

4.3

## VORSCHLAG ZU EINEM ANGEBOT MIT 12 EINHEITEN AM BEISPIEL

### „GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH NORDIC-WALKING“

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ in einem Nordic-Walking-Angebot umgesetzt werden kann. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils 90 Minuten. Das Grundraster dieses Beispiels lässt sich auf andere Angebote im Freien, in der Halle oder im Wasser übertragen. Es ist wichtig, dieses Beispiel als Anregung zu verstehen, nicht als verbindliches Rezept. Entsprechend der Zielgruppe oder des speziellen Angebots muss jeder ÜL selbst planen, wann, wie, wo und mit welchen Übungen die Ziele des Angebots umgesetzt werden können.

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt - die Inhalte können aber selbstverständlich auch im Laufe der Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden.

Die Abkürzung **IM** wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. **PI** steht für „Praxisinhalt“. **TÜ** steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.



*Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind im anschließenden Kapitel 4.4 „Beispielübungen“ näher erläutert!*



## 1. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Vermittlung von Bewegungstechniken, Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken</p> <p><b>PI</b> Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen</p> <p><b>PI</b> Ausschluss von Kontraindikationen, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen</p> <p><b>PI</b> Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (<b>IM</b> „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“)</p> <p><b>PI</b> Die TN sollten darauf hingewiesen werden zu jeder Stunde ausreichend Wasser/Apfelschorle etc. mitzubringen und innerhalb der Stunden sollte durch den ÜL mehrmals eine Trinkpause ermöglicht werden!</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namensball“, „Galaxie“, „Augenduell“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen der Nordic-Walking-Grundtechnik</p> <p><b>PI</b> Materialkunde: Schuhwerk, Schlaufen, Stöcke (nach Körpergröße verteilen)</p> <p><b>PI</b> Prinzipien des NW (Kreuzgang, Grobform Stockeinsatz hinter dem Körper, Stöcke hinter dem Körper schleifen lassen, Schlaufengehen, Anspannungsphase und Entspannungsphase aufzeigen, Schub- und Zugphase erklären etc.)</p> <p><b>PI</b> Über das Gehen, Marschieren zum Nordic-Walking</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p><b>PI</b> z.B. „Gelenkt“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „Selbstmassage“</p> <p><b>PI IM</b> „Gesundheit! Was ist das?“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage, z.B. mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Blitzlicht“</p> <p><b>TÜ</b> Selbstbeobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag: Dauer, Häufigkeit, Intensität etc.</p>

## 2. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Vertiefung von Bewegungstechniken, Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Förderung der Leistungsbereitschaft, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Herz-Kreislaufsystem“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Wahrnehmungsübung z.B. „Geräusche raten“</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>PI</b> Regelmäßige gemeinsame Trinkpausen in allen Einheiten!</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Sozialfähigkeit und körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namenpatschen“, „Kuhstall“, „3 ist einer zuviel“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Körperwahrnehmung für die Nordic-Walking-Technik und Training der Ausdauer</p> <p><b>PI</b> Ausdauerform z.B. „Irrgarten“</p> <p><b>PI</b> Erlernen der Pulsmessung</p> <p><b>PI</b> Wahrnehmungsübung z.B. „Wer läuft den da?“ in Kombination mit Vermittlung der Nordic-Walking Technik</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Training der Ausdauer und Koordination: Vertiefung der NW-Technik, Förderung der Leistungsbereitschaft</p> <p><b>PI</b> 2 x 5 Minuten Nordic-Walking: Körperhaltung, Bewegungsablauf, Stockeinsatz</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p><b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung, z.B. Lockerung, Mobilisation, Dehnung, Massage, Atementspannung etc.</p> <p><b>PI IM</b> „Nordic-Walking-Technik“ verteilen mit kurzer Besprechung</p> <p><b>TÜ</b> An 1-2 Tagen in der nächsten Woche beim Spazieren gehen, die (Nordic-) Walking-Technik kurz wiederholen, auf Muskeln achten, die angespannt werden, versuchen, den Puls zu finden und zu fühlen</p>



### 3. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Festigung von Bewegungstechniken, Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Trainingssteuerung im Alltag, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen der Pulsfrequenz zur Belastungssteuerung</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM:</b> „Die Pulskurve“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur NW-Technik, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Dreieck“, „Blinder Mathematiker“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Ausdauerförderung und Wahrnehmungsentwicklung</p> <p><b>PI</b> Ausdauerform z.B. „Figurenwalking“ (ohne Stöcke)</p> <p><b>PI</b> Nordic-Walking im flachen Gelände</p> <p><b>PI</b> „Puls-Check“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Erlernen/Erproben der Belastungssteuerung mittels Herzfrequenz/ Pulsmessung, Förderung des Handlungs- und Effektwissens</p> <p><b>PI</b> 1 x 7 Minuten Nordic-Walking mit Ermittlung und Aufschreiben des Belastungs- und Erholungspuls</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung z.B. „Reise durch den Körper“ (im Stehen / Sitzen)</p> <p><b>TÜ</b> Anwendung der Pulsmessung im Alltag: Wie verhält sich mein Puls beim Sitzen, beim Einkaufen, vor und nach einem „stressigen“ Gespräch/Telefonat, beim Autofahren (im Stau), beim Treppensteigen, usw.? Wenn möglich, die Pulskurve bei einer selbstständigen Trainingseinheit ausfüllen</p>

