

Übersicht: Materialien für die 10-wöchige Kursphase

- Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils -

| Woche | Inhalt | Material für |
|-------|---|--------------|
| 1 | Thementeil: „Kennenlernen in Bewegung“ | Team |
| | Sportteil: „Kennenlernen in Bewegung“ | |
| 2 | Thementeil: „Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum“ | |
| | Sportteil: „Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum“ | |
| 3 | Thementeil: „Ernährung und genussvolles Essen“ | |
| | Sportteil: „Übungen während Alltagstätigkeiten“ | |
| 4 | Thementeil: „Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag“ | |
| | Sportteil: „Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag“ | |
| 5 | Thementeil: „Halbzeit – Bergfest mit Gehirnjogging“ | |
| | Sportteil: „Koordinationsübungen“ | |
| 6 | Thementeil: „Zur Ruhe kommen und entspannen“ | |
| | Sportteil: „Stretching und Entspannungsübungen - Sommer“ | |
| | Sportteil: „Stretching und Entspannungsübungen - Winter“ | |
| 7 | Thementeil: „Sport und körperliches Training“ | |
| | Sportteil: „Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten“ | |
| 8 | Thementeil: „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“ | |
| | Sportteil: „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“ - Indoor | |
| | Sportteil: „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“ - Outdoor | |
| 9 | Thementeil: „Gemeinsam aktiv sein“ | |
| | Sportteil: „Mannschaftsspiel und gemeinsam aktiv zu sein“ | |
| 10 | Thementeil: „Veränderungen“ | |
| | Sportteil „Kraft- & Ausdauersport“ | |

GRUPPENTREFFEN WOCHE 1 – THEMENTEIL

Kennenlernen in Bewegung (Dauer: 60 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung
2. Vorstellen der Übungen
3. Sporteinheit: Übungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Trainer

- Beamer
- Laptops für PPT
- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 1)
- Trainingsplan für Woche 1
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Materialien für jeweilige Gruppe
- Ggf. PPT mit Folien zum Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Stifte, Papier, Namenskärtchen
- Handtuch/Schal für Gruppenleiter

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2min)

- „Herzlich Willkommen zum ersten von insgesamt zehn wöchentlichen Gruppentreffen im Rahmen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich gerne die Materialien vorstellen, die Sie heute von uns erhalten und Ihnen unsere Übungen aus dem Übungskatalog demonstrieren.“
- „Anschließend haben Sie die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Training der Übungen aus dem Übungskatalog.“

Teil 1: Vorstellung des Materials und der Begleitmaterialien [30 min]

[Anweisung an Trainer: Folien zeigen]

Teil 2: Kennenlernen der Übungen aus dem Übungskatalog [30 min]

[Anweisung an Trainer: Teilnehmern die Übungen demonstrieren.]

„An dieser Stelle möchten wir Ihnen die Übungen aus unserem Übungskatalog vorstellen, damit Sie diese auch selbstständig durchführen können. Im zweiten Teil unseres heutigen Treffens bekommen Sie später Gelegenheit dazu, einige der Übungen (denn nicht alle sind für eine große Gruppe geeignet) gemeinsam mit uns durchzuführen.“

[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren].“

„Zunächst geht es um die Kräftigung Ihrer Muskulatur. Die erste Übung zielt auf die Stärkung Ihrer Oberschenkelmuskulatur ab.“

„Aufstehen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Die Füße sind aufgestellt und die Hände verschränkt vor der Brust. Im Knie ist ein rechter Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte stehen Sie langsam vom Stuhl auf. Versuchen Sie die Bewegung möglichst nur durch Anspannen Ihrer Oberschenkel und ohne Schwung auszuführen. Anschließend **langsam** wieder hinsetzen.“
- **2 Durchgänge mit 15 Wiederholungen. 30 Sekunden.** *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]*

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre untere Rückenmuskulatur stärken soll.“

„Beinheber rückwärts“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen pro Bein. 30 Sekunden Pause.** *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen und loben]*

„Nachdem wir eben die untere Rückenmuskulatur trainiert haben, stärken wir mit der nächsten Übung die obere Rückenmuskulatur.“

„Handtuchziehen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie ein Handtuch. Halten Sie dieses mit fast gestreckten Ellbogen vor Ihrer Brust. Ihre Handflächen zeigen dabei nach unten.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie die Enden des Handtuchs mit Kraft auseinander indem Sie probieren Ihre Arme nach außen zu führen und die Schulterblätter zusammenzuziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Atmen Sie dabei normal weiter und halten Sie nicht die Luft an!“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren und Zeit stoppen]

„Die nachfolgende Übung kräftigt Ihrer geraden Bauchmuskulatur.“

„Knieheber“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich mit einer Hand an der Lehne festhalten können.“
- **Ausführung:** „Bitte ziehen Sie nun das rechte Knie so weit wie möglich Richtung Oberkörper an.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei aufrechtbleibt und Sie nicht in der Hüfte abknicken. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]

„Mit der nächsten Übung trainieren wir vorwiegend den Brustmuskel, aber auch die Arme.“

„Wandliegestütz“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand.“
- **Ausführung:** „Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und führen langsam Liegestütze durch, indem Sie die Ellbogen bis ca. 90° beugen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel bewusst ein und halten Sie den Rücken gerade.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause.** „Je größer Sie den Abstand zur Wand halten, desto intensiver wird die Übung. Verweilen Sie einen Moment in der tiefsten Position, so intensivieren Sie die Übung zusätzlich. Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“
- [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]

„Nun zeige ich Ihnen einige Übungen, die Ihre Gleichgewichtsfähigkeit trainieren.“

„Schwanken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte aufrecht hin. Ihre Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und die Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihren Körper ca. 20 Sekunden lang nach vorne/hinten und links/rechts zu verlagern, ohne in der Hüfte abzuknicken. Behalten Sie dabei die Balance! Wenn das gut funktioniert, versuchen Sie mit Ihrem Körper Kreise nach rechts und links zu ziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** „Wenn Sie die Übung schwieriger gestalten möchten, können Sie zusätzlich Ihre Augen schließen.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen]*

„Kommen wir zur nächsten Übung.“

„Einbeinstand“ [2 min]

- **Ausführung:** „Versuchen Sie 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen (anfangs dürfen Sie sich z.B. an der Wand festhalten).“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein. 10 Sekunden Pause.** „Auch bei dieser Übung können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Ihre Augen während der Durchführung schließen.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]*

„Nun noch zwei weitere Übungen, zur Stärkung Ihrer Gleichgewichtsfähigkeit.“

„Schwingen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander stehen.“
- **Ausführung:** „Aus dieser Position schauen Sie erst über die linke und dann über die rechte Schulter nach hinten, indem Sie den Kopf zusammen mit dem Oberkörper langsam und vorsichtig drehen. Die Füße bleiben dabei stehen.“
- **2 Durchgänge á 8 Wiederholungen. 10 Sekunden Pause.** *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben]*

„Wadenheben“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht. Auch Ihre Knie zeigen nach außen, in Richtung Fußspitze.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden und lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken. Wenn nötig, halten Sie sich an einem Stuhl leicht fest.“

- **2 Durchgänge á 15 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

„Nachfolgend lernen Sie nun noch einige Übungen kennen, um Ihre Muskulatur dehnen zu können.“

„Ausfallschritt“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen **vollständig** auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, welche die Innenseite Ihrer Oberschenkelmuskulatur dehnt.“

„Seitlicher Ausfallschritt“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf eine Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Die nächste Übung verbessert die Beweglichkeit Ihrer seitlichen Rumpfmuskulatur.“

„Seitneige“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **4 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** „Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen Sie die Übung bitte

mit der anderen Seite durch.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]*

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre Brustmuskulatur dehnt.“

„Brust-Stretching“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich an eine Wand. Positionieren Sie die wandnähere Handfläche etwas oberhalb Ihrer Schulter so an die Wand, dass Ihr Arm neben Ihrem Körper an der Wand liegt. Lassen Sie den Ellbogen leicht gebeugt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper von der Wand weg. Sie sollten ein Ziehen in der Brust und dem Oberarm verspüren. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]*

„Kommen wir nun zur letzten Übung, bevor wir die Stunde mit einem Cool Down ausklingen lassen.“

„Rücken tippen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen. Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung.“
- **5 Wiederholungen pro Seite. 2 Durchgänge.** „Führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch. Wechseln Sie danach die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben]*

Sportteil - Gemeinsames Training: Gemeinsames Ausprobieren der Übungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Sie können nun die Übungen ausprobieren.“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 1 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an unserem ersten Gruppentreffen! Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Bewegungsprogramm.“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „meine Wohnumgebung“. Hier wollen wir zusammen in einem Spaziergang Ihren Stadtteil und das darin versteckte Potential für Bewegung erkunden.“

[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]

- „Kommen Sie dazu bitte in wetterfester Kleidung und bringen Sie etwas zum Trinken mit (z.B. Wasser).“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 1 - SPORTTEIL

Kennenlernen in Bewegung (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Musik, 1 Handtuch pro Teilnehmer

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt darauf liegen, dass wir uns gegenseitig kennenlernen und ich Sie mit den Übungen aus unserem Übungskatalog vertraut mache. Zum Schluss zeige ich Ihnen noch eine Übung, mit der Sie lernen sich selbst besser wahrzunehmen und bewusst zu entspannen.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen. **[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung: beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus, wenn man diesen anhebt.]**
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren auf der Stelle)“

Aufwärmen und Lockerung: [20 min]

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min]. Dazu habe ich zwei kleine Kennenlernspiele herausgesucht, die uns sowohl aufwärmen, als auch dafür sorgen, dass wir uns besser kennenlernen.“

„Alle meine Freunde“ [5 min]

