... *Jeans war noch nicht ganz trocken, keine Milch mehr da ... und ohne meinen Tee mit Milch fängt für mich der Tag nicht an ...*“.

Dann hatte er auch noch sein U-Bahn-Ticket vergessen. Es ist gerade Ballettunterricht. Tom stöhnt und quält sich durch die Übungen. Er trägt Socken, weil seine Schläppchen wohl zuhause liegen – mal wieder. Er hat Probleme, sich die Übungen zu merken, seine Füße tun ihm weh, und die Socken sind rutschig.

Nach der Ballettstunde lässt er sich draußen auf einen Sitz fallen und fängt an, in seinem Rucksack nach der Wasserflasche zu suchen. Lucia setzt sich neben ihn, hält ihm eine Flasche hin und sagt: „*Also, um es mal so zu sagen, Tom: Deine Mama kann Dir leider nicht helfen. Die ist weit weg, und Personal hast Du auch nicht. Also, stelle Dich Deinem ärgsten Feind, dem Chaos. Mach doch ...*“

#### Bitte bearbeiten Sie die folgenden Fragen:

- Welche guten Ratschläge gibt sie ihm?
- Wenn er ihre Ratschläge befolgt, welche Auswirkungen könnten diese haben?

## Auf der Suche nach der 25. Stunde

Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben  
(Gesundheitsvorsorge durch Zeitmanagement)

### Arbeitsblatt

#### Frag' Ville

Ville studiert im fünften Semester an einer Musical-Schule. Er ist bei seinen Kommilitoninnen und Kommilitonen sehr beliebt, ist Sprecher des Jahrgangs und engagiert sich darüber hinaus noch ehrenamtlich. In einer Seniorenresidenz bietet er Tango für die Bewohner an. Ville kommt aus Finnland. Mit seiner kleinen Schwester Ainikki telefoniert er jeden Tag auf dem Hin- und Rückweg in der S-Bahn. Sie vermisst ihn sehr.

Ville kommt gerade aus dem Jazz-Unterricht. Es ist jetzt Mittagspause, und er ist auf dem Weg in die Kantine. Hier wartet schon Lucia aus dem zweiten Semester auf ihn. Sie winkt. Ville holt sich schnell einen Salat und ein Baguette und setzt sich an ihren Tisch. Für Lucia ist Jazz Dance der reine Horror. Sie bittet ihn, einige Schritte mit ihr durchzugehen. Ville schiebt seinen Salat beiseite, und sie gehen in die Eingangshalle und probieren einige Schritte gemeinsam. Das dauert länger als erwartet.

Da klingelt auch noch sein Telefon: Seine Schwester Ainikki hat Liebeskummer. Er versucht sie zu trösten.

Dann ein Blick zur Uhr, sein angebissenes Baguette landet im Papierkorb. Nur noch schnell einen Schluck aus der Wasserflasche und ab zur nächsten Stunde „Gesang“. Er kommt zu spät. Eigentlich wollte er sich auf diesen Einzelunterricht einstimmen. Dazu war keine Zeit. Der Lehrer ist unzufrieden. Ville auch.

Es ist jetzt 17.00 Uhr, und Ville fährt nach Hause. Ainikki erzählt ihm, dass sie heute einen Jungen kennengelernt hat, der ganz süß sei. Ville duscht, zieht sich um und telefoniert auf dem Weg zu seinem Nebenjob im Café mit Lucia. Ihre Jazz Dance-Stunde lief gut. Sie bedankt sich.

Das Café ist voll. Ville wird also gebraucht, und er mag das. Um 1.00 Uhr nachts fällt er erschöpft ins Bett. „Nun aber schnell schlafen“, denkt er noch. Der nächste Arbeitstag beginnt – wie immer – um 8.00 Uhr.

#### Bitte bearbeiten Sie folgende Fragen:

- Was fällt an Villes Verhalten auf?
- Was könnte er ändern?

## Auf der Suche nach der 25. Stunde

Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben  
(Gesundheitsvorsorge durch Zeitmanagement)

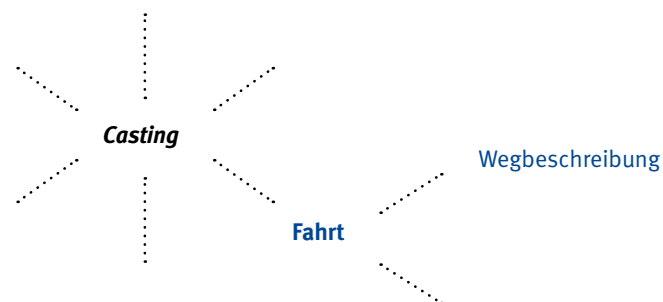
### Arbeitsblatt

#### Planung einer Veranstaltung mithilfe des Mind Mappings

**Beispiel:** Sie wollen an einer *Audition* beziehungsweise einem *Casting* teilnehmen. Für die Planung soll die Methode des Mind Mappings genutzt werden.

Dafür wird der Schlüsselbegriff – also *Casting* – in die Mitte des Blatts geschrieben. Davon ausgehend, werden die Hauptaufgabengebiete als Hauptäste eingezeichnet, zum Beispiel für den Schlüsselbegriff „*Casting*“ die Hauptäste „*Fahrt*“, „*Programm*“ und andere.

Von diesen Hauptästen gehen kleinere ab, für die sich daraus ergebenden nachgeordneten Aufgaben. Es entsteht eine Art Gerüst oder Baum, der noch klarer erscheint, wenn für die verschiedenen Hauptäste unterschiedliche Farben genutzt werden. Probieren Sie es aus. Viel Spaß mit dem *Casting*.



## Auf der Suche nach der 25. Stunde

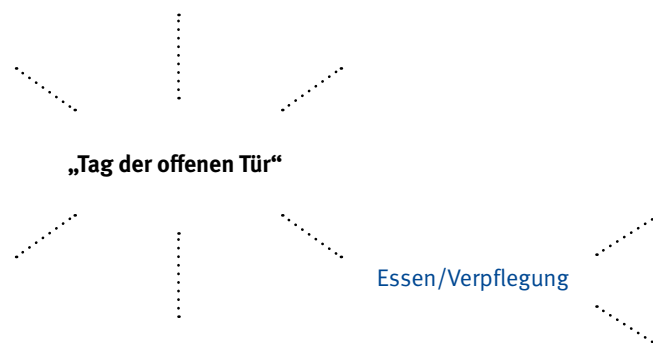
Effektiv planen – Zeit sparen – gesünder leben  
(Gesundheitsvorsorge durch Zeitmanagement)

### Arbeitsblatt

#### Planung einer Veranstaltung mithilfe des Mind Mappings

**Beispiel:** In Ihrer Ausbildungseinrichtung findet ein „Tag der offenen Tür“ statt. Nachdem dieser im letzten Jahr in einem organisatorischen Chaos endete, weil entweder Dinge doppelt oder gar nicht vorhanden waren, soll in diesem Jahr alles besser werden. Daher wurden Sie beauftragt, mit Ihrem Team die Planung zu übernehmen. Nutzen Sie für die Planung die Methode des Mind Mappings.

Dafür wird der Schlüsselbegriff, also „Tag der offenen Tür“, in die Mitte des Blatts geschrieben. Davon ausgehend werden die Hauptaufgabengebiete als Hauptäste eingezeichnet, zum Beispiel für den „Tag der offenen Tür“ die Hauptäste „Essen/Verpflegung“, „Programm“ und andere. Von diesen Hauptästen gehen kleinere ab, für die sich daraus ergebenden nachgeordneten Aufgaben. Es entsteht eine Art Gerüst oder Baum, der noch klarer erscheint, wenn für die verschiedenen Hauptäste unterschiedliche Farben genutzt werden. Probieren Sie es aus. Viel Spaß mit dem „Tag der offenen Tür“.



