



## Trainingsbogen: Sitzungsgestaltung

*Passen Sie auf Ihren Energiefluss auf!*

Diesen Trainingsbogen auszufüllen, kann bei der Vorbereitung einer Trainingssitzung hilfreich sein. Was sind Ihre Ziele? Welche Methoden wollen Sie verwenden? Wie viel Zeit und welche Materialien benötigen Sie? Und wie viel Energie, denken Sie, werden die Teilnehmenden benötigen, um aktiv an der Aktivität beteiligt zu sein?

Sitzung:

Zeit:

Aktivität	Ziele	Methode	Benötigte Zeit	Benötigte Materialien	Angenommenes Energieniveau der Aktivität (von 1 (sehr niedrig) bis 5 (sehr hoch))
1					1 2 3 4 5
2					
...					