Anleitung: „Alle Teilnehmer stehen in einem großen Kreis und haben jeweils einen Stuhl hinter sich stehen. Es gibt einen Platz weniger als Teilnehmer. Dieser Teilnehmer steht in der Mitte und sagt folgenden Ausruf: "Alle meine Freunde..." und dann eine Eigenschaft, z.B. "... gehen gerne ins Theater". All diejenigen, auf die der Ausruf zutrifft, müssen sich einen NEUEN Platz suchen. Der Spieler in der Mitte versucht einen freien Platz zu ergattern. Das Spiel sollte möglichst im Stehen gespielt werden. Die Stühle stehen hinter Ihnen, damit Sie erkennen können wo noch ein

Platz frei ist.“ **[Anweisung Trainer: darauf achten, dass die Teilnehmer in der Mitte nicht zu lange brauchen, ggf. Anregungen geben, damit alle Teilnehmer regelmäßig drankommen]**

Quelle: <http://bufata-spowi.jimdo.com/spielebuch/mit-material/alle-meine-freunde/> (5.10.2020)

„Magnete“ [5 min]

Anleitung: „Sie laufen gleich alle kreuz und quer durch den Raum. Zwischendurch werde ich einige Kategorien ausrufen, wie z.B. Schuhgröße. Dann ordnen Sie sich bitte so hin, dass sie der Schuhgröße entsprechend von groß nach klein in einer Reihe stehen. Danach laufen Sie wieder weiter quer durch den Raum, bis ich eine neue Kategorie rufe.“

Kategorien:

- Schuhgröße
- Vornamen nach Alphabet
- Geburtsort von West nach Ost
- Anzahl der Geschwister

Fortbewegungsarten:

- Normal laufen
- Knie anheben
- Armkreisen
- Ferse Richtung Gesäß führen

„Nun machen wir noch einige Übungen, die Ihre Arme aufwärmen und Ihre Nacken- und Schultermuskulatur lockern [10 min].“

„Arme kreisen – seitlich“

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper an“
- **Ausführung:** „Zeichnen Sie nun mit Ihren Händen kleine Kreise. Die Arme bleiben dabei durchgestreckt. Wir fangen zunächst mit kleinen Kreisen an und steigern uns danach zu größeren Kreisen.“
- **2 Durchgänge á 30 Sekunden. 30 Sekunden Pause.** **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ansagen, wann die Kreise größer werden sollen und Zeit stoppen]**

„Armkreise – vorwärts, rückwärts“

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie beide Arme im Wechsel erst vorwärts und dann rückwärts kreisen.“
- **2 Durchgänge á 10 Kreise.** **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren]**

„Lockerung der Nacken- und Schultermuskulatur“

- „Drehen Sie Ihren Kopf nach links und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach hinten“

Hauptteil: Kennenlernen der Übungen aus dem Übungskatalog [30 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir nun mit dem Hauptteil an. Heute geht es darum Sie mit den Übungen aus unserem Übungskatalog vertraut zu machen, damit Sie diese auch selbstständig durchführen können.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren].“**

„Wir kommen jetzt zur Kräftigung Ihrer Muskulatur. Die erste Übung zielt auf die Stärkung Ihrer Oberschenkelmuskulatur ab.“

„Aufstehen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Die Füße sind aufgestellt und die Hände verschränkt vor der Brust. Im Knie ist ein rechter Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte stehen Sie langsam vom Stuhl auf. Versuchen Sie die Bewegung möglichst nur durch Anspannen Ihrer Oberschenkel und ohne Schwung auszuführen. Anschließend setzen Sie sich **langsam** wieder hin.“
- **2 Durchgänge mit 15 Wiederholungen. 30 Sekunden.** **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]**

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre untere Rückenmuskulatur stärken soll.“

„Beinheber rückwärts“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“

- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen pro Bein. 30 Sekunden Pause. [Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen und loben]**

„Nachdem wir eben die untere Rückenmuskulatur trainiert haben, stärken wir mit der nächsten Übung die obere Rückenmuskulatur.“

„Handtuchziehen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie ein Handtuch. Halten Sie dieses mit fast gestreckten Ellbogen vor Ihrer Brust. Ihre Handflächen zeigen dabei nach unten.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie die Enden des Handtuchs mit Kraft auseinander indem Sie probieren Ihre Arme nach außen zu führen und die Schulterblätter zusammenzuziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Atmen Sie dabei normal weiter und halten Sie nicht die Luft an!“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen]**

„Die nachfolgende Übung kräftigt Ihre geraden Bauchmuskulatur.“

„Knieheber“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich mit einer Hand an der Lehne festhalten können.“
- **Ausführung:** „Bitte ziehen Sie nun das rechte Knie so weit wie möglich Richtung Oberkörper an.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei aufrechtbleibt und Sie nicht in der Hüfte abknicken. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]**

„Mit der nächsten Übung trainieren wir vorwiegend den Brustmuskel, aber auch die Arme.“

„Wandliegestütz“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand.“

- **Ausführung:** „Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und führen langsam Liegestütze durch, indem Sie die Ellbogen bis ca. 90° beugen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel bewusst ein und halten Sie den Rücken gerade.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause.** „Je größer Sie den Abstand zur Wand halten, desto intensiver wird die Übung. Verweilen Sie einen Moment in der tiefsten Position, so intensivieren Sie die Übung zusätzlich. Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“
- **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]**

„Wir machen jetzt eine kurze Trinkpause [4 min]. Im Anschluss zeige ich Ihnen noch einige Übungen, die Ihre Gleichgewichtsfähigkeit trainieren.“

„Schwanken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte aufrecht hin. Ihre Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und die Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihren Körper ca. 20 Sekunden lang nach vorne/hinten und links/rechts zu verlagern, ohne in der Hüfte abzuknicken. Behalten Sie dabei die Balance! Wenn das gut funktioniert, versuchen Sie mit Ihrem Körper Kreise nach rechts und links zu ziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** „Wenn Sie die Übung schwieriger gestalten möchten, können Sie zusätzlich Ihre Augen schließen.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen]**

„Kommen wir zur nächsten Übung.“

„Einbeinstand“ [2 min]

- **Ausführung:** „Versuchen Sie 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen (anfangs dürfen Sie sich z.B. an der Wand festhalten).“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein. 10 Sekunden Pause.** „Auch bei dieser Übung können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Ihre Augen während der Durchführung schließen.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]**

„Nun noch zwei weitere Übungen, zur Stärkung Ihrer Gleichgewichtsfähigkeit.“

„Schwingen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander stehen.“

- **Ausführung:** „Aus dieser Position schauen Sie erst über die linke und dann über die rechte Schulter nach hinten, indem Sie den Kopf zusammen mit dem Oberkörper langsam und vorsichtig drehen. Die Füße bleiben dabei stehen.“
- **2 Durchgänge á 8 Wiederholungen. 10 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben*]

„Wadenheben“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht. Auch Ihre Knie zeigen nach außen, in Richtung Fußspitze.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden und lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken. Wenn nötig, halten Sie sich an einem Stuhl leicht fest.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

„Nachfolgend lernen Sie nun noch einige Übungen kennen, um Ihre Muskulatur dehnen zu können.“

„Ausfallschritt“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen **vollständig** auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, welche die Innenseite Ihrer Oberschenkelmuskulatur dehnt.“

„Seitlicher Ausfallschritt“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf eine Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen.“

- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Die nächste Übung verbessert die Beweglichkeit Ihrer seitlichen Rumpfmuskulatur.“

„Seitneige“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **4 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** „Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre Brustmuskulatur dehnt.“

„Brust-Stretching“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich an eine Wand. Positionieren Sie die wandnähere Handfläche etwas oberhalb Ihrer Schulter so an die Wand, dass Ihr Arm neben Ihrem Körper an der Wand liegt. Lassen Sie den Ellbogen leicht gebeugt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper von der Wand weg. Sie sollten ein Ziehen in der Brust und dem Oberarm verspüren. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Kommen wir nun zur letzten Übung, bevor wir die Stunde mit einem Cool Down ausklingen lassen.“

„Rücken tippen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen. Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung.“
- **5 Wiederholungen pro Seite. 2 Durchgänge.** „Führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch. Wechseln Sie danach die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben*]

Cool Down [10 min]

„Zum Abschluss werden wir nun eine Übung durchführen, die sich mit der bewussten Wahrnehmung Ihres Körpers beschäftigt und Ihnen dabei hilft sich bewusst zu entspannen. Setzen Sie sich dafür bitte auf einen Stuhl.“

„Bei einer Körperreise oder -wahrnehmung geht es darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten.“

„Wenn ich Sie nun anleite, folgen Sie mir bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit.“ **[Anweisung Trainer: Text langsam vorlesen und Pausen einhalten]**

„Folgen Sie meinen Worten und Hinweisen so gut Sie können, während Sie gleichzeitig ganz aufmerksam sind für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie sie sich von Moment zu Moment entwickeln, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.“

„Vielleicht spüren Sie Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Druck, Kribbeln oder vielleicht auch die Abwesenheit jeglicher Empfindungen.“

„Nichts von dem ist richtig oder falsch. Bitte lassen Sie dies einfach zu, d.h. nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur spüren, was im Augenblick da ist.“

[Pause]

„Obwohl Sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es vielleicht passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder abschweifen; dies ist vollkommen in Ordnung und das kann jedem mal passieren; wenn Sie das bemerken, nehmen Sie zur Kenntnis, was Ihnen da gerade durch den Kopf geht und kehren Sie dann ganz bewusst mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.“

„Nehmen Sie nun Ihren ganzen Körper wahr, so wie er gerade ist, im Kontakt mit dem Stuhl.“

[Pause]

„Wenn es für Sie die richtige Zeit ist, dann schließen Sie die Augen und richten ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen mit der Bauchdecke. Wie sie sich mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, sich langsam wieder senkt.“

[Pause]

„Nun richten Sie allmählich die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine und nehmen wahr, wie sich diese Region anfühlt; konzentrieren Sie sich auf Ihre großen Zehen, die kleinen Zehen und auf die Zehen dazwischen; verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen auf die Fußsohlen die Fußrücken, die Fersen, den Kontakt mit der Unterlage; die Fußgelenke mit den Fußknöcheln; beobachten Sie alle Empfindungen; alles, ohne zu bewerten.“