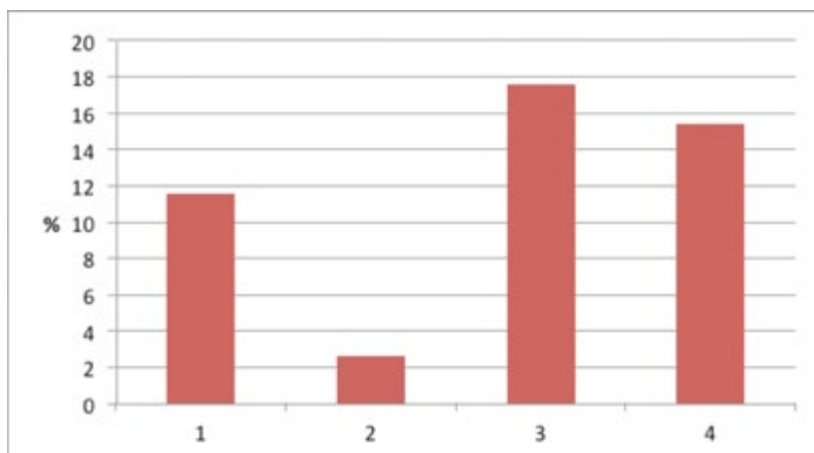
## Wenn der Boden zu glatt und das Kostüm zu lang ... Gefährdungen

### Arbeitsblatt

#### Gefährdungen – akute Verletzungen

Titel der untenstehenden Abbildung: Exogene Gefährdungen bei berufstätigen Musical-Darstellerinnen und -Darstellern. Ergebnisse einer Evaluation von Arbeitsunfällen (nach Wanke et al. 2011)

- Bitte ordnen Sie den Säulen exogene Gefährdungen zu.
- Begründen Sie Ihre Zuordnung.
- Wählen Sie aus den exogenen Gefährdungen:
  - Bühnenpartnerin/Bühnenpartner
  - Tanzboden
  - Requisite
  - Kostüm



Quelle: Wanke, EM; Kunath, EK; Koch, F; Davenport, J; Weisser, B; Groneberg, DA; Mache, S; Endres, E; Vitzthum, K.: Survey of health problems in musical theater students: a pilot study. Med Probl Perform Art: 2012 Dec; 27(4): 205–11.

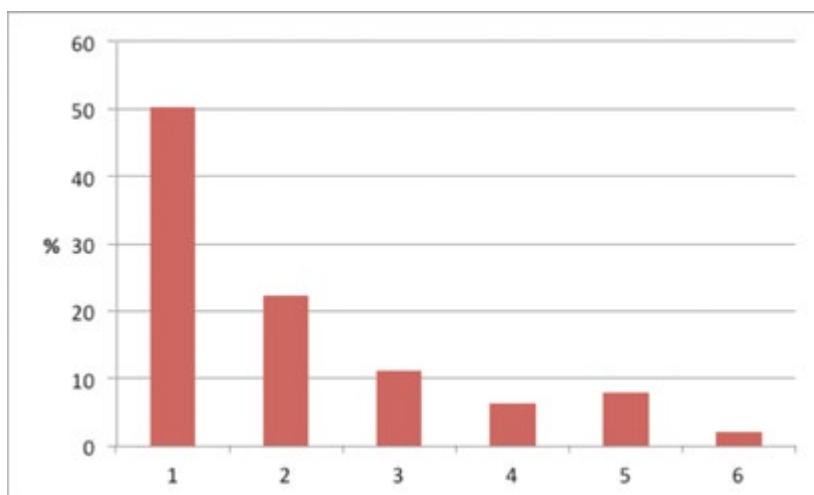
## Wenn der Boden zu glatt und das Kostüm zu lang ... Gefährdungen

### Arbeitsblatt

### Gefährdungen – chronische Fehl- und Überlastungsschäden/Erkrankungen

Titel der untenstehenden Abbildung: Ursachen für chronische Fehl- und Überlastungsschäden sowie Erkrankungen bei angehenden Musical-Darstellerinnen und -Darstellern – Ergebnisse einer Evaluation (nach Wanke et al. 2012).

- Bitte ordnen Sie den Säulen Ursachen zu.
- Begründen Sie Ihre Zuordnung.
- Berücksichtigen Sie dabei, dass es sich bei diesen Ergebnissen um eine subjektive Einschätzung der angehenden Musical-Darstellerinnen und -Darsteller handelt.
- Wählen Sie aus folgenden Ursachen aus:
  - Leistungsanspruch/Erwartungshaltung
  - Klima/Boden
  - Überlastung/Ermüdung/Stress
  - Ignorieren von Warnsignalen
  - Nicht ausreichende Fitness
  - Ernährung/Trinkverhalten



Quelle: Wanke, EM; Kunath, EK; Koch, F; Davenport, J; Weisser, B; Groneberg, DA; Mache, S; Endres, E; Vitzthum, K.: Survey of health problems in musical theater students: a pilot study. Med Probl Perform Art: 2012 Dec; 27(4): 205–11.

# Wenn das Herz im Training bis zum Hals schlägt

## Verhalten ändern – leistungsfähiger werden

### Arbeitsblatt

#### Top 3 in 5

Was nehme ich heute aus dem Unterricht mit?

Was waren für mich die 3 wichtigsten Ergebnisse heute zu ...?

#### 1. „Warm-up“:

1. ....
2. ....
3. ....

Was werde ich ändern? .....

.....

#### 2. „Auftrainieren“:

1. ....
2. ....
3. ....

Was werde ich ändern? .....

.....

**3. „Cool down“:**

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

**Was werde ich ändern?** .....

.....

**4. Regeneration und Entspannung:**

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

**Was werde ich ändern?** .....

.....

**5. Fitnesstraining:**

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

**Was werde ich ändern?** .....

.....



## Dehnen – Stretching

Verbesserung der Flexibilität –  
das „Wann, wo, warum, wie und wie nicht“

### Arbeitsblatt

#### „Richtig oder falsch“

Bitte beurteilen Sie folgende Aussagen spontan, und entscheiden Sie, ob diese richtig oder falsch sind.

Aussage	richtig	teilweise richtig	falsch	weiß nicht/ keine Angabe
Es gibt DIE BESTE Dehnmethode				
Die beste Dehnmethode ist:				
• dynamisches Dehnen – „Federn“				
• statisches Dehnen – „Stretching“				
• „PNF“				
Jeder Mensch kann gleich gedehnt werden. Einige müssen nur mehr daran arbeiten als andere.				
Stretching fördert meine Leistungsfähigkeit bei Sprüngen.				
Durch Dehnen wird die Blutversorgung der Muskulatur verbessert.				
Maximales Dehnen ist eine gute Verletzungsprophylaxe.				
Intensives Dehnen reduziert Muskelkater.				
Intensives Dehnen fördert die Regeneration.				

## Dehnen – Stretching

Verbesserung der Flexibilität –  
das „Wann, wo, warum, wie und wie nicht“

### Arbeitsblatt

#### Top 3

Was nehme ich heute aus dem Unterricht mit?

Was waren für mich die 3 wichtigsten Ergebnisse heute?

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....

Werde ich etwas ändern?

Wenn ja, was?

.....  
.....

## Mit Haut und Haaren

### Hautschutz und -pflege

#### Arbeitsblatt

#### Fragebogen „Skin Care“

(modifiziert nach Wanke et al., 2015, unveröffentlicht)

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

##### Drogenkonsum

<b>Rauchen Sie?</b>	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
<b>Trinken Sie Alkohol?</b>	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

##### Hauterkrankungen

<b>Haben Sie Hauterkrankungen?</b>	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Wenn ja, welche?		
<input type="radio"/> Akne	<input type="radio"/> Schuppenflechte	<input type="radio"/> Herpes simplex
<input type="radio"/> Neurodermitis	<input type="radio"/> Pilzkrankungen	<input type="radio"/> Sonstiges:
<b>Bestehen bei Ihnen Allergien oder Unverträglichkeiten?</b>	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