#### 4. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Bewegungstechniken und Belastungskontrolle, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Kennenlernen verschiedener Methoden zur Belastungssteuerung und Berechnung einer Trainingsherzfrequenz</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Belastungssteuerung“ und „Herzfrequenz im Training“.</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Pulskurve, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Körperwahrnehmung und der Sozialfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Wahrnehmungsübung z.B. „Vertrauensspaziergang“</p> <p><b>Ziel</b> Förderung der Interaktion in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Kooperationsspiel z.B. „Balljongleure“, „Intelligenzquadrat“ (ohne Stöcke)</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Ausdauerförderung, Kennenlernen der subjektiven Belastungsempfindung und des Atemrhythmus zur Belastungskontrolle</p> <p><b>PI</b> 2 x 7 Minuten Nordic-Walking: Kurze / Lange Bewegungsabläufe mit den Stöcken, zwischendurch Einschätzungen auf der BORG-Skala und ausprobieren des „Laufen ohne Schnaufen“, Vergleich mit der Herzfrequenz</p> <p><b>PI</b> Nordic-Walking im flachen Gelände</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung und Bewusstmachung von Mustern der Bewegungstechnik</p> <p><b>PI</b> Wahrnehmungsübung z.B. „Schatten-Walking“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Körperorientierte Entspannungsübung, z.B. Lockerung, Mobilisation, Dehnung, Massage, Atementspannung etc.</p> <p><b>TÜ</b> Selbstbeobachtung: Kontrolle des persönlichen Trinkverhaltens in der nächsten Woche (evtl. ein Trinkprotokoll anfertigen)</p> <p><b>PI</b> abschließende Befindlichkeitsabfrage</p>



## 5. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung zielgerichteten Verhaltens im Trainingsprozess, Förderung der Selbstwahrnehmung*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Auseinandersetzung mit dem Trinkverhalten  <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Sport / Bewegung und Flüssigkeit“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit  <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit  <b>Ziel</b> Förderung der Kooperationsfähigkeit und körperliche Erwärmung  <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärmspiel z.B. „Schulterreihe“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Selbstwahrnehmung  <b>PI</b> Selbstwahrnehmungsübung z.B. „Gangschule“  <b>Ziel</b> Training der Ausdauer, Vorbereitung auf selbstgesteuertes Training, Förderung zielgerichteten Verhaltens  <b>PI</b> Ausdauerform z.B. „Jenga-Rennen“ oder „Roboter“  <b>PI</b> 3 x 7 Minuten Nordic-Walking mit Übung „Trainingsherzfrequenz“ (siehe Bsp.-Stunde „Aquafitness“) in Kleingruppen-, oder Partnerarbeit</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Verbesserung der Beweglichkeit und der Entspannungsfähigkeit  <b>PI</b> Stockgymnastik</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens  <b>PI</b> Entspannungsübung z.B. im Kreis den Rücken der Vorderperson mit einem Tennisball abrollen oder die Vorderperson abklopfen (vorher trockene Kleidung überziehen)  <b>TÜ</b> Durchführung einer zusätzlichen Ausdauerinheit ca. 15-20 Minuten mit der individuellen Herzfrequenz für ein moderates Ausdauertraining (50-70%)</p>

## 6. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens beim Walking, Auseinandersetzung mit Mustern des Bewegungsverhaltens und dem „Können-Wollen-Sollen“*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern, Schwellen und Erfolgen</p> <p><b>PI</b> Reflektion: Was kann ich auf meinem „Bewegungskonto“ verbuchen? Habe ich die zusätzliche „Ausdauerinheit“ umgesetzt? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert?</p> <p><b>Ziel</b> Verdeutlichung der positiven Wirkungen von Sport und Bewegung</p> <p><b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des <b>IM</b>: „Risiko- und Schutzfaktoren“ und „30 gute Gründe sich zu bewegen“</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p><b>Ziel</b> Hilfe geben, Hilfe annehmen; Förderung der Kooperationsfähigkeit in der Gruppe</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Kooperationsspiel z.B. „Gruppen-Memory“, „Einfrieren und Auftauen“</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> 3 x 10 Minuten Nordic-Walking mit anschließenden Kräftigungs- und Dehnübungen mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings, Technikvermittlung: Bergauf/Bergab</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung im Nordic-Walking</p> <p><b>PI</b> Übung zur Selbstwahrnehmung z.B. „Gleichlauf“, „Schritttempo“ oder „Variationsgehen“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung z.B. „Progressive Muskelrelaxation“</p> <p><b>TÜ</b> Aufschreiben aller Bewegungsaktivitäten bis zur nächsten Einheit</p>