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schienbeine, die Waden und dann die Kniegelenke; die Kniescheiben und die umfassenden Bänder; Kommen Sie nun langsam zu den Oberschenkeln, spüren Sie die Stellen, an denen sie Kontakt mit dem Stuhl haben; das Becken, den ganzen Beckenraum und schließlich das Gesäß.“

[Pause]

„Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den Rumpf und spüren, wie sich diese Region anfühlt. Spüren Sie die Bewegung des unteren Bauchs durch den Atem, den unteren Bauchraum mit den Organen; den Bereich der unteren Rippenbögen, den ganzen Brustkorb, die Lungen, das Herz, nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie, was da im Moment ist, ohne zu bewerten.“

[Pause]

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie die Aufmerksamkeit von den oberen Wirbeln bis hinunter zum Steiß wandern, nehmen Sie den unteren Rücken wahr, die beiden Seiten mit den Nieren; spüren Sie den ganzen Rumpf. Beobachten Sie nur und bewerten Sie nicht.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Arme und nehmen Sie wahr, wie sich diese Region anfühlt; auf die Daumen, die kleinen Finger und dann auf die Finger dazwischen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Handflächen, die Handrücken und beide Handgelenke; spüren Sie die Unterarme, dann die Ellenbogen; die Oberarme, Schultergelenke, und schließlich den ganzen Schulterbereich.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren ganzen Körper und nehmen Sie ihn in seinen vertrauten Grenzen wahr. Spüren Sie, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt. Spüren Sie die Atmung an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke. Vielleicht möchten Sie einen bewussten tiefen Atemzug nehmen und Sie stellen sich vor, wie der Atem einströmt, Ihren ganzen Körper durchdringt und ihn mit der Ausatmung an den Füßen wieder verlässt. Vielleicht nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und lassen die Luft nun zu Ihren Füßen ein und am Scheitelpunkt ausströmen. Wenn Sie mögen, wiederholen Sie ruhig diese Atmung einige Male in Ihrem eigenen Tempo, so wie es Ihnen gut tut.“

„Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie den Körper wieder zu bewegen, indem Sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen genauso wie es Ihnen jetzt im Moment gut tut. Und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen.“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 2 – THEMENTEIL

Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum

(Dauer: 15 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung
2. Diskussion: Bewegungsverhalten in der Nachbarschaft
3. Sporteinheit: Stadtteilspaziergang

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- wetterfeste Kleidung
- geeignete feste Schuhe für Draußen
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 2)
- Trainingsplan für Woche 2
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Karte für Stadtteilspaziergang
- kleine Zettel/Karten
- Stifte
- Feedbackbogen

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2min)

- „Herzlich Willkommen zu unserem zweiten Gruppentreffen! Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! Heute wollen wir über Bewegungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft sprechen.“
- „Danach machen wir einen gemeinsamen Stadtteilspaziergang.“

Diskussion: Bewegungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft (10 Minuten)

- „Bevor wir mit unserem Stadtteilspaziergang starten, würde ich Sie bitten, einmal kurz Ihr persönliches Bewegungsverhalten in Ihrer näheren Nachbarschaft zu reflektieren.“

- „Kennen Sie Ihre Nachbarschaft? Gehen Sie hier auch mal spazieren oder sind mit dem Rad unterwegs? Sind Ihnen die Möglichkeiten, in Ihrer Wohnumgebung körperlich aktiv zu sein, bekannt?“

[Anweisung Trainer: 1-2min überlegen lassen, Freiwillige zu Wort kommen lassen]

[Anweisung Trainer: Anschließend mit praktischem Teil beginnen]

- „In der nächsten Stunde erkunden wir Ihre Möglichkeiten, hier in der Wohnumgebung, aktiv zu sein“

[Anweisung Trainer: Spaziergang starten]

Sportteil - Stadtteilspaziergang (75 Minuten)

Abschluss (3 Minuten)

- „Hat es Ihnen gut gefallen? Dann schreiben Sie zur Erinnerung eine Karte an sich selbst, damit Sie nächstes Mal wiederkommen und legen Sie diese gut sichtbar zuhause ab.“
- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem Treffen! Vielleicht haben Sie ja Lust, Ihre Nachbarschaft und deren Bewegungsmöglichkeiten noch weiter zu erkunden.“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Ernährung und genussvolles Essen - Wohlfühlen durch genussvolles Essen.“
- „Kommen Sie dazu bitte beim nächsten Mal passend in Alltagskleidung und bringen Sie Ihr Lieblingswohlgefühlrezept (dieses muss nicht zwangsläufig „gesund“ sein, sondern Ihnen einfach guttun...) und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 2 - SPORTTEIL

Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum

(Dauer: 75 Min.)

Benötigtes Material: keins

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt darauf Ihnen zu zeigen, welche Bewegungsmöglichkeiten sich in Ihrer Wohnumgebung befinden. Wir werden zusammen einen Stadtteilspaziergang machen, der ihre Ausdauer trainieren soll. Zwischendurch machen wir immer wieder einige Kräftigungs- oder Lockerungsübungen an kleinen Stationen, wie zum Beispiel einer Parkbank.“

„Der Ablauf des Spazierganges wird wie folgt sein: die ersten 10 Minuten sind als Erwärmungsphase gedacht. Danach werden wir ca. alle fünf Minuten einige Übungen durchführen, die in den Stadtspaziergang miteingebaut sind. Die letzten 10 Minuten sind als Abschlussphase vorgesehen und wir treten entspannt den Rückweg an.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen. **[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus, wenn man diesen anhebt.]**
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern.

[Anweisung Trainer: Versuchen Sie die Route so zu gestalten, dass die Teilnehmer zweimal an einer Parkbank vorbeikommen; etwa alle 5 Minuten sollte eine neue Station erreicht werden; es können auch mehrere Übungen an einer Station durchgeführt werden (z.B. an der Parkbank); etwa bei der Hälfte der Route sollte es eine Möglichkeit geben, auf Toilette zu gehen.

Im Folgenden finden Sie eine Liste an Übungen, die abhängig von den Umgebungsbedingungen während des Spaziergangs durchgeführt werden können.]

Aufwärmen: [10 min]

- Variationen der Schrittlänge einbauen (große Schritte, ganz kleine Schritte)
- Arme aktiv mitnehmen
- Variation für Zwischendurch: Arme am Körper entlang schwingen

[Anleitung Trainer: die unterschiedlichen Variationen innerhalb der 10 Minuten Aufwärmung einbauen]

Hauptteil: [40 min]

Übungen an einer Parkbank:

„Dips“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Kante der Bank. Die Hände sind auf der Sitzfläche aufgestellt. Schieben Sie nun ihr Gesäß leicht nach vorne, so dass Sie sich nur noch mit Händen und Füßen abstützen.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie langsam ihre Ellbogen, so dass Ihr Körper langsam absinkt. Spätestens nachdem Sie einen rechten Winkel im Ellbogengelenk erreicht haben, drücken Sie sich langsam wieder hoch. Achten Sie darauf, dass Sie überwiegend aus den Armen arbeiten, die Beine dürfen (etwas!) nachhelfen.“
- **15 Wiederholungen** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben*]

„Bergsteiger“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich etwa eine Beinlänge entfernt von der Bank hin, und stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf der Kante der Rückenlehne ab. Oberkörper und Beine bilden eine Linie.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie nun jeweils ein Knie so weit wie möglich an Ihre Brust. Spannen Sie dabei Ihre Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur so an, dass Oberkörper und Beine durchgehend eine Linie bilden. Führen Sie danach Bein wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederholen die Bewegung mit dem anderen Knie.“
- **15 Wiederholungen pro Seite** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen*]
- **Schwierigkeitsvariante:** an der Sitzfläche abstützen

„Liegestütze“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich etwa eine Beinlänge entfernt von der Bank hin, und stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf der Kante der Rückenlehne ab. Oberkörper und Beine bilden eine Linie.“
- **Ausführung:** „Senken Sie den Körper gerade nach vorn, und drücken Sie sich mit den Armen nach oben. Halten Sie dabei die Spannung in Bauch- und Gesäßmuskulatur.“

- **15 Wiederholungen** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen*]

„Treppensteigen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht mit einem kleinen Abstand vor die Bank.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie nun ein Bein auf die Sitzfläche der Bank und drücken sich hoch, als wenn Sie eine Treppe steigen würden. Ziehen Sie dabei das zweite Bein nach, sodass Sie mit beiden Beinen auf der Bank stehen. Danach steigen Sie mit dem ersten Bein voran wieder hinunter. Danach wiederholen Sie die Bewegung, wechseln aber mit jeder Wiederholung das Bein, das zuerst auf die Bank gestellt wird.“
- **15 Wiederholungen** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen*]
- **Schwierigkeitsvarianten:** Jeweils das Bein nur auf die Bank stellen, ohne sich hochzudrücken (einfacher); Knieheber mit dem nachgezogenen Bein (schwieriger)

„Radfahren“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die Kante der Bank und halten sich mit den Händen an der Kante der Sitzfläche fest.“
- **Ausführung:** „Heben Sie nun Ihre Beine an, indem Sie den Bauch anspannen und bewegen Sie sie so, als würden Sie Fahrrad fahren. Versuchen Sie dabei den Rücken möglichst grade zu halten.“
- **2 mal 30 Sekunden. 30 Sekunden Pause** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen Ausführung korrigieren und anfeuern*]

„Bein-Stretching“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich vor die Bank.“
- **Ausführung:** „Legen Sie ein Bein auf der Sitzfläche der Bank ab. Versuchen Sie das Bein so gut es geht durchzustrecken und beugen Sie sich mit Ihrem Oberkörper in Richtung Ihres Oberschenkels, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wadegegend verspüren. Halten Sie diesen Zustand für 20 Sekunden und wechseln danach das Bein. Der Rücken sollte dabei so gerade wie möglich gehalten werden.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Ausführung korrigieren*]

Übungen an einer Treppe:

„Treppensteigen“ [3-4 min]