##### Hautpflegeverhalten (Gesicht)

<b>Wie oft waschen Sie sich das Gesicht pro Tag?</b>		
<b>Womit waschen Sie sich das Gesicht?</b> (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)		
<input type="radio"/> Wasser	<input type="radio"/> Reinigungsschaum	<input type="radio"/> Reinigungsöl
<input type="radio"/> Seife	<input type="radio"/> Reinigungsmilch	<input type="radio"/> Sonstiges:
<b>Verwenden Sie eine Gesichtscreme?</b>	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ist diese Gesichtscreme pH-hautneutral (pH 5,5)?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ist die Gesichtscreme silikonfrei?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Haut- und Haarpflegeverhalten			
<b>Wie oft duschen Sie pro Woche?</b>			
Wie viele Minuten duschen Sie durchschnittlich?			
Bei welcher Temperatur duschen Sie durchschnittlich?			
<input type="radio"/> nur kalt	<input type="radio"/> lauwarm	<input type="radio"/> warm	<input type="radio"/> sehr warm/heiß
Wie viele Minuten vergehen zwischen Training und Duschen?			
<b>Welche der folgenden Pflegeprodukte verwenden Sie <i>beim</i> Duschen?</b> (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)			
<input type="radio"/> Shampoo	<input type="radio"/> Haarspülung	<input type="radio"/> Sonstiges:	
<input type="radio"/> Duschgel	<input type="radio"/> Haarkur		
<b>Welche der folgenden Produkte verwenden Sie <i>nach dem</i> Duschen?</b> (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)			
<input type="radio"/> Körperlotion	<input type="radio"/> Deo	<input type="radio"/> Sonstiges:	
<input type="radio"/> Parfüm	<input type="radio"/> Haargel/-spray		
<b>Schminken Sie sich jedesmal sorgfältig ab?</b>		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
<b>Wie frisieren Sie Ihr Haar im Alltag? (<i>Alltag ohne Training</i>)</b> (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)			
<input type="radio"/> Föhnen	<input type="radio"/> Lufttrocknen	<input type="radio"/> Sonstiges:	
<input type="radio"/> Glätten/Lockenstab			
<b>Wie tragen Sie Ihr Haar beim Training/bei Proben?</b> (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)			
<input type="radio"/> Offen	<input type="radio"/> Pferdeschwanz	<input type="radio"/> Sonstiges:	
<input type="radio"/> Dutt	<input type="radio"/> Flecht-/Hochsteckfrisur		
Enthaarung			
<b>Wie entfernen Sie unerwünschte Haare am Körper?</b> (Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachnennungen möglich)			
<input type="radio"/> Trockenrasur	<input type="radio"/> Waxing/Sugaring	<input type="radio"/> Epilieren	<input type="radio"/> Sonstiges:
<input type="radio"/> Nassrasur <i>mit</i> Rasierschaum/-gel	<input type="radio"/> Nassrasur <i>ohne</i> Rasierschaum/-gel	<input type="radio"/> Laser	
<b>Treten Entzündungen nach der Haarentfernung auf?</b>		<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

### Hautzustand

Wie empfinden Sie Ihre Haut momentan? (Mehrfachnennungen möglich)

<input type="radio"/> normal	<input type="radio"/> trocken und fettig	<input type="radio"/> großporig	<input type="radio"/> gerötet
<input type="radio"/> trocken (spannt oft)	<input type="radio"/> Wangen trocken	<input type="radio"/> unrein	<input type="radio"/> empfindlich
<input type="radio"/> fett glänzend	<input type="radio"/> feinporig		

Sind folgende Hautprobleme bei Ihnen bekannt? (Mehrfachnennungen möglich)

<input type="radio"/> Hautrötung	<input type="radio"/> fettige Haut	<input type="radio"/> Wunden, offene Stellen
<input type="radio"/> Schuppen	<input type="radio"/> trockene Haut	<input type="radio"/> sonstige Auffälligkeiten:
<input type="radio"/> starkes Schwitzen	<input type="radio"/> Juckreiz	

Bessern (+) oder verschlimmern (-) sich die Hautprobleme oder verändern sie sich nicht (0) unter folgenden Bedingungen?

Wärme	+	-	0	Stress	+	-	0	Frühling	+	-	0	Herbst	+	-	0
Kälte	+	-	0	Ruhe	+	-	0	Sommer	+	-	0	Winter	+	-	0
Häufiges Schminken (zum Beispiel bei Auftritten)									+	-	0				

Welche Lebensmittel bessern die Hautprobleme?

Welche Lebensmittel verschlechtern die Hautprobleme?

### Haarzustand

Wie würden Sie Ihre Haare beschreiben? (Mehrfachnennungen möglich)

<input type="radio"/> trocken	<input type="radio"/> brüchig	<input type="radio"/> Sonstiges:
<input type="radio"/> fettig	<input type="radio"/> gesund	

### Hände

Wie würden Sie Ihre Nägel beschreiben? (Mehrfachnennungen möglich)

<input type="radio"/> gesund	<input type="radio"/> mit Rillen	<input type="radio"/> Sonstiges:
<input type="radio"/> brüchig		

Haben Sie eines oder mehrere der folgenden Probleme? (Mehrfachnennungen möglich)

<input type="radio"/> eingewachsene Nägel	<input type="radio"/> Nagelpilz	<input type="radio"/> Sonstiges:
<input type="radio"/> eingerissene Nägel		

### Füße

Leiden Sie unter Druckstellen oder Blasen?

ja  nein

Was machen Sie zur Vorbeugung von Druckstellen/Blasen? (Mehrfachnennungen möglich)

<input type="radio"/> tapen	<input type="radio"/> Schoner	<input type="radio"/> Sonstiges:
<input type="radio"/> Watte		

## Mit Haut und Haaren

### Hautschutz und -pflege

#### Arbeitsblatt

#### „Was bin ich?“ – Hauttypen

Es gibt verschiedenen Hauttypen, die ein unterschiedliches Verhalten gegenüber UV-Strahlung zeigen.

**Bitte ordnen Sie sich einem Hauttyp zu.**

**Bitte ordnen Sie auch Ihren Nachbarn/Ihre Nachbarin einem Hauttyp zu.**

Wie würden Sie Ihren natürlichen Hauttyp beschreiben? (Zutreffendes bitte ankreuzen)		Mein Hauttyp	Der Hauttyp meines Nachbarn/ meiner Nachbarin
Typ 1	sehr helle Hautfarbe, rötlich/hellblondes Haar, keine Bräunung, Sommersprossen		
Typ 2	helle Hautfarbe, blonde/hellbraune/braune Haare, langsame Bräunung		
Typ 3	mittlere Hautfarbe, braunes (blondes/schwarzes) Haar, fortschreitende Bräunung		
Typ 4	bräunliche/olivfarbene Haut, braunes Haar, schnelle Bräunung		
Typ 5	dunkle Hautfarbe, schwarzes Haar		

**Welche Konsequenzen hat diese Einteilung für die Pflege der Haut?**

## Trinken statt Hinken

Richtig trinken – Verletzungen vorbeugen – gesünder leben

### Arbeitsblatt

#### „Brief an mich selbst“

Beschreiben Sie in einem Brief/einer Karte, der/die an Sie selbst adressiert ist, kurz

- wie Ihr Trinkverhalten tatsächlich aussieht,
- welche Erkenntnisse neu für Sie sind,
- was Sie verändern möchten.

The form is a large rectangle with a vertical line on the left side, a dashed rectangular box in the top right corner, and four horizontal lines on the right side for writing.

„Ernährungstagebuch einer Tänzerin“

Mein Ernährungstagebuch   Tänzerin im Ensemble   Wochentag: Dienstag		Annahme: Energieumsatz ca. 2000 kcal			
Uhrzeit	LEBENSMITTEL		GETRÄNK	NOTIZEN	BEWEGUNG
	Gramm/ Portionen <sup>1</sup>	Art			
7.30				48	
9.00	0,5	Croissant	Kaffee mit Milch		im Gehen, noch kleines Hungergefühl
10.00					Ballet
11.30					
11.45				0	
	1	Apfel	stilles Wasser		
	2	Reiswaffeln, natur			Pause
	0,5	Avocado			
12.00					im Stehen beim Dehnen,
	1	Banane		126	Schwächegefühl,
				0	Proben
15.00				0	
	1	Salat, bunte Mischung mit Joghurt-Dressing	stilles Wasser		
			Cola light	0	
		Ballisto, Schokoriegel			Pause
18.00					
			Kaffee mit Milch	48	
					Proben
					Bühnenproben
20.00	1	belegtes Brötchen mit Käse und Salami, deftig	Kräutertee	0	sehr schnell gegessen,
22.00			Fruchtsaft	97	leichte Bauchschmerzen
	1	Knäckebrot mit Frischkäse			
					Hungergefühl, Müdigkeit
					Feierabend

<sup>1</sup> Portion = 1 Hand voll | <sup>2</sup> 1 Portion = 200 ml Glas oder Tasse | <sup>3</sup> Angaben nach <http://fddb.info/>

Schauen Sie sich dieses Ernährungstagebuch einer Tänzerin an. Rechnen Sie die Tagesenergieaufnahme aus, und bewerten Sie diese in der Gruppe. Diskutieren Sie außerdem die Art der aufgenommenen Lebensmittel/Getränke mit den Hintergrundinformationen, die Sie bekommen haben. Setzen Sie sich auch mit den Notizen auseinander, welche die Tänzerin gemacht hat!





