

## Anleitung

# Aufnahme von Audio-Dateien

Anprechpartner: Robin Spaetling  
info@parksport.de

### Herzlich willkommen.

Ich freue mich, dass du ein Audio-Training für Parksport erstellen und einreichen möchtest.

Die ausgewählten Aufzeichnungen werden wiederholt in einem Internet-Live-Stream gesendet. Die Rechte an der Aufnahme bleiben bei dir. Du entscheidest, ob und wie lange die Aufnahme gesendet werden kann.

Die Aufnahme und Sendung eines Angebots wird zunächst nicht vergütet. Das Anhören ist für die Teilnehmenden kostenlos. Es besteht die Möglichkeit, eine "Spende" als Dankeschön an die die Trainer:innen zu zahlen (über Paypal-Account).

Hier habe ich dir alle wichtigen Infos zum Aufnehmen eines Trainings zusammengestellt.

### Grundsätzliches

- Länge: 25-29 Minuten gesamt
- Übungen müssen alleine und ohne Geräte ausführbar sein (wenn eine Matte notwendig ist, bitte auch im Titel des Angebots vermerken - z.B. "Yoga auf der Matte")
- Die Teilnehmenden tragen Kopfhörer und sehen dich nicht

### Art des Trainings

Bei der Auswahl und Konzeption des Angebots bist du frei, mache das, was du sonst auch mit Gruppen machst. Also z. B. Fitness, Yoga, Mobility, Qi Gong, Laufen, Walken etc.

---

## **Zielpublikum**

Die Angebote richten sich an gesunde Menschen. Gestalte dein Training so, dass möglichst unterschiedliche Fitness Niveaus teilnehmen können. Ansonsten teile dies im Titel mit, dass es sich um ein Angebot speziell für Einsteiger:innen, Fortgeschrittene, Ältere etc. handelt.

## **Aufbau des Trainings**

Bitte konzipiere dein Training so, dass es eine Begrüßung, Erwärmung, einen Hauptteil und einen Abschluss innerhalb der 25-30 Minuten beinhaltet.

## **Standard Struktur**

Bitte baue folgende Textbausteine in das Training ein. Natürlich kannst du sie gerne für dich abwandeln. Wir sprechen die Teilnehmenden in der Pluralform an, um ein virtuelles Gruppengefühl zu erzeugen (Also "ihr" statt "du".)

Bitte vermeide Nennungen von Tageszeit, Jahreszeit, Wetter etc. damit die Aufnahme möglichst "zeitlos" ist. Stelle dir die Teilnehmenden im Freien vor, spreche also von "Himmel" statt "Decke" und "Seite" statt "Wand"..:)

## **Textbausteine:**

*"Hallo und herzlich willkommen bei Parksport. Mein Name ist XXX und ich freue mich, dass ihr alle heute dabei seid, egal wo ihr gerade seid."*

(Optional einen Satz zu deiner Person wie "Ich bin Trainerin für Fitness- und Gesundheitssport.")

*"Wir haben eine halbe Stunde Zeit für XXX (Nennung des Angebots. Dich erwartet XXX (Nennung des Trainings-Aufbaus.)"*

*"Und los gehts"* (Start deiner Übungsanleitung)

Achte zwischendurch darauf, dass die Teilnehmenden dich nur hören. Daher muss die Anleitung besonders präzise sein. Wenn du weißt, was es für

---

*typische Fehler* bei der Ausführung gibt, weise bitte darauf hin: "Achtet bitte darauf, dass..." "

Am Ende: *"Das wars schon wieder. Vielen Dank, dass ihr dabei ward. Ich wünsche euch einen schönen Tag. Bis zum nächsten Mal. Tschüss."*

## **Die Aufnahme**

Bitte nutze dein Smartphone für die Aufnahme.

- Installiere und starte eine Aufnahme-App, oder nutze die vorinstallierte App zur Tonaufnahme auf dem Smartphone (z.B. „Sprachmemo“ auf dem iPhone, „Diktiergerät“ oder ähnliches auf Android)
- Um Hall zu vermeiden: Suche dir bitte einen ruhigen Raum mit möglichst viel textiler Ausstattung. Zum Beispiel sind Teppiche, Vorhänge oder auch Bücherregale gut für den Klang. Alternativ suche nach einer ruhigen Ecke auf einer großen Fläche.
- Schalte Geräuschquellen wie PCs, Telefone etc. aus, schließe offene Fenster.
- Bitte nicht direkt in das Smartphone-Mikrofon sprechen – das kann zu „Plopp“- und „Atem“-Geräuschen führen. Halte daher das Smartphone bitte wie ein Diktiergerät ca. 10-15 cm unterhalb deines Kinns mit der Unterkante nach oben. Das Smartphone während der Aufnahme nicht ablegen, sondern möglichst ruhig in der Hand behalten. Wenn du es lieber ablegen möchtest, achte darauf, dass der Abstand zu dir möglichst konstant bleibt.
- Stell dir eine Uhr zurecht, so dass du siehst, wann die 25-30 Minuten vorbei sind.
- Bitte Aufnahme starten!
- Beginne nun ganz mit der Anleitung deines Trainings. Spreche in normaler Telefonierlautstärke.
- Stell dir am besten eine Gruppe von Teilnehmenden bildlich vor. Spreche mit guter Laune und mit einem Lächeln im Gesicht. Nehme die Aufnahme möglichst in einem Durchgang auf. Wenn du dich mal versprichst, ist das kein Problem.

---

## **Trainings-Reihe**

Wenn wir ein wöchentliches Training von dir senden, kannst du überlegen, ob du vier bis fünf Aufnahmen machst, die wir dann wöchentlich wechseln, damit es für die Teilnehmenden nicht zu eintönig wird. Die Anleitung kann im Prinzip immer gleich sein, im Hauptteil könntest du aber jedes mal unterschiedliche Übungen machen. Starte aber gerne erstmal mit einer Aufnahme. Weitere kannst du dann immer noch nachreichen.

## **Audio-Datei verschicken**

Wenn du die Aufnahme gemacht hast, schicke sie per Email an mich, [info@parksport.de](mailto:info@parksport.de)

Bitte ergänze auch den gewünschten Titel und ggf. ein Foto von dir, Links zu deinen Social-Media-Profilen, die Angabe deines Lieblingsparks und einen Paypal-me-Link für dein Profil auf der Parksport-Seite.

Vielen Dank und liebe Grüße, Robin