- Je nach Länge der Treppe 2-3 mal die Treppe hoch- und runterlaufen
- Je nach Länge der Treppe 1-2 mal die Treppe mit Kniehebern hochlaufen und normal wieder runterlaufen

„Waden dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich so an die Kante einer Treppenstufe, dass Sie mit dem Gesicht Richtung Treppe schauen und Ihre Füße halb auf der Treppenstufe stehen und sich halb in der Luft befinden.“
- **Ausführung:** „Senken Sie die Ferse eines Fußes soweit ab, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wadegegend verspüren. Halten Sie diesen Zustand für 20 Sekunden und wechseln danach den Fuß. Halten Sie sich, falls nötig, an dem Treppengeländer fest.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Wade** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

Übungen an Laternen/Bäumen:

„Wadenheben“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße in etwa schulterbreit auseinander stehen.“
- **Ausführung:** „Heben Sie Ihre Fersen an, sodass Sie mit beiden Füßen auf den Zehenspitzen stehen. Lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken. Wenn nötig, halten Sie sich an einem Baum/an einer Laterne fest.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und loben*]
- **Schwierigkeitsvariante:** jeweils nur eine Ferse anheben

„Oberschenkel dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin.“
- **Ausführung:** „Winkeln Sie ein Bein an, bis die Ferse fast Ihr Gesäß berührt. Greifen Sie mit Ihrer Hand nach dem Fußgelenk und ziehen es weiter in Richtung Gesäß, bis sie ein leichtes Ziehen verspüren. Das Standbein ist dabei leicht angewinkelt. Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang und wechseln Sie danach das Bein.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

Cool down [10 min]

„Treten Sie entspannt und langsam den Rückweg an.“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 3 – THEMENTEIL

Ernährung und genussvolles Essen (*Dauer: 30 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Ernährung
3. Sporteinheit: Übungen während Alltagstätigkeiten

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- Alltagskleidung
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
- Lieblingswohlfühltrezept

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 3)
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Trainingsplan für Woche 3
- Feedbackbogen
- Übungskatalog
- Papier, Stifte für Rezepte, Pinnwand+ Pins/Magneten

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2min)

- „Herzlich Willkommen zu unserem dritten wöchentlichen Gruppentreffen im Rahmen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich gerne folgende Inhalte mit Ihnen besprechen:
 - Zunächst soll es einen kurzen Erfahrungsaustausch zur Nutzung der Fit im Nordwesten-Materials geben.
 - Im zweiten Teil können Sie Ihre Lieblingswohlfühltrepte vorstellen und ich werde einen kurzen Input zum Thema „Energiezufuhr, Energieverbrauch und Körpergewicht“ geben.
 - Anschließend haben Sie auch heute wieder die Möglichkeit, an einem 60-minütigen gemeinsamen Training teilzunehmen. In der heutigen Sitzung wollen wir uns auf Übungen konzentrieren, die sich, passend zu unserem heutigen Thema, in die Umgebung integrieren lassen, in der Sie z.B. Ihr Essen zubereiten.“

Erfahrungsaustausch zur Nutzung der Materialien (6 min)

- „Nun geht es erst einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“
- „Gibt es Probleme mit den Materialien?“
[Anweisung Trainer: Eingehen auf die vorhandenen Probleme und Lösung der Probleme für alle Teilnehmer darstellen.]
- „Haben Sie Fragen oder Probleme mit der Durchführung der Übungen aus dem Übungskatalog?“
[Anweisung Trainer: Falls es Probleme gibt, Übungen erklären und die Durchführung erklären/zeigen.]

Lieblingsrezept-Vorstellrunde (15min)

Lieblingsrezept vorstellen und erzählen, warum es guttut (nicht nach gesund/ungesund differenzieren) - es geht um das Wohlfühlen!

Input: Zusammenhang zwischen Energiezufuhr, Energieverbrauch und Körpergewicht (7min)

- „Die Botschaft lautet: Neben täglicher Bewegung ist die Ernährung ein wichtiger Faktor. Versuchen Sie sich Schritt für Schritt gesünder zu ernähren.“
- Frei zugängliche Materialien gemeinsam diskutieren zur Verfügung stellen.

Sportteil - Gemeinsames Training: Gemeinsames Ausprobieren der Übungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Übungen, die Sie während Alltagstätigkeiten durchführen können. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 3 durchführen

Abschluss (3 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen Treffen! Danke, dass Sie Ihre Rezepte vorgestellt haben. Vielleicht hat der eine oder die andere ja etwas für sich mitgenommen.“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Bewegung im Alltag“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks für Bewegung im Alltag, z.B. wie Sie Motivation/Spaß für Aktivität finden (z.B. Musik).“
- „Außerdem werden wir diskutieren, wie Sie sich selbst belohnen können.“
[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]
- „Tragen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 3 - SPORTTEIL

Übungen während Alltagstätigkeiten (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Musik, Stühle, Handtuch

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Übungen liegen, mit denen Sie im Alltag Ihr Gleichgewicht, ihre Beweglichkeit und ihre Muskelkraft verbessern können. Nach dem Aufwärmen und Lockern führen wir einige Übungen aus dem Übungskatalog durch, die Sie bereits kennen. Außerdem zeige ich Ihnen noch ein paar neue Übungen, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können.“

„Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen. **[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus wenn man diesen anhebt.]**
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren auf der Stelle).“

Aufwärmen und Lockerung [15 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min] und Lockern [5 min]. Ich werde gleich ein Lied von meinem CD-Player abspielen. Marschieren Sie zunächst während des gesamten Liedes im Takt der Musik auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. **[Anweisung Trainer: Musik abspielen, Teilnehmer anfeuern].**

Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen.“

- Bei Zusammentreffen sich gegenseitig abklatschen und Namen nennen
- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Arme seitlich um den Körper schwingen
- Arme seitlich angeben (und kreisen lassen)
- Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal ein gesamtes Lied lang auf der Stelle. Versuchen Sie wieder mit Ihrem Schrittempo im Takt der Musik zu bleiben. **[Anweisung Trainer: Musik abspielen, Teilnehmer anfeuern].**“

„Jetzt führen wir noch einige Übungen zur Lockerung Ihrer Nacken und Schultermuskulatur durch.

- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach hinten.“

Hauptteil: Kräftigungsübungen (gut umsetzbar in vielen Alltagssituationen) [30 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit der Kräftigung an. Wir starten mit einer Übung für Ihre obere Rückenmuskulatur. Einige von Ihnen werden diese Übung bereits aus unserem Übungskatalog kennen. Ich werde Ihnen die Übungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren].**“

„Für unsere erste Übung benötigen Sie Ihr mitgebrachtes Handtuch. Diese Übung können Sie zu Hause auch sehr bequem mit einem Kissen anstatt eines Handtuchs durchführen.“

„Beine zusammendrücken“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Klemmen Sie nun Ihr Handtuch zwischen Ihre Knie.“
- **Ausführung:** „Pressen Sie Ihre Beine so fest es geht gegen das Handtuch. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Atmen Sie während der Ausführung normal weiter und halten Sie nicht die Luft an. Nach 20 Sekunden machen alle zusammen Pause.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben].**

„Die nächste Übung kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog. Sie trainiert ebenfalls Ihre Beinmuskulatur.“

„Aufstehen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Die Füße sind aufgestellt und die Hände verschränkt vor der Brust. Im Knie ist ein rechter Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte stehen Sie langsam vom Stuhl auf. Versuchen Sie die Bewegung möglichst nur durch Anspannen Ihrer Oberschenkel und ohne Schwung auszuführen. Anschließend **langsam** wieder hinsetzen.“
- **Drei Durchgänge á 10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen. Nach den 10 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Mit der nächsten Übung stärken Sie Ihre Brust- und Armmuskulatur.“

„Handtuch ziehen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie ein Handtuch. Halten Sie dieses mit fast gestreckten Ellbogen vor Ihrer Brust. Ihre Handflächen zeigen dabei nach unten.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie die Enden des Handtuchs mit Kraft auseinander, indem Sie probieren Ihre Arme nach außen zu führen und die Schulterblätter zusammenzuziehen. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Atmen Sie dabei normal weiter und halten Sie nicht die Luft an!“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Wir machen alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Nun noch eine weitere Übung für die Kräftigung von Brust und Arme.“

„Handdrücken“ [3 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin und führen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Die Ellbogen befinden sich dabei maximal auf Schulterhöhe.“
- **Ausführung:** „Drücken Sie nun die Handflächen mit Kraft zusammen. Halten Sie diese Position für 10-20 Sekunden und entspannen anschließend. Atmen Sie während der Ausführung normal weiter und halten Sie nicht die Luft an.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Nach 20 Sekunden machen wir alle zusammen Pause *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*.“

„Auch die nächste Übung kennen Sie bereits aus unserem Übungskatalog. Sie kann ebenso problemlos zu Hause durchgeführt werden.“

„Wandliegestütz“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand.“
- **Ausführung:** „Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und führen langsam Liegestütze durch, indem Sie die Ellbogen bis ca. 90° beugen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel bewusst ein und halten Sie den Rücken gerade.“
- **3 mal 10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Je größer Sie den Abstand zur Wand halten, desto intensiver wird die Übung. Verweilen Sie einen Moment in der tiefsten Position, so intensivieren Sie die Übung zusätzlich! Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]
- **Schwierigkeitsvarianten:** auf einem Stuhl oder Armlehne der Couch zu Hause abstützen (je tiefer, desto schwieriger)

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [5 min]. Anschließend zeige ich Ihnen noch einige Übungen, die Ihren Gleichgewichtssinn trainieren.“

„Einbeinstand“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das Knie des anderen Beines an.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun möglichst auf einem Bein stehenzubleiben, ohne umzufallen. Achten Sie auf Ihre Körperspannung, schauen Sie geradeaus, halten Sie die Balance. Zur Absicherung können Sie sich einen Stuhl danebenstellen, an dem Sie sich zur Not abstützen können, bevor Sie umkippen.“
- **Vier Durchgänge á 30 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Wir machen alle zusammen Pause. Wechseln Sie bitte bei jedem neuen Durchgang Ihr Standbein.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmern anpassen, Zeiten stoppen*]
- **Schwierigkeitsvarianten:** auf ein gefaltetes Handtuch stellen und/oder die Augen schließen