## Mit Energie durch den Tag

Energiebedarf einschätzen und kompetent decken  
(Gesundheitsvorsorge durch gesunde Ernährung)

### Arbeitsblatt

#### Kohlenhydrate und Ballaststoffe

**Nehmen Sie sich den unten aufgeführten Text zu *Kohlenhydraten* vor, und lesen ihn genau durch.**

**Beantworten Sie folgende Fragen:**

- In welchen Lebensmitteln sind Kohlenhydrate enthalten? (einfache, komplexe)
- Welche Art von Kohlenhydraten ist besonders gut geeignet zur Deckung des Kohlenhydratbedarfs?
- Fallen Ihnen weitere Lebensmittel ein, die eventuell nicht aufgeführt sind?

**Stellen Sie im Anschluss auf einer Pinnwand/Flipchart die wichtigsten Informationen aus dem Text und Ihren Überlegungen zusammen. Stellen Sie diese nun vor.**

**Schlagen Sie gegebenenfalls Ihnen unbekannte Begriffe in den ausgegebenen Materialien nach.**

#### Kohlenhydrate

##### Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind eine chemische Verbindung aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Sie entsprechen pro Gramm 4 kcal Energie. Sie sind die wichtigsten und effizientesten Energielieferanten für intensive, kurz- und mittelfristige Belastungen sowie für die Regeneration nach einer körperlichen Belastung.

Kohlenhydrate liegen in der Nahrung in einfacher (zum Beispiel *Glucose*, *Fructose*) und komplexer Struktur (zum Beispiel Stärke) vor. Man spricht auch von Einfachzuckern (*Monosaccharide*) bei *Glukose* oder *Fruktose* (Fruchtzucker), Zweifachzuckern bei *Saccharose* (Rübenzucker) oder *Laktose* (Milchzucker) und Mehrfachzuckern (*Polysaccharide*) bei *Glykogen* oder Stärke. Einfachzucker und Zweifachzucker sind demzufolge in Obst, Honig, oder Milchprodukten zu finden. Mehrfachzucker finden sich in Form von *Glykogen* als Kohlenhydratspeicher im menschlichen Körper, als Stärke, zum Beispiel in Kartoffeln, oder *Cellulose*, zum Beispiel in Getreide. Mehrfachzucker werden im Körper zu Einfachzuckern abgebaut. Dadurch gelangen diese langsamer ins Blut als Erster. Dies wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, denn dieser bleibt so über einen längeren Zeitraum konstant. Dagegen gelangen Einfach- und Zweifachzucker rascher ins Blut, geben schneller Energie, erzeugen aber auch einen raschen Abfall des Blutzuckerspiegels.

### Wofür brauche ich Kohlenhydrate?

Ein sehr niedriger Blutzuckerspiegel äußert sich oft in einer Konzentrations- und Kreislaufschwäche sowie in Schweißausbrüchen. Der Grund dafür ist, dass Gehirn- und Nervenzellen *Glukose* fehlen, denn diese sind auf die Versorgung mit *Glukose* angewiesen. Erwachsene setzen pro Tag mindestens 180 g *Glucose* um, wovon das Gehirn etwa 140 g *Glucose* benötigt. Im Gegensatz zu Fetten ist die Speicherfähigkeit von Kohlenhydraten im Körper allerdings begrenzt. In Form von *Glykogen* können Kohlenhydrate lediglich in der Muskulatur und in der Leber gespeichert werden. So sind circa 400 kcal in der Leber und circa 1200 kcal in den Muskeln vorhanden. Gut gefüllte Glykogendepots sind essentiell für Studierende in den Bereichen Musical und Tanz. Denn je besser die Versorgung an *Kohlenhydraten* ist, desto länger kann der Blutzuckerspiegel aufrechterhalten und der Ermüdungszeitpunkt bei körperlicher Beanspruchung hinausgezögert werden. Kommt es zur Entleerung der Glykogenspeicher durch ein intensives Training, kann die Wiederauffüllung bis zu 48 Stunden in Anspruch nehmen. Daher sind regelmäßige Regenerationsphasen, zum Beispiel ausreichender Schlaf, sowie eine Versorgung mit Kohlenhydraten unentbehrlich.

### Wann esse ich Kohlenhydrate?

Neben den Hauptmahlzeiten sind Kohlenhydrate auch vor, während und nach Belastungen zuzuführen. Ziel ist es, mit optimal gefüllten Glykogenspeichern die Leistungsanforderung zu erfüllen. Daher sollte circa 30 Minuten bis zwei Stunden vor der Belastung ein kohlenhydratreicher Snack verzehrt werden. Während der Belastung dienen die Muskelglykogenspeicher zur Versorgung mit Kohlenhydraten. Da sich die Glykogenspeicher nach ein bis zwei Stunden erschöpfen, sollten bei langen Belastungen, besonders bei hoher Intensität, schon währenddessen aber spätestens anschließend 1 g/kg Körpergewicht an Kohlenhydraten aufgenommen werden.

Innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden nach der Belastung hat die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher oberste Priorität. Denn unmittelbar nach dem Training sind der Aufbau von *Glykogen* und die Einlagerung in den Muskel am effizientesten.

### Was sind Ballaststoffe?

Die empfohlene Zufuhr an Kohlenhydraten (prozentualer Anteil von > 50 % der Energieversorgung am Tag) sollte überwiegend mit komplexen Kohlenhydraten (Mehrfachzuckern – *Polysacchariden*) gedeckt werden, das heißt mit ballaststoffreichen Lebensmitteln. Unter dem Sammelbegriff Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Nahrung zusammengefasst, die im menschlichen Verdauungstrakt nicht oder nur teilweise abbaubar sind und somit keinen beziehungsweise nur geringen energetischen Wert beitragen, wie zum Beispiel die oben genannte *Cellulose*. Zu ballaststoffreichen Nahrungsmitteln zählen Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse. Hier sind es vor allem die Schalen oder Fasern, die als Ballaststoffe aufgenommen werden. Aus Vollkorngetreide werden überwiegend unlösliche, bakteriell wenig abbaubare *Polysaccharide* aufgenommen und aus Obst, Kartoffeln und Gemüse (vor allem Hülsenfrüchte) überwiegend lösliche, bakteriell abbaubare *Polysaccharide*. So werden einige Komponenten durch Mikroorganismen des Dickdarms umgesetzt und andere unverändert mit dem Stuhl ausgeschieden. Ballaststoffreiche Lebensmittel enthalten zudem einen hohen Anteil an Spurenelementen und B-Vitaminen. Dies trifft aber nur zu, wenn das Getreidekorn wenig behandelt wurde, das heißt, als volles Korn verzehrt oder zu finden ist. Dann ist die Dichte an Nährstoffen größer.

### Wo finde ich Kohlenhydrate?

In

- Vollkorngetreide: zum Beispiel Weizen, Roggen, Hirse, Hafer, Gerste, Reis, Mais, Quinoa, Amaranth, Dinkel, Buchweizen, Grünkern und so weiter;
- Kartoffeln, Süßkartoffeln;
- Hülsenfrüchten (zum Beispiel Bohnen, Linsen, Erbsen),
- Obst und Gemüse sowie
- Milchprodukten.

## Mit Energie durch den Tag

Energiebedarf einschätzen und kompetent decken  
(Gesundheitsvorsorge durch gesunde Ernährung)

### Arbeitsblatt

#### Proteine

Lesen Sie den unten aufgeführten Text zu Proteinen genau durch.