## GRUNDRASTER FÜR DIE 7 -11. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Förderung von Gesundheitswissen (siehe Kapitel 2)*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Vermittlung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung, Stressbewältigung/Entspannung und selbstständigen Trainingssteuerung</p> <p><b>PI</b> Aushändigung u. Besprechung des <b>IM</b>: „Ernährungsgrundlagen“, „Kraft- und Dehnübungen für zu Hause“, „Übersicht Progressive Muskelrelaxation“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, „Bewegungstagebuch“ etc.</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit, Aufwärmübungen</p> <p><b>Ziel</b> Erörterung von persönlichen Schwellen und Erfolgen, auch im Rückblick auf die bisherigen Selbstbeobachtungen; Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern</p> <p><b>PI</b> Reflektion mit Blick auf die zurückliegende Praxiseinheit: Habe ich die „Tipps und Übungen für zu Hause“ durchgeführt/umsetzen können? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert?</p> <p><b>Ziel</b> Körperliche Erwärmung</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: Aufwärmspiele und Übungen</p>
Schwerpunkt/Schwerpunktabschluss 55`	<p><b>Ziel</b> Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, der individuellen Gestaltungsfähigkeit und des Gesundheitswissen</p> <p><b>PI</b> Training der Nordic-Walking-Technik</p> <p><b>PI</b> Übungen und Spielformen zur Förderung von Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit</p> <p><b>PI</b> Übungen/Aufgaben/Spiele zu den Themenfeldern: Sozialfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Handlungs- und Effektwissen, Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit, Zielgerichtetheit des Verhaltens, Wechsel von Spannung und Entspannung, Wohlbefinden</p> <p><b>PI</b> Übungen zur individuellen Gestaltungsfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Aufbau von Kompetenzen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p><b>PI</b> Sportnahe Entspannungsübungen</p> <p><b>TÜ</b> „Tipps und Übungen für zu Hause“</p> <p><b>Vorletzte Einheit:</b></p> <p><b>TÜ</b> z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?</p>

## 12. PRAXISEINHEIT

**Themen der Stunde:** *Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote, Ausbau eigenen Handlungs- und Effektwissens und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Abschluss, Auswertung und Vermittlung*

Informationsphase 10`	<p><b>Ziel</b> Bindung an Bewegungsangebote des Vereins</p> <p><b>PI</b> Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote</p> <p><b>PI</b> Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten</p>
Einstimmung 15`	<p><b>Ziel</b> Einstieg in die Einheit</p> <p><b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte</p> <p><b>PI</b> Bewegter Einstieg: „Lieblingsspiel“ der TN (Aufwärmen)</p>
Schwerpunkt 45`	<p><b>Ziel</b> Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss</p> <p><b>PI</b> Nordic-Walking im Gelände mit z.B. „Gesundheitsquiz“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p><b>Ziel</b> Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote</p> <p><b>PI</b> Auswertung des Angebots</p> <p><b>PI</b> Wie geht's weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung</p> <p><b>PI</b> Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Folgeangebote</p> <p><b>PI</b> Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Helfen und Abhalten“</p>
Ausklang 10`	<p><b>Ziel</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit</p> <p><b>PI</b> Entspannungsübung nach Wahl der TN</p> <p><b>PI</b> Verabschiedung</p> <p><b>TÜ</b> Weiter „in Bewegung“ bleiben</p>



## 4.4 BEISPIELÜBUNGEN

### 1. PRAXISEINHEIT

#### „Namensball“



Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Ball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß.

**Variante:** jeder geht seinem eigenen Pass hinterher (möglichst frühzeitig einsetzen, da höherer Bewegungsanteil).

#### „Galaxie“



Die TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Zwei TN schließen sich zusammen, wobei einer die Erde und einer der Mond ist. Beide bewegen sich weiter durch den Raum, wobei der Mond um die Erde kreisen muss. Dann schließen sich drei TN zusammen und teilen sich auf in Erde, Mond und Sonne. Der Mond bewegt sich um die Erde und die Erde bewegt sich um die Sonne. Zum Schluss müssen dann die Sonnen um den Galaxiemittelpunkt (ÜL) kreisen.

#### „Augenduell“

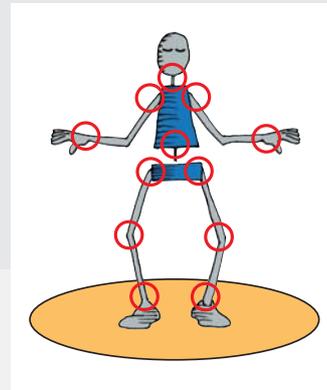


Dieses Spiel kann als altes japanisches Kampfspiel vorgestellt werden. Ziel ist es allerdings, möglichst lange nicht in ein direktes Duell zu geraten! Die Gruppe walkt kreuz und quer durcheinander. Der ÜL gibt jetzt immer zwei Kommandos: "Boden" bedeutet, dass alle TN vor sich auf den Boden schauen (langsam walken, auf die anderen TN achten!). Alle TN überlegen für sich, welchen TN sie als Nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt das Kommando "Augen", was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen unmittelbar auf die vorher ausgewählten Personen gerichtet werden.

Sehen sich nun zwei Personen direkt in die Augen, dürfen beide eine extra Aufgabe erfüllen (z.B. eine Runde walken, gymnastische Übung etc.).

