



Aufbau einer Kursstunde

Allgemeiner Ablauf der Kurseinheiten

flownetic® Einheiten im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung folgen einem klaren, wiederkehrenden Aufbau. Dies erleichtert dir als Trainer:in die Planung und Durchführung und gibt den Teilnehmenden gleichzeitig Orientierung und Struktur. Routinen schaffen Sicherheit, während die abwechslungsreichen Inhalte für Motivation, Interesse und neue Impulse sorgen.

Im Folgenden stellen wir Dir die zentralen Bausteine einer Einheit vor und zeigen Dir im Anschluss konkrete Stundenbilder und Übungen.

Jede Einheit vereint die drei tragenden Säulen von flownetic® – Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit – und wird durch kurze Impulse zum Austausch und Miteinander ergänzt. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt und die Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden langfristig fördert.

Überblick: Aufbau einer flownetic® Kurseinheit in der BGF

Jede Einheit ist auf ca. 60 Minuten ausgelegt und folgt einem festen Rahmen, der zugleich Flexibilität erlaubt. Die Reihenfolge der einzelnen Elemente kann dabei variieren und auch ineinander übergehen.

1. Begrüßung & Ankommen (ca. 5 Min.)

- Kurze persönliche Begrüßung, Ankommen im Raum
- Einführung ins heutige Thema (z. B. Stressabbau, Fokus, Teamstärkung)
- Einladung zur bewussten Ausrichtung: „Lass den Tag für die nächste Stunde hinter Dir. Jetzt ist Zeit für Dich und Deine Gesundheit.“

2. Aktivierung & Bewegung (ca. 15–20 Min.)

- Sanfte Mobilisationsübungen zum Auflockern nach dem Arbeitstag oder zur Aktivierung während des Tages
- Dynamische Elemente, die Kreislauf, Muskulatur und Koordination anregen
- Leicht umsetzbare Übungen ohne Sportkleidung oder spezielle Hilfsmittel
- Ziel: Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten, Förderung von Beweglichkeit und Vitalität



3. Achtsamkeitsübungen & Selbstwahrnehmung (ca. 10–15 Min.)

- Kurze, praxisnahe Achtsamkeitsübungen, z. B. Atemwahrnehmung, kleine Body-Scans oder bewusste Sinnesübungen
- Förderung der Selbstwahrnehmung, Konzentration und Stressreduktion
- Übertragbarkeit in den Arbeitsalltag wird betont („Nimm Dir auch im Büro zwischendurch 2 Minuten für diese Übung...“)

4. Entspannung & Regeneration (ca. 15–20 Min.)

- Geführte Entspannungseinheiten wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder kurze Meditationen
- Ziel: Stressabbau, innere Ruhe, neue Energie für kommende Aufgaben
- Je nach Setting im Liegen auf Matten oder im Sitzen möglich

5. Abschluss & Transfer (ca. 5 Min.)

- Kurze Reflexion oder Austausch in der Gruppe (freiwillig)
- Impuls, wie die heutige Einheit in den Alltag integriert werden kann (z.B. „Welche kleine Übung nimmst Du Dir für morgen mit?“)
- Positiver Abschluss, Verabschiedung

Mit dieser klaren Struktur kombinierst Du Sicherheit mit Flexibilität: Der Ablauf ist immer ähnlich, die Inhalte variieren. So entsteht eine Balance zwischen Routine, Abwechslung und Wirksamkeit.

Die zwei wichtigsten Punkte beim Stundenaufbau sind:

1. Bereite Dich immer ausreichend auf Deine Stunden vor. Anfangs ist das sicherlich noch etwas aufwändiger, später wirst Du mit der Übung dann immer sicherer.
2. Gehe immer auf Deine Gruppe ein! Vorbereitung ist wichtig – halte aber nicht stur an Deinem Stundenbild fest!

Vorbereitung vor Ort

Vor der Kurseinheit wird der Raum vorbereitet. Du kannst mit nur wenigen Dingen eine wunderbar einladende und freundliche Atmosphäre schaffen. Indem Du in der Mitte des Raumes zB eine kreisrunde Decke auflegst, haben die Teilnehmer:innen einen Anhaltspunkt, wo sie ihren Blick ruhen lassen können. Um den Kreis herum sind dann Matten, Stühle oder Sitzkissen ebenso im Kreis angeordnet. Je nach Räumlichkeit ist dies nicht immer möglich. Manchmal erfordert es eine Aufteilung, in der Du vorne im Raum



stehst und die Teilnehmer:innen in Reihen Dir gegenüber, wobei es weniger ein Gefühl von Zusammengehörigkeit vermittelt, als ein Kreis.

Wenn die Teilnehmer:innen eintreffen, werden sie am Eingang begrüßt und freundlich aufgefordert, einen Platz im Raum einzunehmen.

Du kannst den Beginn der Stunde auch mit einer Klangschale einläuten. Dies ist jedoch kein Muss. Es kann aber in sehr aktiven Gruppen zur Ruhe verhelfen, wenn gemeinsam dem Gong gelauscht wird, bis der Klang verstummt.

Zeitlicher Rahmen

Die Kurseinheiten für flownetic® BGF sind auf 60 Minuten ausgelegt. Dieser Zeitrahmen hat sich nach unserer Erfahrung sehr bewährt. Solltest Du bzw. das Unternehmen andere zeitliche Rahmenbedingungen bevorzugen, kannst Du die Stundenbilder auch auf Deine/Eure Bedürfnisse hin anpassen. Solltest Du dabei Unterstützung benötigen, wende Dich bitte an unseren Support-Dienst.

Die Zeitangaben bei den jeweiligen Übungen und Inhalten sind als Empfehlungen zu verstehen und dienen Dir vor allem zu Beginn als Anhaltspunkt. Es bietet einfach eine gewisse Sicherheit zu wissen, wieviel Zeit in der Regel für welche Übung benötigt wird. Du kannst dies natürlich ganz nach Deinen Vorlieben und Ansprüchen adaptieren. Viele der Übungen kannst Du ganz einfach zeitlich anpassen, je nach Rahmenbedingungen sowie aktuellen Bedürfnissen der Gruppe.