Beantworten Sie bitte anschließend folgende Fragen:

- In welchen Lebensmitteln sind Proteine enthalten?
- Welche Lebensmittel sind besonders gut geeignet zur Deckung des Proteinbedarfs?
- Fallen Ihnen weitere Lebensmittel ein, die vielleicht nicht aufgeführt worden sind?

Stellen Sie im Anschluss auf einer Pinnwand/Flipchart die wichtigsten Informationen aus dem Text und Ihren Überlegungen zusammen. Stellen Sie diese nun vor.

Schlagen Sie gegebenenfalls Ihnen unbekannte Begriffe in den ausgegebenen Materialien nach.

#### Proteine

##### Was sind Proteine?

Unter Anbetracht intensiver Muskularbeit während tänzerischer Trainingsbelastungen ist auch ein bestimmter Eiweißbedarf abzudecken. Proteine sind dabei nicht nur für den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse wichtig, sondern auch für

- die Optimierung der Muskelkraft,
- die Körperzusammensetzung (Körperkomposition),
- die Vermeidung eines katabolen („abbauenden“) Stoffwechsels
- und für die Sicherstellung einer optimalen Regeneration nach der Belastung.

Weiterhin sind Eiweiße für die Enzym- und Hormonproduktion unerlässlich.

Knochen, Muskelfasern, Gewebe, Bänder, Sehnen und Haut sind unter anderem aus strukturellen Proteinen aufgebaut.

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Einige davon sind für den Organismus unentbehrlich und müssen zwingend mit der Nahrung zugeführt werden.

Proteine sind demzufolge nicht in erster Linie Energielieferanten für den Körper, sondern vielmehr ein wichtiger Baustoff.

**Wie viel Protein brauche ich?**

Die empfohlene tägliche Zufuhr an Eiweiß liegt bei 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag. Ein erhöhter Proteinbedarf bei vermehrter körperlicher Belastung konnte bisher nicht gezeigt werden. Nur wenn explizit Muskulatur aufgebaut werden soll, kann der Bedarf bis auf 1,2 g/kg Körpergewicht steigen.

Nach einer Belastung bietet sich proteinreiche, fettreduzierte Mahlzeit für den Muskelaufbau an. So haben Eiweißgaben unmittelbar zwei Stunden vor und/oder nach der Belastung nachweislich einen positiven Einfluss auf den Muskelaufbau beziehungsweise die Muskelregeneration.

**Welche Lebensmittel enthalten Proteine?**

Eine hohe Proteinqualität erreicht man dadurch, dass tierische und pflanzliche Proteine zu je 50 % die Proteinzufuhr ausmachen. Wichtige Eiweißlieferanten sind hierzu Milch und Milchprodukte, Ei, Fisch und Fleisch sowie Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse und Sojaproteine.

Für Vegetarier, die auf den Verzehr tierischer Produkte verzichten, gilt eine um 10 bis 20 % erhöhte Aufnahme an Proteinen. Der Grund dafür sind die Unterschiede in der Bioverfügbarkeit (Verdaulichkeit) pflanzlicher und tierischer Proteine. Pflanzliche Proteine sind meist schlechter bioverfügbar.

Für *Ovo-Lacto-Vegetarier* ist dies unproblematisch, sofern Kombinationen aus beispielsweise Ei und Kartoffel, Milch und Getreide oder Ei und Milch verzehrt werden. Zudem sollte die Auswahl an proteinreichen, pflanzlichen Lebensmitteln vielfältig sein, um die empfohlene Zufuhr abdecken zu können. Wird auch auf den Verzehr von Milchprodukten und Eiern verzichtet, könnte es nötig sein, mit Supplementen zu ergänzen. Hierzu sollte ein Arzt beziehungsweise ein Ärztin oder eine Ernährungsfachkraft konsultiert werden.

## Mit Energie durch den Tag

Energiebedarf einschätzen und kompetent decken  
(Gesundheitsvorsorge durch gesunde Ernährung)

### Arbeitsblatt

#### Fette

**Nehmen Sie sich den unten aufgeführten Text zu Fetten vor, und lesen Sie ihn genau durch.**

**Beantworten Sie bitte folgende Fragen:**

- In welchen Lebensmitteln sind Fette enthalten? (gesättigte oder ungesättigte)
- Welche Lebensmittel sind besonders gut geeignet zur Aufnahme von ungesättigten Fetten?
- Fallen Ihnen weitere Lebensmittel ein, die eventuell nicht aufgeführt sind?

**Stellen Sie im Anschluss auf einer Pinnwand/Flipchart die wichtigsten Informationen aus dem Text und Ihren Überlegungen zusammen. Stellen Sie diese nun vor.**

**Schlagen Sie gegebenenfalls Ihnen unbekannte Begriffe in den ausgegebenen Materialien nach.**

#### Fette

##### Was sind Fette?

Nahrungsfette (*Triglyzeride*) sind die wichtigsten Energielieferanten nach fortschreitender Belastung, in der Regel nach Abschluss eines 90- bis 180-minütigen, moderaten Trainings. Sie können in Form von pflanzlichen oder tierischen Lebensmitteln aufgenommen werden. Mit einem Energiegehalt von 9 kcal/g sind Nahrungsfette bedeutende Energielieferanten und weisen im Vergleich zu den anderen Energieträgern die höchste Energiedichte auf.

Nahrungsfette sind Träger fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K). Gleichzeitig sind sie auch Träger von Geschmacks- und Aromastoffen, die Fett und daraus hergestellte Lebensmittel zu beliebten Speisen machen. Dies gilt insbesondere für Lebensmittel, die so genannte „unsichtbare“ oder „versteckte“ Fette enthalten. Hierzu zählen zum Beispiel fette Wurst- und Käsesorten, Nüsse, Kuchen, Soßen, Kleingebäck und so weiter.

Fette sind unerlässlich für die Hormonproduktion, den Zellstrukturaufbau und den Schutz vor Entzündungsvorgängen. Zudem bilden sie Unterhautfettgewebe und Organfett, welches Organe und schließlich die Organe/den Körper vor mechanischer Einwirkung/Kälteeinwirkung schützt. Der Sättigungseffekt sowie die Wärmebildung nach dem Essen (*postprandiale Thermogenese*) sind nach der Aufnahme von Fetten deutlich geringer als beim Verzehr von Proteinen oder Kohlenhydraten. Dies wird häufig in Zusammenhang mit der Entstehung von Übergewicht gebracht, da dadurch meist mehr konsumiert wird, die Energiedichte mit 9kcal/g bei Fetten aber auch größer ist als bei Kohlenhydraten oder Proteinen mit je 4 kcal/g.

Die Fettzufuhr stellt für die Leistungsfähigkeit der Muskulatur keine limitierende Größe dar, denn für die körpereigenen Fettspeicher besteht keine Begrenzung.

Die Verdauung von fettreichen Mahlzeiten dauert länger als die von kohlenhydratreichen. Daher sollten diese Mahlzeiten nicht unmittelbar vor dem Training oder während des Trainings eingenommen werden.

### **Was sind gesättigte und ungesättigte Fettsäuren?**

Nahrungsfette liefern verschiedene Fettsäuren. Diese können gesättigt, einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt sein. Letztere erweisen sich als günstiger für die Fettzufuhr, da sie die Funktion und Eigenschaften von Zellmembranen positiv beeinflussen und sich günstig auf das Immunsystem auswirken. Ungesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in Pflanzenölen, wohingegen gesättigte Fettsäuren eher in tierischen Fetten vorkommen (Ausnahme: Fisch). Pflanzliche Fette aus kaltgepressten Ölen, Nüssen und Samen sowie der Verzehr von Fisch (1–2mal pro Woche) ist gegenüber dem Konsum versteckter Fette und tierischer Fette aus Fleisch und Wurstwaren zu bevorzugen.

Circa zwei Drittel der täglichen Fettzufuhr sollten mit dem Verzehr von ungesättigten Fettsäuren abgedeckt werden.