## „Gelenkt“

Die TN nehmen einen aufrechten Stand ein und schließen die Augen. Die Aufmerksamkeit wird vom ÜL auf die einzelnen Gelenke geleitet. Von den Fußgelenken über die Knie, Hüftgelenke, Wirbelgelenke entlang der Wirbelsäule zum Hals, über Schultergelenke, Ellenbogen bis zu den Hand- und Fingergelenken. Anschließend sollen alle Gelenke von unten nach oben einzeln benutzt werden.



- *Wie weit können Sie die einzelnen Gelenke in welche Richtung bewegen?*
- *Welche einzelnen Gelenkstellungen würden Sie als optimal „in der Mitte“ beschreiben?*
- *Hatten Sie schon Schwierigkeiten mit Ihren Gelenken? Wenn ja, welche?*
- *Mit welchen Maßnahmen sind Sie gegen diese Schwierigkeiten vorgegangen?*

## „Selbstmassage“

Die TN befinden sich in einer entspannten Sitzposition. Der ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie. Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

- *Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?*
- *Wie angenehm ist es, sich selbst zu massieren im Vergleich zur Massage durch jemand anderen?*
- *Wäre die Selbstmassage eine Methode, die Sie öfter `zwischendurch` zur Entspannung nutzen könnten?*

## „Blitzlicht“

Die TN haben kurz Zeit, sich zu spüren, ihre Stimmungen und Interessen wahrzunehmen. Dann sagt jeder kurz, wie es ihm gerade geht, welche Interessen er hat, was ihm zu einem bestimmten Thema einfällt etc., wobei alle TN aufmerksam sind, jedoch keiner dazwischen reden oder kommentieren darf.

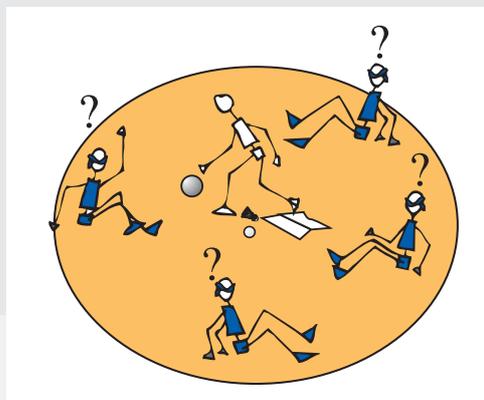
- *Was hat Ihnen besonders gut / nicht so gut gefallen heute?*
- *Was wünschen Sie sich für die nächste Stunde?*
- *Was können Sie aus der heutigen Stunde für den Alltag mitnehmen?*



## 2. PRAXISEINHEIT

### „Geräusche raten“

Die TN sitzen auf dem Boden und schließen die Augen. Ein TN erzeugt mit irgendeinem Gerät oder Material ein Geräusch. Die übrigen TN versuchen, das Material zu erraten, mit dem das Geräusch erzeugt wurde. Dies könnte sein: Papier zerreißen/zerknüllen, Buch zuklappen, verschiedene Bälle aufspringen lassen, mit einem Schlüssel klappern, in ein Kissen schlagen etc.



- *Welche Materialien lassen sich leicht erraten?*
- *Welche unterschiedlichen Geräusche lassen sich mit dem gleichen Material erzeugen?*
- *An welches Geräusch, das du heute vor dem Kurs gehört hast, kannst du dich noch erinnern?*
- *Wo hat das Hören für dich etwas mit Gesundheit zu tun?*

### „Namenpatschen“

Ziel des Spiels ist es, den Namen einer anderen Person zu nennen, bevor man selbst abgepatscht wird. Alle Mitspieler setzen sich dazu in einen Kreis mit dem Gesicht nach innen gewandt, und die Füße nach vorn gestreckt. Die Spieler rücken so eng zusammen, dass in der Mitte ein Kreis entsteht, der einen Durchmesser von ca. 2 m hat. Ein Mitspieler stellt sich nun in die Mitte dieses Kreises und bekommt eine Zeitungspatsche. Der kleinste Mitspieler der im Kreis sitzenden beginnt jetzt, indem er den Namen eines anderen Mitspielers nennt. Der muss nun den Namen des nächsten Spielers rufen, bevor der `Zeitungs-patscher` ihn mit seiner Patsche auf die Füße patschen kann. Gelingt dies allerdings bevor der nächste Name zu hören war, so tauschen die beiden ihre Positionen. Der Spieler aus der Mitte setzt sich zu den anderen in den Kreis und nennt jetzt den Namen eines anderen Mitspielers, den der neue `Patscher` abzuschlagen hat.

Um zu verhindern, dass das Spiel in eine stressige Leistungssituation abgleiten kann, ist es wichtig, am Anfang klar zu vereinbaren, dass jeder `Patscher` das Recht hat, nach einer Weile erfolglosen Bemühens sein Amt niederzulegen und einem neuen Freiwilligen in der Mitte Platz zu machen.

