

# MIT SELBSTBEWUSSTSEIN ZURÜCK ZUM UNTERRICHTEN – MEIN ARBEITSBLATT

Programmname

Was sind die COVID-19 Gesundheits- & Sicherheits-Richtlinien meines Studios?

WARUM liebe ich es ,diese Class zu unterrichten? / WARUM tue ich, was ich tue?  
*Mache dies zu deinem Mantra – Suche dir dein Lieblingszitat*

Erstelle deine Comeback-Playlist

*Nutze dein WARUM als Inspiration:*

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

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

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

Meine Class-Ziele (verbinde dies mit deinem WARUM)

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

# MIT SELBSTBEWUSSTSEIN ZURÜCK ZUM UNTERRICHTEN – MEIN ARBEITSBLATT

Was ist meine programmspezifische Class Einleitung?

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

Akzeptanz – Weniger urteilen / Mehr Spaß haben

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

Überprüfung und Selbstreflexion nach jeder Class

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