### **Welche Lebensmittel enthalten hauptsächlich Fett?**

Fettlieferanten sind:

- Hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle, zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl und viele mehr
- Nüsse und Samen
- Fettreicher Seefisch: Lachs, Dorade, Makrele
- Fleisch
- Milchprodukte
- Streichfette wie Butter oder Margarine

## Mit Energie durch den Tag

Energiebedarf einschätzen und kompetent decken  
(Gesundheitsvorsorge durch gesunde Ernährung)

### Arbeitsblatt

#### Mikronährstoffe

**Nehmen Sie sich den unten aufgeführten Text zu Mikronährstoffen vor, und lesen ihn genau durch.**

**Beantworten Sie bitte folgende Fragen:**

- In welchen Lebensmitteln sind die aufgeführten Mikronährstoffe enthalten?
- Welche Lebensmittel sind besonders gut zur Deckung des Bedarfs an Mikronährstoffen geeignet?
- Fallen Ihnen weitere Lebensmittel ein, die eventuell nicht aufgeführt worden sind?

**Stellen Sie im Anschluss auf einer Pinnwand/Flipchart die wichtigsten Informationen aus dem Text und Ihren Überlegungen zusammen. Stellen Sie diese nun vor.**

**Schlagen Sie gegebenenfalls Ihnen unbekannte Begriffe in den ausgegebenen Materialien nach.**

#### Mikronährstoffe

##### Was versteht man unter Mikronährstoffen?

Unter Mikronährstoffen versteht man Vitamine und Mineralstoffe. Zu den Vitaminen gehören wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C und alle B-Vitamine sowie fettlösliche wie die Vitamine E, D, K, und A. Ein Überschuss an wasserlöslichen Vitaminen wird über den Urin ausgeschieden. Fettlösliche Vitamine dagegen werden im Fettgewebe und in der Leber gespeichert. Dies ist bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu beachten.

Unter die Kategorie Mineralstoffe fallen die sogenannten Mengenelemente, von denen der Körper  $> 50$  mg/kg Körpergewicht pro Tag benötigt, und Spurenelemente, von denen der Organismus pro Tag  $< 50$  mg/kg Körpergewicht benötigt. Zu den Mengenelementen gehören zum Beispiel Magnesium, Kalzium, Natrium, Kalium oder Chlorid. Zu den Spurenelementen gehören zum Beispiel Jod, Zink, Eisen, Mangan oder Selen.



### **Wie bekomme ich Mikronährstoffe?**

Eine bedarfsgerechte Zufuhr von Vitamin- und Mineralstoffen ist ausschlaggebend für das Funktionieren von Enzymsystemen, zur Aufrechterhaltung der Immunabwehr und der Körperstrukturen. Der Bedarf ist mit einer angemessenen Energiezufuhr durch eine ausgewogene Ernährung im Wochendurchschnitt unter Berücksichtigung des Mehrbedarfs aufgrund von Verlusten im Schweiß abdeckbar. Realisierbar ist die Bedarfsdeckung durch den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse (600g) pro Tag mit entsprechender Vielfalt in der Auswahl.

Besondere Beachtung erfordern die Mikronährstoffe Magnesium, Kalium, Eisen, Zink und B-Vitamine, da sie für den Stoffwechsel der Makronährstoffe (zum Beispiel Kohlenhydrate) unverzichtbar sind und nur eine geringe Reservedauer im Körper aufweisen.

## Mit Energie durch den Tag

Energiebedarf einschätzen und kompetent decken  
(Gesundheitsvorsorge durch gesunde Ernährung)

### Arbeitsblatt

#### Fachbegriffe Ernährung

##### Aminosäuren (AS)

Aminosäuren sind organische Säuren, aus denen Eiweiße (Proteine) aufgebaut werden. Für Menschen sind *Valin, Methionin, Leucin, Isoleucin, Phenylalanin, Tryptophan, Threonin* und *Lysin* unentbehrliche Aminosäuren, das heißt, der Mensch kann diese nicht selbst herstellen und muss sie daher mit der Nahrung aufnehmen (essentielle AS).

##### Cholesterin

*Cholesterin*, auch *Cholesterol* genannt, ist ein in allen tierischen Zellen vorkommender natürlicher Stoff. Der menschliche Körper gewinnt Cholesterin aus der Nahrung, kann es aber auch selbst herstellen. Benötigt wird Cholesterin als Bestandteil von Zellwänden und zur Herstellung von Vitamin D, Hormonen sowie Gallensäuren.

##### Cellulose

*Cellulose* ist der Hauptbestandteil von pflanzlichen Zellwänden. Es ist die häufigste organische Verbindung und auch das häufigste *Polysaccharid* (Mehrfachzucker).

##### Dehydratation

Unter *Dehydratation*, auch *Dehydrierung*, versteht man den Begriff Austrocknung, das heißt ,einen Wassermangel mit nachfolgender Störung des Wasserhaushaltes des Körpers. Es fehlt Flüssigkeit – und vor allem eine Versorgung mit *Elektrolyten*, die für Zellaktivitäten nötig sind. Flüssigkeitsverluste können über die Lunge (Atemluft), die Nieren (den Urin), den Magen-Darm-Trakt (Stuhlgang) oder über die Haut (Transpiration) erfolgen. Das Gehirn reagiert auf anhaltenden Wassermangel mit Schmerzsignalen, welche sich in Form von Muskelschmerzen, Verdauungsstörungen oder Migräne äußern kann.

## Elektrolyte

*Elektrolyte* bilden zusammen mit Vitaminen und Spurenelementen die lebensnotwendigen Vitalstoffe des Körpers (Mikro-nährstoffe). Diese Vitalstoffe müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden.

Wichtige Elektrolyte sind *Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Chlorid, Phosphat* und *Hydrogencarbonat*. Die Elektrolytaufnahme des Körpers erfolgt über die Nahrung, insbesondere über Getränke. Die Ausscheidung von Elektrolyten im Körper vollzieht sich hingegen über Haut, Nieren und das Verdauungssystem. Hinsichtlich der Verteilung von Elektrolyten im Körper ist zwischen *intrazellulären* (in den Zellen) und *extrazellulären* (außerhalb der Zellen wie zum Beispiel im Blutkreislauf) Elektrolyten (genauer: Ablagerung) zu unterscheiden.

Je nach Aufnahme- und Ausscheidungsmengen kann es zu Elektrolytstörungen in Form von Elektrolytmangel oder Elektrolytüberschuss mit krankhaften Folgen kommen (siehe Dehydratation).

Einige Aufgaben und Funktionen von Elektrolyten sind im Überblick:

- Kontrolle der Wasserbilanz
- Reizübertragung bei Nerven- und Muskelzellen
- Ausgleich von starken Salzverlusten bei Durchfall (*Diarrhö*)
- Regulierung des pH-Wertes
- Regelung des Flüssigkeitsaustausches zwischen *intrazellulären* und *extrazellulären* Räumen
- Bausteine für Zähne und Knochen

## Energy Drinks

Unter Energy Drinks beziehungsweise Energiegetränken versteht man eine Bezeichnung für Getränke, die laut Herstellerangaben eine anregende Wirkung auf den menschlichen Organismus ausüben. Zumeist setzen sich Energy Drinks aus Inhaltsstoffen wie Wasser, Zucker, *Koffein, Taurin*, Farbstoffen, B-Vitaminen, Kohlensäure und synthetischen Aromastoffen zusammen. Beworbene Leistungseffekte von Energy Drinks sind beispielsweise sportliche und mentale Effekte, *aerobe* Ausdauerleistungen, *anaerobe* Kraft- und Ausdauerleistungen sowie die Förderung von Schnelligkeit und Koordination. Gesundheitliche Risiken von Energy Drinks werden unter anderem vom Bundesinstitut für Risikobewertung im Zusammenhang mit Koffein, Taurin, Zucker (dadurch hohe Zahnschmelzbelastung) und in Kombination mit Alkohol gesehen.

Dennoch gibt es auch gesunde Alternativen mit Mineralstoffen, Vitaminen, pflanzlichen Extrakten und so weiter.

## Enzyme

Enzyme sind meist Eiweißmoleküle, die biochemische Reaktionen im Körper beschleunigen können (Katalysatoren).

## Fast Food

Bei *Fast Food* handelt es sich um zubereitete Speisen für den raschen Konsum. Die Zeitspanne zwischen abgegebener Bestellung und Erhalt des Produktes beträgt in der Regel weniger als zehn Minuten. Ebenso wie der Begriff „Junk Food“ ist Fast Food negativ belegt. Ursprünglich galt Fast Food als Verkörperung des „American Way of Life“. Rationalität und Funktionalität der Nahrungszubereitung beziehungsweise -aufnahme stehen bei Fast Food im Vordergrund.