### „Kuhstall“

Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:

- Bei `Kuh` wechseln die TN in der Mitte der Arme die Positionen
- Bei `Stall` wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben die Positionen und suchen sich neue Partner. Die `Kuh` bleibt stehen.
- Bei `Kuhstall` wechseln alle TN die Plätze

### „Drei ist einer zuviel“



Die TN bilden Paare. Von diesen Paaren werden zwei bis drei TN abhängig von der Gruppengröße getrennt (= Paarlose) und erhalten ein Parteiband/Softball. Die anderen bewegen sich paarweise nebeneinander kreuz und quer durch den Raum. Die Paarlosen versuchen sich nun rechts oder links an ein Paar anzuschließen, übergeben das Parteiband/Softball an die äußere Paar-Person und sagen dieser „Tschüss“, da diese Person nun eine Paarlose wird und sich auf die gleiche Weise einen neuen Partner suchen muss. Während die 2er-Teams gemeinsam unterwegs sind, sollten nochmals die Namen ausgetauscht werden (auch ohne Gerät durchführbar).

### „Irrgarten“



Im Raum werden Hütchen oder andere Markierungspunkte (Irrgarten) verteilt. Jeder TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch diesen Irrgarten suchen und im Wechsel bei einem Hütchen nach rechts oder links abbiegen. Es gilt rechts vor links! Es kann auch bei zwei Farben von Hütchen die Abbiegerichtung vorgegeben werden: rotes Hütchen = rechts abbiegen, gelbes Hütchen = links abbiegen. Weitere Möglichkeiten sind, dass auf ein Signal hin die Richtung geändert wird, dass Geräte eingebaut werden (Fähnchen, kleine Kästen, Matten etc.) oder dass jeder TN während des Irrgarten-Laufs einen Ball mit der Hand oder mit dem Fuß dribbelt.

- *Machen Sie gerne Laufspiele?*
- *Gehen Sie gerne Spazieren?*
- *Welche Wege legen Sie mit dem Auto / der Bahn zurück, die Sie auch laufen könnten?*

### „Wer läuft denn da?“



Die TN bilden zwei Gruppen, von denen eine sich in einer Gasse aufstellt, hinsetzt oder hinlegt. Die anderen TN gehen/walken/laufen einzeln durch die Gasse. Die TN in Gassenaufstellung sollen sich im ersten Durchgang den Geh-/Laufrhythmus und die Laufgeräusche einprägen, um dann im zweiten Durchgang mit geschlossenen Augen die einzelnen Läufer zu erraten. Die Läufer müssen versuchen, möglichst gleich bleibend zu laufen.

- *Wie schwer war es für Sie, die Läufer zu erkennen?*
- *Woran haben Sie sie erkannt?*
- *Kennen Sie das aus Ihrem Alltag, dass Sie Menschen an ihren Laufgeräuschen erkennen?*
- *Können Sie vielleicht manchmal sogar Stimmungen am Laufgeräusch ausmachen?*



### 3. PRAXISEINHEIT

#### „Dreieck“



Alle TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat. Das gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck, anstatt einer Linie versucht werden.

#### „Blinder Mathematiker“



Ein etwa 20 Meter langes Seil wird an den Enden zu einem großen Ring zusammengeknotet. Die TN nehmen das Seil in die Hände und stellen sich im Kreis auf. Entweder schließen jetzt alle die Augen oder sie können auch verbunden werden. Aufgabe der „blinden“, das Seil haltenden Gruppenmitglieder ist es nun, sich als Viereck (Quadrat), gleichseitiges Dreieck oder Ähnliches aufzustellen. Die Gruppe soll bei diesem Spiel so genau wie möglich mit den Seilabmessungen arbeiten. Die TN dürfen während des Spiels das Seil nicht loslassen. Sie bestimmen auch selbst, wann sie das Problem für gelöst halten.

- *Haben Sie vorher gedacht, dass Sie die Aufgabe lösen können?*
- *Haben Sie als Gruppe gut zusammengearbeitet?*
- *Wo lagen Schwierigkeiten? Was hat gut funktioniert?*

#### „Reise durch den Körper“



Die TN nehmen eine entspannte Standposition ein und stellen sich beispielsweise vor, ruhig im Sand zu stehen. Sie schließen die Augen und versuchen die Füße zu spüren, die mit dem Boden in Berührung sind.

- Wo hat die Fußsohle Kontakt mit dem Boden?
- Wie fühlen sich die Waden an? Sind die Oberschenkel angespannt, wenn ja, an welcher Stelle genau?
- Wie ist die Beckenstellung?
- Was spüren Sie von Ihrem Rücken, Ihrer Wirbelsäule?
- Ist Ihr Nacken- und Schulterbereich vollkommen entspannt?
- Hängen Ihre Arme und Finger locker seitlich am Körper?
- Ändert sich Ihre Standposition beim tiefen Einatmen?
- Ist noch ein Muskel im Körper angespannt?
- Sind noch Muskeln im Gesicht angespannt?