„Nun kommt eine Übung, die Sie noch nicht aus unserem Übungskatalog kennen, aber gut allein zu Hause durchführen können.“

„Über ein gefaltetes Handtuch balancieren“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Rollen Sie Ihr Handtuch längs zusammen, sodass es eine Art Schlange ergibt und stellen Sie sich an ein Ende Ihres Handtuchs.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun über Ihr Handtuch zu balancieren. Bemühen Sie sich dabei möglichst nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten und mit beiden Füßen stets auf dem Handtuch zu bleiben. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können Sie Ihr Handtuch anfangs in die Nähe einer Wand legen, sodass Sie sich während des Balancierens an dieser abstützen können.“

- **5 Durchgänge vorwärts und rückwärts.** „Balancieren Sie zuerst vorwärts über das Handtuch, danach rückwärts.“ [**Anweisung Trainer:** Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen, Zeiten stoppen und loben]

„Nun kommt wieder eine Übung, die Sie schon aus unserem Übungskatalog kennen.“

„Schwingen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander stehen.“
- **Ausführung:** „Aus dieser Position schauen Sie erst über die linke und dann über die rechte Schulter nach hinten, indem Sie den Kopf zusammen mit dem Oberkörper langsam und vorsichtig drehen. Die Füße bleiben dabei stehen.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 8 Wiederholungen.** [**Anweisung Trainer:** Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen]
- **Schwierigkeitsvarianten:** Arme schwingen, die Augen schließen

Cool Down [10 min]

„Kommen wir nun zum Cool Down, in welchem Ihnen heute Möglichkeiten gezeigt werden, mit denen Sie zu Hause; z.B. vor dem Fernseher, Ihre Beweglichkeit verbessern können.“

„Die erste Übung dehnt Ihre Brustmuskulatur.“

„Brust-Stretching“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich an eine Wand. Positionieren Sie die wandnähere Handfläche etwas oberhalb Ihrer Schulter so an die Wand, dass Ihr Arm neben Ihrem Körper an der Wand liegt. Lassen Sie den Ellbogen leicht gebeugt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper von der Wand weg. Sie sollten ein Ziehen in der Brust und dem Oberarm verspüren.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 20 Sekunden.** „Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen]

„Nun kommt eine Übung, die die Beweglichkeit Ihrer Hüftgelenke fördert.“

„Hula-Hoop“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme stemmen Sie bitte in die Hüfte. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hüfte so im Kreis, als wenn Sie in Zeitlupe einen Hula-Hoop-Reifen um ihren Körper rotieren lassen würden. Zuerst 10 Mal im Uhrzeigersinn, danach 10 Mal gegen den Uhrzeigersinn.“

- **Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die nächste Übung, dient der Dehnung Ihre Beinmuskulatur.“

„Sitzdehner“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Das linke Bein ist aufgestellt. Das rechte Bein ist gestreckt und zeigt leicht zur Seite.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit möglichst geradem Rücken mit Ihrer rechten Hand die rechte Fußspitze zu berühren. Der linke Arm liegt auf dem linken Oberschenkel.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen*]

„Auch Ihre Handgelenke und Unterarmmuskulatur möchte gedehnt werden. Die nachfolgende Übung für zeigt Ihnen wie.“

„Handbeugen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der **Handrücken nach unten** zeigt.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 10 Sekunden.** „Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen*]

„Die letzte Übung für heute lockert Ihrer Fußgelenke und trainiert dabei die Beweglichkeit.“

„Fußgelenke“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Heben Sie eines Ihrer Beine an.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie das Fußgelenk des angehobenen Beines **5 Mal im Uhrzeigersinn** und **5 Mal gegen den Uhrzeigersinn** kreisen. Danach wechseln Sie das Bein.“
- **Pro Bein: Fünf Durchgänge á fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren und loben.*]

GRUPPENTREFFEN WOCHE 4 – THEMENTEIL

Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag

(Dauer: 30 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Bewegung im Alltag
3. Sporteinheit: Übungen in Alltagssituationen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- Sportschuhe für Drinnen, etwas zu trinken (z.B. Wasser)
- Handtuch

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer
- Trainingsplan für Woche 4
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Flipchart/Pinnwand und Stifte/Papier/Pins
- Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Musik, Boxen, Playlist (Handy oder Laptop + Internetstick zum Abspielen)
- Handout Bewegungstipps

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2min)

- „Herzlich Willkommen zu unserem vierten wöchentlichen Gruppentreffen im Rahmen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich gerne mit Ihnen über Motivation zu mehr Bewegung im Alltag reden. Hier spielt natürlich immer das Abwägen von Vor- und Nachteilen für mehr Bewegung eine Rolle, denn nicht nur regelmäßige Bewegung hat ihre Vorteile und positiven Auswirkungen, sondern auch gemütlich vor dem Fernseher zu sitzen, kann, wie wir ja alle wissen, sehr angenehm sein.“
- „Im Anschluss daran folgt wieder ein gemeinsames 60-minütiges Training, in dem wir heute einige Übungen durchführen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.“

Input (20 min)

Entscheidungsmatrix

- „Wenn wir über mehr Bewegung im Alltag nachdenken, wägen wir meistens nicht alle Seiten vollständig gegeneinander ab. Stattdessen tun wir oft das, von dem wir denken, dass wir es tun „sollten“ oder fühlen uns manchmal überwältigt von unseren guten Vorsätzen und hören deshalb ganz auf, über sie nachzudenken...“
- „Über die Vor- und Nachteile von beidem, sich mehr zu bewegen oder dies nicht zu tun (bei schlechtem Wetter gemütlich auf der Couch zu sitzen ist auch angenehm...), nachzudenken, hilft dabei eine mögliche Veränderung in Sachen Bewegung in vollem Umfang zu betrachten. Dies kann uns in stressigen Zeiten oder bei Versuchungen helfen, an unserem Bewegungsplan festzuhalten und unsere Ziele weiterhin zu verfolgen.“

[Anweisung Trainer: Zusammen mit den Teilnehmern Vor- und Nachteile sammeln und auf einer Pinnwand/Flipchart festhalten.]

| ☹ Keine Bewegung | | ☺ Mehr Bewegung | |
|------------------|--|-----------------|--|
| Vorteile | | Vorteile | |
| Nachteile | | Nachteile | |

- „Wir wollen nun auf einige Strategien hinweisen, die vielleicht bei einer Automatisierung oder, wie man in der Psychologie sagt, Habituation (lateinisch: Gewöhnung), helfen können.“
[Anweisung Trainer: Handout verteilen und auf ein paar Punkte eingehen]
- „Zum Beispiel kann eine Strategie auch sein, den Kontext so anzupassen, dass es Ihnen leichter fällt, das Mehr an Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Zum Beispiel Sportsachen gleich im Auto haben, die Treppen gehen statt den Lift zu nehmen, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, mehrere kleine Einkäufe in der Woche erledigen und diese dann zu Fuß nach Hause tragen statt mit dem Auto zu fahren.“
- „Außerdem kann es sinnvoll sein, die folgenden Dinge zu tun: Umwege gehen um die Ausdauer zu verbessern, Sportübungen in den Alltag integrieren (Zähneputzen auf einem Bein, An- Entspannungsübungen der Arme vor dem Fernseher), Bewegungsrituale schaffen (bei je-

dem Aufstehen vom Esstisch zehnmal Schultern kreisen), Gartenarbeit oder Hausputz erledigen, Haustier anschaffen um sich mehr zu bewegen, Wartezeiten oder Telefonieren im Stehen, Gehen oder für Übungen nutzen, lange Sitzzeiten durch Aufstehen unterbrechen.

- „Wir haben eine kleine Liste mit diesen Tipps zur heutigen Sitzung mitgebracht. Bei Interesse können Sie sich gern eine Liste mit nach Hause nehmen.“

Botschaften

- „Es fällt durch kleine Tricks leichter, sich täglich mehr zu bewegen. Gehen oder fahren Sie doch mal bewusst Umwege, haben Sie immer Sportsachen griffbereit oder nutzen Sie Wartezeiten für die Durchführung von kleinen Übungen.“
- „Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, um Ihren Alltag ohne Sturzgefahr zu meistern. Suchen Sie gezielt Situationen, in der ihr Gleichgewicht geschult wird. Erhalten Sie sich Ihre Beweglichkeit, indem Sie regelmäßig möglichst weite, große und ungewohnte Bewegungen trainieren.“

Sportteil - Gemeinsames Training: Gemeinsames Ausprobieren der Übungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 4 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen Treffen!“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Gehirnjogging“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks für Koordinations- und Gedächtnisübungen.“
- „Außerdem begehen wir die Halbzeit unserer wöchentlichen Treffen mit einer kleinen Reflexion des bisherigen Programms. Hier geht es um Ihre Wünsche, Ziele, Ihren derzeitigen Stand und Ihre bisherigen Erfahrungen (u.a. mit dem Bewegungstagebuch).“
- „Sie können dazu wieder in Alltagskleidung kommen.“
[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 4 – SPORTTEIL

Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag

(Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Musik, Stühle

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens möchte ich Ihnen zeigen, wie einfach Sie Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Dabei greifen wir auf einige Übungen zurück, die Sie bereits aus dem Übungskatalog kennen. Ich werde Ihnen aber auch Ihnen noch unbekanntere Übungen zeigen, die Sie einfach zu Hause oder unterwegs durchführen können.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen. **[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus wenn man diesen anhebt.]**
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren)

Aufwärmen: [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min]. Zuerst spielen wir ein kleines Spiel namens: Agenten.“

„Agenten“ [10 min]