Beispiele für Fast-Food-Produkte sind:

- Chicken wings
- Hot Dogs, Hamburger, Cheeseburger
- Fish and Chips, Pommes frites
- Pizza, Dönerkebab, Sandwiches
- Brat- und Currywürste

Ausgehend von Fertignahrung sowie Kühl- oder Tiefkühlware, stellen Fritteusen, Mikrowellen oder Grills häufig die Zubereitungsorte von Fast-Food-Nahrungsmitteln dar. Fast-Food-Kritiker bemängeln häufig die damit verbundenen Gesundheitsrisiken (Fehlernährungssymptome, geringer ernährungsphysiologischer Wert) und den mangelnden Umweltschutz (Wegwerfgesellschaft, Müllberge). Im Kontrast zu Fast Food gibt es auch eine Gegenbewegung namens *Slow Food*.

## Fettsäuren

Fettsäuren sind eine Gruppenbezeichnung für *Carbonsäuren*, das heißt, kohlenstoffhaltige Säuren und sind Bestandteile von Fetten und Ölen. Sie lassen sich nach ihrer chemischen Kettenlänge (kurz-, mittel- und langkettige Kohlenstoffatome) und nach dem Grad der Sättigung (gesättigte und ungesättigte Fettsäuren) unterscheiden.

## Fruktose

*Fructose* (Fruktose), umgangssprachlich Fruchtzucker genannt, zählt als natürlich vorkommende chemische Verbindung zu den *Monosacchariden* (Einfachzucker).

Fruktose kommt in süßen Früchten, Honig oder zusammen mit Glukose in Form von Haushaltszucker (*Saccharose*) vor.

## Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind chemisch gesehen *Carbonsäuren*, die Einfachbindungen zwischen Kohlenstoffatomen aufweisen und daher kein anderes Atom mehr aufnehmen beziehungsweise binden können. Sie sind gesättigt. Gesättigte Fettsäuren sind überwiegend in Fetten tierischen Ursprungs (Butter, Fleisch, Wurstwaren, Kokosnussfett und so weiter) zu finden. Ein hoher Konsum von gesättigten Fetten wird als Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen.

## Glucose

*Glucose* ist das meist verbreitete und biologisch wichtigste *Monosaccharid* (Einfachzucker). Es ist ein Kohlenhydrat und kommt zum Beispiel in Honig oder Früchten vor.

## Glykogen

*Glykogen*, auch tierische Stärke genannt, ist ein verzweigtes, wasserlösliches *Polysaccharid* (Mehrfachzucker), welches aus Glucose-Einheiten aufgebaut ist. Es ist die Speicherform von Kohlenhydraten bei Tieren und Menschen in Leber und Muskulatur. Dieser Speicher wird zum Beispiel bei kurzen, schnellen Anstrengungen oder im Falle von Hunger in Anspruch genommen. Über die sogenannte Glykogenolyse (Zerlegung von Glykogen in Glukose) wird dem Organismus wieder Glucose zur Verfügung gestellt.

**Hülsenfrüchte**

Unter Hülsenfrüchten, auch Leguminosen genannt, werden kohlenhydrat- und eiweißhaltige pflanzliche Nahrungsmittel verstanden. Zu ihnen zählen Erbsen, Bohnen, Linsen und Lupine.

**Kreatin**

Kreatin ist eine organische Säure, die in Wirbeltieren unter anderem zur Versorgung der Muskeln mit Energie beiträgt. Die zusätzliche Zufuhr von Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel hat sich in einigen Sportarten als sinnvoll beziehungsweise nicht nachteilig erwiesen (Gewichtheben, Sprint, Mannschaftssportarten).

Natürliche Vorkommen von Kreatin sind Fleisch und Fisch.

**Laktose**

Laktose (*Disaccharid-Zweifachzucker*), auch Milchzucker, ist in Milch und Milchprodukten enthalten. Zur Verwertung von Laktose ist das körpereigene Enzym *Laktase* nötig. Besteht ein Laktasemangel, so kann Laktose nicht verdaut werden. In diesem Kontext spricht man von Laktoseunverträglichkeit oder -intoleranz. Einige Funktionen von Laktose sind die Bereitstellung von Energie, die Unterstützung der *Calciumabsorption* und positive Beeinflussung der Mikroflora (Besiedlung des Dickdarms mit Bifidobakterien).

**Metabolismus – Stoffwechsel**

Der Stoffwechsel, in der Fachsprache auch als *Metabolismus* bezeichnet, steht für die Aufnahme, den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen in einem Organismus sowie die Abgabe von Stoffwechselendprodukten an die Umgebung. Ohne eine gesunde Ernährung und einen funktionierenden Stoffwechsel ist der menschliche Körper mit seinen Zellen, Geweben und Organen nicht funktionsfähig beziehungsweise es können unterschiedliche Beschwerden und Krankheiten resultieren. Wesentlich an Stoffwechselprozessen beteiligt sind katalysierend wirkende Enzyme. Je nach Funktionsbereich wird der Metabolismus in Hunger-, Fett-, Energie- (zum Beispiel Kohlenhydratstoffwechsel) oder Eiweißstoffwechsel unterschieden.

**Milchsäure**

Milchsäure (Fachbegriff: *Laktat*) ist eine *Hydroxycarbonsäure*, die in Schweiß, Blut, Muskelserum, der Niere, Galle und im Speichel vorkommt. Milchsäure ist ein Stoffwechselprodukt von Milchsäurebakterien. Sauermilchprodukte wie Sauermilch, Joghurt, Kefir und Buttermilch werden direkt durch Milchsäuregärung hergestellt. Milchsäure wird als Lebensmittelzusatzstoff (E270) in Form von Säuerungsmittel für Back- und Süßwaren in der Lebens- und Genussmittelindustrie eingesetzt. Milchsäure hat unter anderem die Funktion, Lebensmittel länger haltbar zu machen, indem es verhindert, dass sich diejenigen Bakterien vermehren, die zum Verderb führen.

Milchsäure entsteht allerdings auch bei unvollständigem Abbau von *Glukose (anaerobe Glykolyse)* zur Energiegewinnung. Dann reichert es sich häufig im Muskel an und führt zur Ermüdung.

## Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte zur ergänzenden Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen. Rechtlich gesehen, gehören Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland zu den Lebensmitteln. Wie der Name schon sagt, dienen sie dazu, die alltägliche Nährstoffversorgung zu ergänzen, vor allem, wenn eine Mangelversorgung eines bestimmten Nährstoffs vorliegt. Sie ersetzen aber nicht eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

## Spurenelemente

Spurenelemente sind chemische Elemente, die für Lebewesen unentbehrlich sind und in Massenanteilen von  $< 50$  mg/kg Körpergewicht mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden sollten. Dazu zählen zum Beispiel *Eisen, Jod, Zink, Kupfer, Selen, Fluor, Chrom* oder *Mangan*.

## Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren sind chemisch gesehen Carbonsäuren, die einige oder mehrere Doppelbindungen zwischen Kohlenstoffatomen aufweisen und daher Wasserstoffatome aufnehmen beziehungsweise binden können. Sie sind ungesättigt. Ungesättigte Fettsäuren sind überwiegend in Fetten pflanzlichen Ursprungs (Walnussöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Leinöl und so weiter) zu finden. Ein hoher Konsum von ungesättigten Fetten wird mit protektiven Eigenschaften für das Herz-Kreislauf- und Immunsystem in Verbindung gebracht. Die wichtigsten ungesättigten Fettsäuren sind *Omega-6-Fettsäuren* wie zum Beispiel *Linolsäure* oder die *Omega-3-Fettsäuren* wie zum Beispiel *Linolensäure* oder *Eikosapentaensäure*.