**„Figurenwalking“**

Die TN bilden Kleingruppen in Größe von vier bis fünf Personen und gehen/walken/laufen in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe gehend/walkend/laufend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher gehen/walken/laufen, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an ihrer Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

- *War es schwierig, die Figuren zu erkennen?*
- *Hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?*
- *Was können Sie bei anderen Ausdauer-Übungen tun, um sich von der Anstrengung abzulenken?*

**„Puls-Check“**

Nach einer Belastungsphase gehen die TN langsam weiter. Sie sollen versuchen ihren Herzschlag zu spüren. Erst ohne, dann mit Auflegen der Hand auf den Brustkorb. Im Folgenden versuchen die TN den Herzschlag an den unterschiedlichsten Körperstellen zu erspüren, im Nacken, an den Schläfen etc. Zum Schluss fühlen die TN ihren Puls an der Halsschlagader und am Handgelenk.

- *An welchen Stellen des Körpers konnten Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen?*
- *Wo konnten Sie Ihren Herzschlag / den Puls am deutlichsten spüren?*
- *An welcher Stelle werden Sie in Zukunft Ihren Puls messen?*



## 4. PRAXISEINHEIT

### „Vertrauensspaziergang“



Die TN bilden Paare: Partner A hat die Augen geöffnet, Partner B versucht, die Augen geschlossen zu halten. Die Verbindung wird durch eine Zeitung hergestellt. Partner A führt Partner B mit Hilfe der Zeitung vorsichtig in einem begrenzten Bewegungsraum im Gelände. Nur wenn Partner B „Zug“ an der Zeitung spürt, folgt er diesem Zug. Nach ca. 3-5 Minuten wechseln die Partner die Aufgabe. Zwischendurch können interessante Tasterfahrungen oder Schwierigkeiten ausprobiert werden

- *Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?*
- *Was ist anders mit geschlossenen Augen?*
- *War die Übung entspannend für Sie?*
- *Wo brauchen Sie Ihren Tastsinn im Alltag?*

### „Ballonjongleure“



Die Teilnehmer bilden Gruppen von 4-6 Spielern. Jede Gruppe erhält einen Luftballon. Die Aufgabe ist es nun, diesen Luftballon solange wie möglich in der Luft zu halten, wobei die Spieler einen Kreis bilden und sich alle an den Händen halten müssen. Jede Berührung des Luftballons ergibt einen Punkt, und die Gruppe versucht eigene Rekorde aufzustellen und zu überbieten. Sobald der Ballon auf den Boden fällt oder die Kette auseinander bricht, muss von vorne begonnen werden.

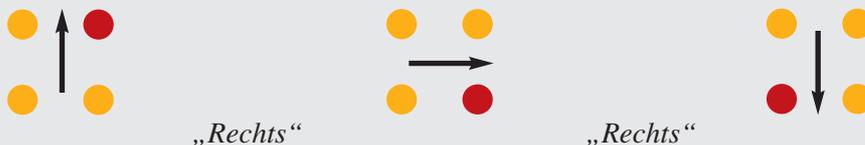
Als *Variation* kann die Gruppe nach jeder Bodenberührung das Recht verlieren, ein bestimmtes Körperteil einzusetzen (z. B. nacheinander Hände, Arme, Kopf, Schulter, Brust, Füße, Beine). Als letzte Möglichkeit verbleibt ihr schließlich, den Ballon alleine durch Pusten in der Luft zu halten. Eine weitere Variation ist es, dass ein Spieler (in oder außerhalb der Gruppe) wechselnde Kommandos, wie der Ballon jeweils beim nächsten Mal in der Luft zu halten ist, gibt (z.B. nur Köpfe erlaubt oder nur Knie usw.).

- *Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Ergebnis?*
- *Wie haben Sie in der Gruppe die Aufgabe gelöst?*
- *Wodurch ist bei Ihnen Stress entstanden und wo haben sie dies in Ihrem Körper gespürt?*

## „Intelligenzquadrat“



Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgebogen wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der TN, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

*Variationsform:* Der TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, welche die anderen Quadrat-TN nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

- *Macht es Ihnen Freude sich zu bewegen?*
- *Entspannen Sie sich, wenn Sie sich bewegen?*
- *Können Sie bei Bewegungsspielen richtig „abschalten“?*

## „Schatten-Walking“



Die TN bilden Paare: Der vordere Partner A walkt wie gewöhnlich, der hintere Partner B versucht, als „Schatten“ dessen Gang möglichst präzise nachzumachen. Dazu muss er die Besonderheiten des Ganges von Partner A wahrnehmen und wiedergeben. Es werden verschiedene Aufgaben vom ÜL vorgegeben: walke ruhig, walke schnell, walke hektisch. Partner A kann sich jeweils nach einer kurzen Zeitspanne das Ergebnis, seinen Walkingstil nachgeahmt von Partner B, anschauen. Nachdem die drei Gangarten imitiert wurden, tauschen die Aufgaben und Partner B läuft vor.

- *Können Sie Ihre „Gehbewegung“ in der Darstellung Ihres Partners wiederfinden?*
- *Sehen Sie irgendwelche Besonderheiten Ihrer Gangart, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind?*
- *Erkennen Sie manchmal Menschen schon von weitem an ihrem Gang? Wenn ja, woran genau?*



## 5. PRAXISEINHEIT

### „Schulterreihe“



Die TN bilden 2er-Gruppen und bewegen sich Schulter an Schulter paarweise durch den Raum, ohne den Kontakt an der Schulter zu verlieren.