- **Anleitung:** „Sie laufen gleich bitte alle kreuz und quer durch Raum. Wenn ich „James“ rufe, überlegen Sie sich bitte heimlich einen Agenten und folgen ihm auf Distanz. Nach einiger Zeit rufe ich dann „Bond“. Wenn Sie diesen Ausruf hören, verkürzen Sie Ihren Abstand bitte um die Hälfte. Zum Schluss rufe ich „007“. Dann gehen Sie bitte zu Ihrem Agenten. Wenn alle Teilnehmer ihren Agenten erreicht haben, beginnt eine neue Runde.“
- **In den einzelnen Runden wird die Fortbewegungsart variiert:**
 - Normal laufen

- Knie anheben
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Armkreisen
- Auf Zehenspitzen laufen
- Ferse Richtung Gesäß führen
- Rückwärts laufen

Hauptteil: [35 min]

„Kommen wir nun zum Hauptteil. Ich werde Ihnen jetzt einige Übungen zeigen, die sie in den unterschiedlichsten Situationen im Alltag einbauen können. Die erste Übung können Sie beispielsweise durchführen, während Sie am Herd stehen und kochen oder sich die Zähne putzen.“

„Wir starten mit zwei Übungen für die Kräftigung Ihrer Beinmuskulatur.“

„Wischen“ [4min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf einen Stuhl, sodass beide Beine fest auf dem Boden stehen.“
- **Ausführung:** „Wischen Sie mit dem rechten Bein über den Boden, bis Ihr Knie maximal gestreckt ist. Dabei dürfen Sie Ihre Zehen abheben.“
- **Pro Bein: 3 Wiederholungen á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Anschließend führen Sie das Bein wieder zurück, bis Ihr Knie maximal gebeugt ist. Dabei dürfen Sie Ihre Ferse abheben. Optional kann diese Übung auch mit einem Handtuch unter dem wischenden Fuß durchgeführt werden.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]

„Beinheber rückwärts“ [5 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]

„Stellen Sie sich vor, Sie stehen an einer Bushaltestelle und warten auf den nächsten Bus, der Sie in die Stadt fährt. Auch hier können Sie die Zeit nutzen und einige Übungen machen.“

„Beinheber vorwärts“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht neben einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen einer Hand mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach vorne an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihren Bauch und das Bein aktiv an.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen pro Bein.** „Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]**

„Gesäß anspannen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen oder setzen Sie sich gerade hin.“
- **Ausführung:** „Spannen Sie nun Ihre Gesäßmuskulatur für 10 Sekunden an und lassen danach wieder locker.“
- **5 Wiederholungen á 10 Sekunden.** „Nach 10 Sekunden Pause wiederholen Sie die Übung.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen]**

„Bevor wir zur nächsten Übung übergehen, machen wir eine kurze Trinkpause [5 min].“

„Die nächste Übung können Sie gut während des Zähneputzens durchführen. Sie trainieren somit gleichzeitig Ihre Koordinationsfähigkeit.“

„Einbeinstand“ [2 min]

- **Ausführung:** „Versuchen Sie 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen (anfangs dürfen Sie sich z.B. an der Wand festhalten).“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein. 10 Sekunden Pause.** „Wenn Ihnen die Übung zu einfach erscheint, schließen Sie Ihre Augen dabei.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]**

„Diese Übung können Sie auch super an einer Bushaltestelle oder beim Telefonieren durchführen. Falls Sie benötigen, stellen Sie sich einen Stuhl zum Festhalten daneben oder halten Sie sich an der Bushaltestelle am Wartehäuschen fest.“

„Wadenheben“ [5 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht. Auch Ihre Knie zeigen nach außen, in Richtung Fußspitze.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position 15 Sekunden und lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken.“

- **3 Durchgänge á 15 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Wenn nötig, halten Sie sich an einem Stuhl leicht fest.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

„Die nächste Übung können Sie beispielsweise beim Telefonieren oder auf einer langen Busfahrt durchführen. Sie kennen die Übung bereits aus dem Übungskatalog.“

„Knieheber über Kreuz“ [5 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind zunächst aufgestellt und der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie nun das linke Bein an und drücken mit der rechten Hand seitlich gegen den linken Oberschenkel. Das Bein lässt sich jedoch nicht bewegen und hält mit Kraft dagegen. Halten Sie diese Position 3 Sekunden. Es ist wichtig, dass Sie bei dieser Übung den Oberkörper aufrecht lassen und ruhig weiter atmen.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen führen Sie die Übung in Richtung des rechten Oberschenkels durch.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Teilnehmer loben*]

„Auch die folgende Übung kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog und auch sie kann wirklich überall durchgeführt werden. Sie können die Übung aber auch beim Einkaufen variieren, indem Sie nicht Ihre Handflächen gegeneinander drücken, sondern, die Hände außen am Griff des Einkaufswagen platzieren und dann mit beiden Händen gegen den Griff drücken.“

„Handdrücken“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin und führen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Die Ellbogen befinden sich dabei maximal auf Schulterhöhe.“
- **Ausführung:** „Drücken Sie nun die Handflächen mit Kraft zusammen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen anschließend.“
- **3 Durchgänge á 15 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Atmen Sie während der Ausführung normal weiter und halten Sie nicht die Luft an.“ [*Anweisung Trainer: Übung ausführen, Ausführung korrigieren, Schwierigkeitsvariante je nach Teilnehmer anpassen*]

Cool Down: [15 min]

„Zum Schluss zeige ich Ihnen noch ein paar Dehnungsübungen für Ihre Muskulatur. Um im Anschluss die Stunden mit einer kleinen Entspannungsübung ausklingen zu lassen.“

„Ausfallschritt“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“

- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen **vollständig** auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Wechseln Sie nach 15 Sekunden die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

„Sitzdehner“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Das linke Bein ist aufgestellt. Das rechte Bein ist gestreckt und zeigt leicht zur Seite.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit möglichst geradem Rücken mit Ihrer rechten Hand die rechte Fußspitze zu berühren. Der linke Arm liegt auf dem linken Oberschenkel.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

„Seitneige“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

„Öffnen und schließen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf einem Stuhl Platz. Die Füße sind aufgestellt. Zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein rechter Winkel entstehen.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe nach außen. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Rücken ist gerade. Das Brustbein schieben Sie nach vorne. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden. Danach bringen Sie die Arme überkreuzt auf Ihren Oberschenkeln zusammen und runden Ihren Rücken. Versuchen Sie Ihr Kinn soweit wie möglich an die Brust zu bewegen.“
- **2 Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Halten Sie in dieser Position kurz inne. Sie sollten ein Ziehen im Rücken und im Nacken verspüren. Anschließend richten Sie sich wieder auf.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

Progressive Muskelrelaxion: [10 min]

„Zur Entspannung werde ich mit Ihnen eine Übung durchführen, die sich progressive Muskelrelaxation nennt. Dabei werden Sie Ihre einzelnen Muskeln abwechselnd für eine Zeit anspannen und dann wieder entspannen. Setzen Sie sich dazu bitte auf einen Stuhl.“

[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]

() = beim Lesen innehalten

(5) = etwa 5 Sekunden innehalten

„Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, behalten Sie die Füße am Boden. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich darauf ein, sich entspannen zu können. Atmen Sie beim Anspannen ein und atmen Sie beim Loslassen aus ().“

[Arme]

„Wir beginnen mit den Armen. Spannen Sie jetzt gleichzeitig in beiden Armen die Oberarme, die Unterarme und die Hände fest an, indem Sie eine Faust ballen und den Arm anwinkeln. Achten Sie auf die Anspannung (5). Lassen Sie nun auf wieder locker (). Lassen Sie die Muskeln ganz locker werden ().“

[Gesicht]

„Spannen Sie jetzt Ihr ganzes Gesicht an (), die Stirn (), die Augenbrauen (), die Lippen () und den Unterkiefer () und jetzt wieder entspannen (). Empfinden und genießen Sie die Entspannung des Gesichtes. Spüren Sie, wie es sich anfühlt im Bereich der Stirn, der Augenpartie, der Wangen, im Bereich des Mundes ().“

[Nacken]

„Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorne über die Brust (5). Lassen Sie nun wieder locker (). Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung ().“

[Bauch]

„Spannen Sie jetzt Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie dabei die Spannung (5). Und nun wieder locker lassen (). Gönnen Sie sich die Zeit, dass sich die Muskeln noch ein wenig mehr lösen können. Lassen Sie ganz los ().“

[Schultern]

„Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren nach oben (5) und nun wieder locker lassen. Achten Sie auf das angenehme Gefühl der Entspannung ().“

[Beine]

Spannen Sie jetzt die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln an und ziehen Sie die Zehen in Richtung Gesicht, sodass auch Spannung im Unterschenkel entsteht (5).

Entspannen Sie. Empfinden und genießen Sie das angenehme Gefühl von Entspannung: in den Gesäßmuskeln, in den Oberschenkeln, in den Unterschenkeln und in den Füßen. Lassen Sie vollständig los.“

„Erlauben Sie, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft (). Atmen Sie tief durch die Nase ein () und ganz langsam durch den Mund wieder aus (). Während die Gedanken, Gefühle und Empfindungen kommen und gehen, können Sie sie entspannt wahrnehmen.“

„Stellen Sie sich jetzt darauf ein, die Übungen zu beenden. Wir werden dabei in vier Schritten vorgehen: Bewegen Sie im ersten Schritt jetzt die Hände ().

Bewegen Sie jetzt im zweiten Schritt Hände und Arme ().

Bewegen Sie jetzt im dritten Schritt den ganzen Körper ().