## Unterzuckerung

Bei der Unterzuckerung, auch Hypoglykämie genannt, sinkt der Blutzuckerspiegel unter einen altersabhängigen Grenzwert (zu niedriger Glucoseanteil im Blut). Umgangssprachlich ist die Unterzuckerung auch unter dem Namen „Zuckerschok“ bekannt. Ursächlich für eine *Hypoglykämie* kann zum Beispiel ein *Diabetes mellitus* (Zuckerkrankheit) sein. Die Unterzuckerung kann aber auch ohne eine vorliegende Erkrankung sehr schnell auftreten, wenn zu wenig oder nichts gegessen wurde beziehungsweise ein intensives Training ohne anschließende Energieaufnahme erfolgte. Häufig äußert sich eine Unterzuckerung dann in Schweißausbrüchen, Schwindelgefühlen oder Konzentrationsschwäche.

## Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Organismus nicht als Energieträger, sondern für andere lebenswichtige Funktionen benötigt. Der Organismus benötigt diese in nur geringen Mengen. Ein Vitaminmangel kann allerdings viele negative Auswirkungen auf die Funktionen des Stoffwechsels haben.

Vitamine müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie gehören zu den essentiellen Stoffen. Einige Vitamine werden dem Körper als Vorstufen, als sogenannte Provitamine zugeführt, die der Körper dann erst in die Wirkform umwandelt. Man unterteilt Vitamine in fettlösliche (*lipophile*) und wasserlösliche (*hydrophile*) Vitamine. Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehören die B-Vitamine und Vitamin C. Zu den fettlöslichen Vitaminen zählen E, D, K und A. Chemisch bilden die Vitamine keine einheitliche Stoffgruppe. Da es sich bei den Vitaminen um recht komplizierte organische Moleküle handelt, kommen sie in der unbelebten Natur nicht vor. Vitamine müssen erst von Pflanzen, Bakterien oder Tieren gebildet werden.

Herausgeber:



Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

Massaquoiassage 1  
22305 Hamburg  
Postanschrift: 22281 Hamburg  
Artikelnummer: 20-05-6033-1

Realisation:  
Jedermann-Verlag GmbH  
Mittelgewannweg 15, 69123 Heidelberg  
[www.jedermann.de](http://www.jedermann.de)

Abbildungen:  
[istockphoto.com](https://www.istockphoto.com): Seite 9  
A. Wanke: Titelbild, Seiten 10, 16, 18, 20, 22, 26, 31,  
36, 41, 45, 51, 55

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG

Version 1.0/2017-06  
Druck: 2018-05/Auflage: 500

Der Bezug dieser Informationsschrift ist für Mitglieds-  
unternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.

# Wir sind für Sie da!

**Kundendialog der VBG:** 040 5146-2940

**Notfall-Hotline für Beschäftigte im Auslandseinsatz:**

+49 40 5146-7171

**Service-Hotline für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:**

0180 5 8247728 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

## Für Sie vor Ort – die VBG-Bezirksverwaltungen:

### Bergisch Gladbach

Kölner Straße 20  
51429 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02204 407-0 • Fax: 02204 1639  
E-Mail: BV.BergischGladbach@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 02204 407-165

### Berlin

Markgrafenstraße 18 • 10969 Berlin  
Tel.: 030 77003-0 • Fax: 030 7741319  
E-Mail: BV.Berlin@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 030 77003-109

### Bielefeld

Nikolaus-Dürkopp-Straße 8  
33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 5801-0 • Fax: 0521 61284  
E-Mail: BV.Bielefeld@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0521 5801-165

### Dresden

Wiener Platz 6 • 01069 Dresden  
Tel.: 0351 8145-0 • Fax: 0351 8145-109  
E-Mail: BV.Dresden@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0351 8145-167

### Duisburg

Wintgensstraße 27 • 47058 Duisburg  
Tel.: 0203 3487-0 • Fax: 0203 2809005  
E-Mail: BV.Duisburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0203 3487-106

### Erfurt

Koenbergstraße 1 • 99084 Erfurt  
Tel.: 0361 2236-0 • Fax: 0361 2253466  
E-Mail: BV.Erfurt@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0361 2236-439

### Hamburg

Sachsenstraße 18 • 20097 Hamburg  
Tel.: 040 23656-0 • Fax: 040 2369439  
E-Mail: BV.Hamburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 040 23656-165

### Ludwigsburg

Martin-Luther-Straße 79  
71636 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 919-0 • Fax: 07141 902319  
E-Mail: BV.Ludwigsburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 07141 919-354

### Mainz

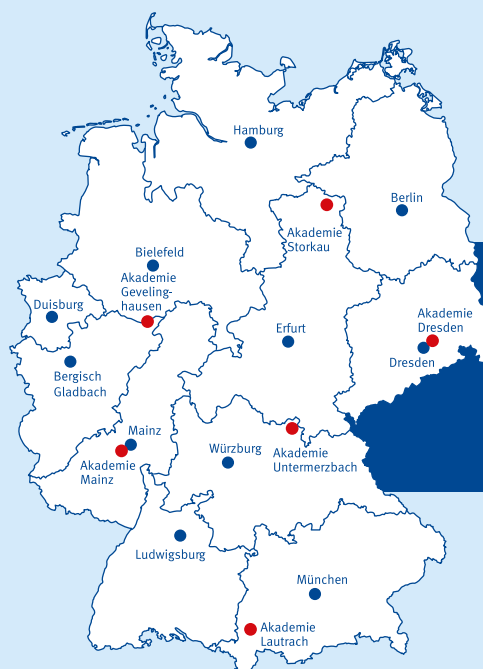
Isaac-Fulda-Allee 3 • 55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-0 • Fax: 06131 371044  
E-Mail: BV.Mainz@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 06131 389-180

### München

Barthstraße 20 • 80339 München  
Tel.: 089 50095-0 • Fax: 089 50095-111  
E-Mail: BV.Muenchen@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 089 50095-165

### Würzburg

Riemenschneiderstraße 2  
97072 Würzburg  
Tel.: 0931 7943-0 • Fax: 0931 7842-200  
E-Mail: BV.Wuerzburg@vbg.de  
Seminarbuchung unter  
Tel.: 0931 7943-407



## VBG-Akademien für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:

### Akademie Dresden

Königsbrücker Landstraße 4c  
01109 Dresden  
Tel.: 0351 88923-0 • Fax: 0351 88349-34  
E-Mail: Akademie.Dresden@vbg.de  
Hotel-Tel.: 0351 457-3000

### Akademie Gevelinghausen

Schloßstraße 1 • 59939 Olsberg  
Tel.: 02904 9716-0 • Fax: 02904 9716-30  
E-Mail: Akademie.Olsberg@vbg.de  
Hotel-Tel.: 02904 803-0

### Akademie Lautrach

Schloßstraße 1 • 87763 Lautrach  
Tel.: 08394 92613 • Fax: 08394 1689  
E-Mail: Akademie.Lautrach@vbg.de  
Hotel-Tel.: 08394 910-0

### Akademie Mainz

Isaac-Fulda-Allee 3 • 55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-380 • Fax: 06131 389-389  
E-Mail: Akademie.Mainz@vbg.de

### Akademie Storkau

Im Park 1 • 39590 Tangermünde/OT Storkau  
Tel.: 039321 531-0 • Fax: 039321 531-23  
E-Mail: Akademie.Storkau@vbg.de  
Hotel-Tel.: 039321 521-0

### Akademie Untermerzbach

ca. 32 km nördlich von Bamberg  
Schlossweg 2, 96190 Untermerzbach  
Tel.: 09533 7194-0 • Fax: 09533 7194-499  
E-Mail: Akademie.Untermerzbach@vbg.de  
Hotel-Tel.: 09533 7194-100

## Seminarbuchungen:

**online:** [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)

**telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung**

## Bei Beitragsfragen:

**telefonisch: 040 5146-2940**

**E-Mail:** [kundendialog@vbg.de](mailto:kundendialog@vbg.de)

## VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Massaquoipassage 1 • 22305 Hamburg

Tel.: 040 5146-0 • Fax: 040 5146-2146

E-Mail: [kundendialog@vbg.de](mailto:kundendialog@vbg.de)

[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

**So finden Sie Ihre VBG-Bezirksverwaltung:**

[www.vbg.de/standorte](http://www.vbg.de/standorte) aufrufen und die Postleitzahl Ihres Unternehmens eingeben.

**[www.vbg.de](http://www.vbg.de)**