Dann geschieht das Gleiche in 4er-Gruppen. Danach in 8er-Gruppen, bis am Ende die gesamte Gruppe sich Schulter an Schulter durch den Raum bewegt.

### „Jenga-Rennen“



An vier Eckpunkte eines Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam laufen oder walken. Jede Gruppe würfelt und läuft/walkt dann die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum (Lauf-/Walking-Richtung vorher gemeinsam festlegen). Dabei bedeutet eine gerade gewürfelte Zahl, zwei Runden laufen/walken und eine ungerade gewürfelte Zahl bedeutet eine Runde laufen/walken. Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und drei „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm wieder vom ÜL aufgebaut.

Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Lauf-/Walking-Richtung gewechselt werden.

Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

- *Hatte die Gruppe ein für Sie angenehmes Tempo?*
- *Führen Sie in Ihrem Alltag eher sitzende, oder eher stehende Tätigkeiten durch?*
- *Wo können Sie an Ihrem Arbeitsplatz / zu Hause zwischendurch öfter Bewegung zur Entspannung nutzen?*

**„Roboter“**

Die TN gehen paarweise zusammengehen. Partner A steuert Partner B durch klopfen auf den Rücken (rechts, links, Mitte. Partner B hat die Augen offen und muss eine Vierteldrehung in Richtung der Schulterseite machen, auf die das Klopfen erfolgte und somit seine Walkingrichtung ändern. Beim Treffen auf eine Mauer oder Abhang o.a. macht der Roboter automatisch eine Kehrtwendung. Als *Variation* kann Partner B die Augen schließen. Hierbei ist es wichtig, dass Partner A sehr sensibel führt und die Sicherheit und das Vertrauen für diese Übung herausgehoben werden. Eine weitere *Variation* ist es, die Reaktionen auf das Klopfen seitenverkehrt durchzuführen.

- *Wie machen sich Spannungen bemerkbar?*
- *Lassen Sie sich steuern oder versuchen Sie gegenzusteuern?*
- *Wann erklären Sie Ihrem Partner, wann Ihnen eine Situation unangenehm wird? - Direkt wenn Sie spüren, dass Sie sich nicht sicher fühlen oder erst wenn Sie sich gar nicht mehr weiter trauen?*
- *Wie reagieren Sie im Alltag auf Situationen die Sie nicht vollkommen überblicken können, wo Sie sich z.B. auf Ihr Gehör verlassen müssen?*

**„Gangschule“**

Die TN walken langsam und beobachten ihren Gang: Aufsetzen und Abrollen der Füße, Gewichtsverlagerung von einem auf den anderen Fuß, Vorschwingen der Unterschenkel, Beugen und Strecken im Knie, Bewegungen der Oberschenkel, Verschiebungen in der Hüfte, Haltung des Oberkörpers, Schwingungen im Schultergürtel, Pendeln der Arme.

- *Was fällt Ihnen auf? Was sind die Besonderheiten Ihres Ganges?*
- *Rollen Sie die Füße ab? Walken Sie aufrecht? Sind Ihre Schultern locker?*
- *Welche Erfahrungen haben Sie bisher schon mit Walking gemacht?*



## 6. PRAXISEINHEIT

### „Gruppen-Memory“



Auf einer freien Fläche, um die herum noch genug Platz sein sollte, werden ausgewählte Gegenstände so ausgelegt, dass sie gut sichtbar sind. Dann wird das Ganze mit einem Schwungtuch/Fallschirm vollständig verdeckt. Jetzt wird die Gruppe um das Schwungtuch herum versammelt und sie erfährt die Aufgabe:

Während der Fallschirm für fünf Sekunden gelüftet wird, sollen sich alle so viele Gegenstände wie möglich merken. Anschließend zählen alle Gegenstände, welche die TN benennen können, einen Punkt. Vor Beginn der eigentlichen Aufgabe hat die Gruppe eine Planungszeit, in der sie sich auf eine Schätzung einigt, wie viele Punkte sie vermutlich erreichen wird.

Entsprechend dem Niveau der Gruppe kann die Aufgabe durch Verlängerung oder auch Verkürzung der Zeit sowie durch Vergrößerung bzw. Verkleinerung der durchschnittlichen Anzahl von Gegenständen pro TN leichter bzw. schwerer gemacht werden.