Und jetzt öffnen Sie im vierten Schritt die Augen ().... und kommen Sie wieder zurück ins „Hier“ und „Jetzt“.“

Quelle: <https://docplayer.org/514084-Anleitung-zur-progressiven-muskelentspannung-nach-jacobson.html> (5.10.2020)

GRUPPENTREFFEN WOCHE 5 – THEMENTEIL

Halbzeit – Bergfest mit Gehirnjogging (Dauer: 55 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung
2. Erfahrungsaustausch
3. Gedächtnisübung
4. Sporteinheit: Koordinationsübungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- Alltagskleidung
- etwas zum Trinken

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 5)
- Trainingsplan für Woche 5
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Handout Sudoku/Quiz

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2min)

- „Herzlich Willkommen zur Halbzeit des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben!“
- „In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich mich gerne mit Ihnen über Ihre bisherigen Erfahrungen mit dem Programm austauschen. Wo stehen Sie, welche Wünsche haben Sie noch und wo wollen Sie noch hin?“
- „Der zweite Teil steht unter dem Motto „Gehirnjogging“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks für Koordinations- und Gedächtnisübungen und wir werden wieder gemeinsam aktiv.“

Erfahrungsaustausch (35min)

[Anweisung Trainer: bitte Moderationsregeln beachten und Feedback stichpunktartig auf den Protokollbögen notieren]

Unsere Fragen an Sie über das Bewegungsprogramm

- „Wie ist Ihr Eindruck der ersten fünf Wochen des Bewegungsprogramms?“
- „Wie haben Sie es geschafft, das Bewegungsprogramm in Ihren Alltag zu integrieren?“
- „Haben Sie körperliche Änderungen an sich selbst wahrgenommen?“

Unsere Fragen an Sie zu den wöchentlichen Gruppentreffen

- „Haben Sie an den wöchentlichen Gruppentreffen teilgenommen?“
- „Wie gefallen Ihnen die wöchentlichen Gruppentreffen?“
- „Konnten Sie sich durch die Gruppentreffen mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern vernetzen?“

Unsere Fragen an Sie bezüglich der nächsten Wochen

- „Was erwarten Sie von sich und dem Programm in den nächsten fünf Wochen?“
- „Nehmen Sie sich immer vor, 100% des Bewegungsziels pro Woche zu erfüllen?“
- „Haben Sie noch Anregungen oder Verbesserungsvorschläge?“

Gedächtnisübung [10 min]

- „Kommen wir nun zum Abschluss der heutigen Stunde. Wir stellen uns dazu in einen Kreis, in dem jeder jeden Teilnehmer gut sehen kann.“
- „Wir spielen nun ein kleines Spiel, das Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis fördert: „Ich packe meinen Koffer!“ Allerdings wandeln wir die ursprüngliche Version des Spiels ein wenig ab.“
- „Ich fange an und sage: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ Dann mache ich eine Bewegung vor, die ich in meinen Koffer packe. Danach ist mein rechter Nachbar dran. Dieser sagt wieder: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“ Dann muss er zunächst meine Bewegung vormachen, und sich dann selbst eine Bewegung ausdenken, die er in seinen Koffer packen möchte. Die Bewegungen können aus dem Übungskatalog kommen, können aber auch vollkommen frei erfunden sein. So geht es dann der Reihe nach, bis der erste Teilnehmer, die erste Teilnehmerin einen Fehler gemacht hat. Mit dem Fehler ist die Runde vorbei.“

[Anweisung Trainer: Erste Bewegung vormachen, richtige Reihenfolge der Bewegungen kontrollieren und Teilnehmer motivieren. Je nach der Dauer der Runden kann eine oder auch mehrere Runden gespielt werden.]

Sportteil - Gemeinsames Training: Gemeinsames Ausprobieren der Übungen (35 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Koordinationsübungen. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 5 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen Treffen und für Ihr Feedback zu unserem Programm!“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Ruhe und Entspannung“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks zur Entspannung, zur Reduktion von Schlafproblemen und zu Grenzen und Potentialen des eigenen Körpers.“
[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]
- „Bringen Sie bitte wieder etwas zum Trinken mit und tragen Sie bequeme Kleidung.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 5 – SPORTTEIL

Koordinationsübungen (Dauer: 25 Min.)

Benötigtes Material: Tennisbälle

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt auf der Schulung Ihrer Koordination und dem Fordern Ihres Gedächtnisses. Nach dem Aufwärmen führen wir einige Übungen durch, von denen die meisten nicht in unserem Übungskatalog zu finden sind. Sie können diese aber gut zu Hause umsetzen.“

Aufwärmen [5 min]

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. Laufen Sie nun kreuz und quer durch den Raum. Zwischen- durch werde ich Ihnen eine oder mehrere Nummern reinrufen. Jede Nummer steht für eine bestimmte Übung. Es gibt insgesamt vier Nummern.“

- Wenn ich die Eins rufe bedeutet das, dass sie zwei Mal ihre Knie so weit anheben wie möglich. Wenn ich die Zwei rufe, klatschen Sie bitte dreimal über Ihrem Kopf in die Hände. Bei der Drei gehen Sie in die Hocke, tippen mit Ihren Fingern auf den Boden und richten sich wieder auf. Beim Aufrichten nehmen Sie die Arme in die Höhe. Und bei der Vier machen Sie zwei große Schritte. Zunächst werde ich immer nur eine Zahl auf einmal reinrufen. Später werde ich allerdings auch mehrere Zahlen hintereinander rufen. Dann müssen Sie die entsprechenden Übungen in der richtigen Reihenfolge durchführen.“

[Anweisung Trainer: Bewegungen zu Beginn einmal vormachen, Zeit stoppen, Zahlen reinrufen. Zunächst mit immer nur einer Zahl beginnen. Hinterher auf bis zu drei Zahlen hintereinander steigern.]

Hauptteil: Training der Koordination und des Gedächtnisses [20 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir nun mit dem Hauptteil an. Heute wollen wir uns um die Schulung Ihrer Koordination kümmern und ein paar Übungen einbauen, die auch etwas Nachdenken erfordern werden. Ich werde Ihnen die Übungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir sie dann gemeinsam durchführen.“ *[Anweisung Trainer: Übungen demonstrieren]*

„Gegengleiches Armkreisen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen locker an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie beide Arme gegengleich voneinander kreisen. Der rechte Arm kreist vorwärts während der linke Arm rückwärts kreist.“

- **Pro Bewegungsrichtung: 2 Durchgänge á 10 Kreise.** „Nach 10 Kreisen wechseln Sie die Richtung.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]*

„Nun eine weitere Übung, die Ihre Koordination schulen soll. Diese kennen Sie nicht aus dem Übungskatalog, können sie aber problemlos auch zu Hause durchführen.“

„Linienlauf“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Suchen Sie sich eine gerade Linie und stellen Sie sich an das eine Ende. Nehmen Sie einen Tennisball in die Hand.“
- **Ausführung:** „Laufen Sie nun langsam und präzise auf der Linie, während Sie gleichzeitig den Tennisball hochwerfen und wieder fangen.“
- **Zwei Durchgänge je vorwärts und rückwärts.** „Danach machen Sie dasselbe nochmal, indem Sie rückwärts über die Linie laufen.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer/in anpassen und loben]*
- **Schwierigkeitsvarianten:** Füße direkt voreinander setzen, zwei Bälle hochwerfen und wieder fangen

„Bevor wir eine kurze Trinkpause machen, zeige ich Ihnen noch eine Koordinationsübung, die sowohl Ihre Arme als auch Ihre Beine miteinbezieht.“

„Die liegende Acht“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich notfalls an der Stuhllehne festhalten können. Heben Sie Ihr rechts Bein leicht an.“
- **Ausführung:** „Malen Sie nun mit Ihrem rechten Bein eine liegende imaginäre Acht vor Ihrem Körper in die Luft.“
- **Pro liegende Acht: Ein Durchgang á 10 Wiederholungen.** „Nach 10 Wiederholungen malen Sie die liegende Acht seitlich neben Ihrem Körper. Danach wechseln Sie die Seiten.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]*

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [5 min].“

„Ich möchte die Trinkpause gerne dafür nutzen, Ihnen weitere Möglichkeiten zu erläutern, mit denen Sie im Alltag Ihre Koordination schulen können. Versuchen Sie doch mal, wenn Sie nach Hause kommen die Haus- bzw. Wohnungstür mit der „falschen“ Hand aufzuschließen oder sich mit der „falschen“ Hand die Zähne zu putzen. Eine weitere gute Übung ist das gleichzeitige Anziehen der Fersen, während Sie sich die Zähne putzen. So müssen Sie keine zusätzliche Zeit aufwenden und trainieren trotzdem Ihre Koordination.“

„Nun kommt eine Übung, die sie jederzeit und überall durchführen können, solange Sie Ihre Hände frei haben.“

„Finger tippen“ [3 min]

- **Ausgangsposition 1:** „Halten Sie Ihre Hände etwa auf Brusthöhe und berühren Sie Ihren Zeigefinger mit dem Daumen derselben Hand.“
- **Ausführung 1:** „Tippen Sie nun nachfolgend mit jedem Finger einmal auf den Daumen. Sind Sie am kleinen Finger angekommen, geht es rückwärts wieder zurück, bis Sie erneut am Zeigefinger angekommen sind.“
- **Ein Durchgang á 15 Wiederholungen.** „Beide Hände arbeiten zeitgleich. Beherrschen Sie diese Bewegung gut, erhöhen Sie das Tempo.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]
- **Ausgangsposition 2:** „Halten Sie Ihre Hände etwa auf Brusthöhe und berühren Sie links Ihren Zeigefinger mit dem Daumen und rechts Ihren kleinen Finger mit dem Daumen.“
- **Ausführung 2:** „Tippen Sie nun wieder nachfolgend mit jedem Finger einmal auf den Daumen. Diesmal müssen Sie allerdings entgegengesetzt agieren, das heißt links vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und rechts vom kleinen Finger bis zum Zeigefinger.“
- **Ein Durchgang á 15 Wiederholungen.** „Beide Hände arbeiten zeitgleich. Beherrschen Sie diese Bewegung gut, erhöhen Sie das Tempo.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]

„Nun machen wir eine Übung, welche Sie bereits aus unserem Übungskatalog kennen.“

„Radfahren im Stand“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich notfalls an der Stuhllehne festhalten können.“
- **Ausführung:** „Heben Sie das äußere Bein gerade nach oben an und bewegen Sie es so, als würden Sie wie beim Fahrradfahren in die Pedale treten.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Bewegen Sie Ihr Fußgelenk aktiv mit! Anschließend ist das andere Bein dran.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer/in anpassen]

GRUPPENTREFFEN WOCHE 6 – THEMENTEIL

Zur Ruhe kommen und entspannen (*Dauer: 30 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Entspannung
3. Sporteinheit: Stretching und Entspannungsübungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch zum Zudecken
- etwas zum Trinken

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 6)
- Trainingsplan für Woche 6
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Übungskatalog
- Feedbackbogen

Teilnehmer willkommen heißen/*Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2 Minuten)*

- „Herzlich Willkommen zu unserem sechsten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! Heute beschäftigen wir uns in der ersten halben Stunde mit der Bedeutung von Entspannung – ganz allgemein, aber auch für Sie persönlich. Außerdem zeige ich Ihnen eine Übung zur Körperwahrnehmung, die Ihnen dabei helfen kann, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und zu entspannen.“
- „Im Anschluss daran machen wir zusammen eine einstündige Sporteinheit. Der Fokus liegt diese Woche auf Stretching und Entspannungsübungen.“

Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)

- „Nun geht es noch einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“

[Anweisung Trainer: Falls es Probleme gibt, Übungen erklären und die Durchführung erklären/zeigen.]