- *Haben Sie die Punkte erreicht, die Sie sich vorher überlegt haben?*
- *Sind Sie mit einem Ergebnis zufrieden, auch wenn Sie sich mehr vorgenommen haben?*
- *Kennen Sie die Situation aus Ihrem Alltag, dass Sie sich Dinge vornehmen, die Sie nur zum Teil schaffen und dann unzufrieden sind (z.B. Bewegungszeiten)? Was können Sie dann anders machen?*

### „Einfrieren und Auftauen“



Jeder TN kann jeden einfrieren und auftauen. Alle Teilnehmer gehen/walken/laufen kreuz und quer umher. Mit einem vorher festgelegten Zeichen (z.B. Tippen auf die Schulter) kann jeder jeden einfrieren. Mit einem anderen Zeichen (z.B. einmal herumdrehen) kann jeder jeden auftauen. Das Spiel ist kein Wettspiel und kann auch mit begleitender Musik durchgeführt werden

### „Gleichlauf“



Alle TN fangen an einer Startlinie an und gehen/walken/laufen eine bestimmte Zeit (1, 2, 3 ... Min.) in eine Richtung. Sie gehen/walken/laufen ihr individuelles Tempo und zählen die Runden. Wenn die Zeit vorbei ist, gibt der ÜL ein Zeichen, und alle TN versuchen, die gleiche Strecke in der gleichen Zeit zurück zu gehen/walken/laufen, so dass (eigentlich) alle gleichzeitig wieder an der Startlinie sind.

- *Wie weit sind Sie von der Startlinie entfernt?*
- *Wie leicht fällt es Ihnen, ein gleichmäßiges Tempo zu finden?*
- *Haben Sie sich an den anderen orientiert?*
- *Kennen Sie Ihren eigenen Rhythmus auch im Alltag?*

## „Schritttempo“



Die TN gehen/walken/laufen eine Minute ihr eigenes, gleichmäßiges Tempo und zählen die Schritte. Anschließend wird vom ÜL eine Schrittzahl vorgegeben (hoch und niedrig), die auch in einer Minute erreicht werden soll.

- *Wie viele Schritte gehen/walken/laufen Sie bequem in einer Minute?*
- *Fällt es Ihnen leichter in einer Minute langsam weniger Schritte, oder schnell viele Schritte zu machen?*
- *Würden Sie Ihren Tagesrhythmus eher als gelassen ruhig oder schnell zügig bezeichnen?*
- *Sind Sie mit Ihrem Tagesrhythmus zufrieden?*

## „Variationsgehen“



Die TN sollen versuchen die erlernte Nordic-Walking Technik in verschiedenen Variationen zu erproben, z.B. schnelles und langsames gehen, große und kleine Schritte machen, weit voraus-schauen und direkt vor den Füßen auf den Boden blicken usw.

- *Wie verhält sich Ihr Oberkörper bei den Variationen?*
- *Was verändert sich insgesamt an Ihrer Haltung?*
- *Welche Variation empfinden Sie als angenehm/unangenehm?*





## „Progressive Muskelrelaxation“



Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) geht es um den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hiermit soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden. Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „rechter Arm“ vorgestellt:

Die TN stehen (sitzen, evtl. langsames gehen) bequem und entspannt mit gebeugten Beinen. Wenn es möglich ist, können die Augen geschlossen werden. Die Konzentration wird auf den rechten Arm und die rechte Hand gelenkt: „Wie fühlt sich der Arm an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend wird die Hand zur Faust gemacht und der rechte Arm angespannt („Schwamm ausdrücken“). Die Anspannung soll nicht wehtun und wird ca. 5 Sekunden gehalten, um danach wieder zu entspannen. Der Arm bleibt ruhig hängen und soll ganz entspannt sein, so dass auch die Faust sich löst. „Wie fühlt sich der Arm jetzt an? Ist er wärmer, spüre ich ein Prickeln im Arm? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in meinem Arm an?“ Nach ca. 30 Sekunden wird der Arm ein zweites Mal angespannt und hinterher mit dem linken Arm auf eventuelle Unterschiede der Wahrnehmung verglichen.

Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden.

- *Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?*
- *Bei welchem Körperteil haben Sie den Unterschied besonders gemerkt?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie psychisch angespannt sind und eine Angespanntheit gleichzeitig in Ihren Muskeln feststellen? Wenn ja, bei welchen Muskeln bemerken Sie es besonders?*
- *In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?*

## 12. PRAXISEINHEIT

### „Gesundheitsquiz“



Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Lauf. An den Stationen sind Karten mit Bewegungsaufgaben angebracht. Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine Fragekarte umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. Was sind Stressoren? Welche Risiko-, Schutzfaktoren kennen Sie? Beschreiben Sie eine Dehnübung! Wie funktioniert die „Atempause“ etc.).

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten / haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und wo möchten Sie noch mehr drüber wissen?*
- *Haben Sie aus dem Kurs genug „Wissen“ und „Können“ zu Ihrer Zufriedenheit mitnehmen können?*

### „Helfen und Abhalten“



Der ÜL bereitet einen Papierbogen vor, auf dem ein Statement steht, z.B. „In Zukunft werde ich mich so verhalten, dass ich mich mehr bewege, so das ich mich „gesünder“ fühle!“. Darunter befinden sich zwei Spalten, „Helfen“ und „Abhalten“, in denen aufgelistet werden soll, was dabei hilft das Statement umzusetzen, und was davon abhalten könnte. Im Anschluss daran sollen die TN sich Strategien ausdenken, mit denen sie die Argumente für das „Abhalten“ schwächen und für das „Helfen“ verstärken können.

- *Was kann Ihnen helfen / was kann Sie von Ihrem Vorhaben abhalten?*
- *Was können Sie gegen mögliche „Barrieren“ tun?*
- *Wie können Sie Ihre Ziele unterstützen?*