Input: Bedeutung von Entspannung (Dauer: 20 Min)

- „In den letzten Wochen haben wir uns viel mit dem Aktivsein beschäftigt. Heute möchte ich mit Ihnen darüber sprechen, wie wichtig regelmäßige Entspannung für die Erreichung Ihrer Bewegungsziele, aber auch für Ihr Wohlbefinden ist.“

[Bedeutung von Entspannung – 2 Minuten]

- „Neben Inaktivität ist andauernder Stress heutzutage auch ein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und depressive Störungen“.
- „Mit Entspannung verbinden wir im Allgemeinen eine gelöste Muskulatur, ausgeglichenes Fühlen und Denken sowie Wohlbefinden und Zufriedenheit. Entspannung kann als Schutzmechanismus vor Überanstrengung und stressbedingten Erkrankungen dienen.“
- „Wichtige Effekte der Entspannung sind
 - Kardiovaskuläre Veränderungen wie ein ruhigerer Puls, gesenkter Blutdruck und Wärmeempfinden
 - Flache und gleichmäßige Atmung
 - Erhöhter Hautwiderstand durch geringere Schweißproduktion (ein hoher Hautwiderstand gilt als Maß der Entspannung und wird in der Stressforschung, aber auch bei Lügendetektoren benutzt)
 - Erhöhte Selbstaufmerksamkeit

[Diskussion: Was ist Entspannung für mich ganz persönlich? – 8 Minuten]

- „Damit Sie Ihre Ziele erreichen können und sich dabei fit, gesund und wohl fühlen, ist es besonders wichtig, die Grenzen und Potentiale des Körpers zu kennen. Vielleicht haben Sie in den vergangenen Wochen bereits ein Gefühl dafür entwickelt, wo Ihre Grenzen liegen und wann Sie sich eine Pause gönnen sollten.“
- „Wie Sie beispielsweise die Belastung während des Trainings mithilfe der Pulsmessung schätzen können, finden Sie in Ihren Materialien.“
- „Entspannung kann unterschiedliche Formen annehmen und körperlich oder geistig sein. Was wir als entspannend empfinden, kann für jeden Menschen unterschiedlich sein. Erholen kann man sich z.B. durch alltägliche Aktivitäten, wie Ausschlafen, Dösen, Spielen, Spaziergehen, Singen, Wandern, Tanzen oder Beten.“
- „Woran denken Sie, wenn Sie sich von einem langen Tag mit herausfordernden Aufgaben und anstrengenden Menschen entspannen möchten?“

[Anweisung Trainer: Gemeinsam mit Teilnehmern Möglichkeiten der Entspannung sammeln. Diskussion moderieren. Punkte wiederholen und zusammenfassen. Dabei nicht bewerten!]

[Körperwahrnehmung durch die Körperreise – 10 Minuten]

- „Vielen Dank für Ihre Offenheit. Neben den alltäglichen Praktiken, die wir gerade besprochen haben, gibt es auch spezielle, von Experten entwickelte Entspannungsverfahren. Heute machen wir eine Übung, die Ihnen dabei helfen kann, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Diese kennen Sie bereits aus Woche 1. Dabei können Sie Zuhause auf dem Rücken liegen, oder auf einem Stuhl sitzen. Wir bleiben heute auf unseren Stühlen sitzen. Bei einer Körperreise oder -wahrnehmung geht es darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten.“
- „Wenn ich Sie nun anleite, folgen Sie mir bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit.“

[Anweisung Trainer: Text langsam vorlesen und Pausen einhalten]

„Folgen Sie meinen Worten und Hinweisen so gut Sie können, während Sie gleichzeitig ganz aufmerksam sind für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie sie sich von Moment zu Moment entwickeln, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.“

„Vielleicht spüren Sie Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Druck, Kribbeln oder vielleicht auch die Abwesenheit jeglicher Empfindungen.“

„Nichts von dem ist richtig oder falsch. Bitte lassen Sie dies einfach zu, d.h. nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur spüren, was im Augenblick da ist.“

[Pause]

„Obwohl Sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es vielleicht passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder abschweifen; dies ist vollkommen in Ordnung und das kann jedem mal passieren; wenn Sie das bemerken, nehmen Sie zur Kenntnis, was Ihnen da gerade durch den Kopf geht und kehren Sie dann ganz bewusst mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.“

„Nehmen Sie nun Ihren ganzen Körper wahr, so wie er gerade ist, im Kontakt mit dem Stuhl.“

[Pause]

„Wenn es für Sie die richtige Zeit ist, dann schließen Sie die Augen und richten ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen mit der Bauchdecke. Wie sie sich mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, sich langsam wieder senkt.“

[Pause]

„Nun richten Sie allmählich die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine und nehmen wahr, wie sich diese Region anfühlt; konzentrieren Sie sich auf Ihre großen Zehen, die kleinen Zehen und auf die Zehen dazwischen; verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen auf die Fußsohlen die Fußrücken, die Fersen, den Kontakt mit der Unterlage; die Fußgelenke mit den Fußknöcheln; beobachten Sie alle Empfindungen; alles, ohne zu bewerten.“

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schienbeine, die Waden und dann die Kniegelenke; die Kniescheiben und die umfassenden Bänder; Kommen Sie nun langsam zu den Oberschenkeln, spüren Sie die Stellen, an denen sie Kontakt mit dem Stuhl haben; das Becken, den ganzen Beckenraum und schließlich das Gesäß.“

[Pause]

„Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den Rumpf und spüren, wie sich diese Region anfühlt. Spüren Sie die Bewegung des unteren Bauchs durch den Atem, den unteren Bauchraum mit den Organen; den Bereich der unteren Rippenbögen, den ganzen Brustkorb, die Lungen, das Herz, nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie, was da im Moment ist, ohne zu bewerten.“

[Pause]

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie die Aufmerksamkeit von den oberen Wirbeln bis hinunter zum Steiß wandern, nehmen Sie den unteren Rücken wahr, die beiden Seiten mit den Nieren; spüren Sie den ganzen Rumpf. Beobachten Sie nur und bewerten Sie nicht.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Arme und nehmen Sie wahr, wie sich diese Region anfühlt; auf die Daumen, die kleinen Finger und dann auf die Finger dazwischen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Handflächen, die Handrücken und beide Handgelenke; spüren Sie die Unterarme, dann die Ellenbogen; die Oberarme, Schultergelenke, und schließlich den ganzen Schulterbereich.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren ganzen Körper und nehmen Sie ihn in seinen vertrauten Grenzen wahr. Spüren Sie, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt. Spüren Sie die Atmung an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke. Vielleicht möchten Sie einen bewussten tiefen Atemzug nehmen und Sie stellen sich vor, wie der Atem einströmt, Ihren ganzen Körper durchdringt und ihn mit der Ausatmung an den Füßen wieder verlässt. Vielleicht nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und lassen die Luft nun zu Ihren Füßen ein und am Scheitelpunkt ausströmen. Wenn Sie mögen, wiederholen Sie ruhig diese Atmung einige Male in Ihrem eigenen Tempo, so wie es Ihnen guttut.“

„Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie den Körper wieder zu bewegen, indem Sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen genauso wie es Ihnen jetzt im Moment guttut. Und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen.“

Quelle: <https://www.drehpunkt-leben.de/wp-content/uploads/2015/02/MBSR-M2.-Bodyscan-20-DE-V05.pdf> (5.10.2020)

„Wenn Sie sich bei dieser Übung wohlfühlt haben, können Sie sie Zuhause oder auch unterwegs beim Busfahren nutzen, um zu entspannen oder wahrzunehmen, ob Ihr Körper Entspannung benötigt.“

Sportteil - Gemeinsames Training: Stretching und Entspannungsübungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Es bleibt weiterhin etwas ruhiger als gewöhnlich. Heute beschäftigen wir uns mit Stretching und weiteren Entspannungsübungen. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 6 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen, eher ruhigen Treffen! Versuchen Sie daran zu denken, auf Ihren Körper zu hören und gönnen Sie sich Entspannung, wenn Sie sie benötigen.“
- „Für nächste Woche haben wir wieder ein aktives Gruppentreffen geplant. Dort werden wir uns genauer mit körperlichem Training beschäftigen und wie sich Kraft- und Ausdauersport auf den Körper auswirken.“

[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]

- „Bringen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung, feste Schuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Bitte denken Sie daran, 2 Wasserflaschen mit jeweils mindestens 1l mitzubringen, da ich Ihnen nächste Woche einige Übungen damit zeigen möchte.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 6 – SPORTTEIL - Sommer

Stretching und Entspannungsübungen (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle, evtl. größeres Handtuch zum Zudecken wenn gewünscht

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Stretching- und Entspannungsübungen liegen. Nach dem Aufwärmen und Lockern führen wir einige Übungen aus dem Übungskatalog durch, die Sie bereits kennen. Außerdem zeige ich Ihnen noch ein paar neue Übungen, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können. Im Anschluss werden wir zusammen eine Phantasiereise machen, um den doch meist hektischen Alltag für einige Minuten hinter uns zu lassen.“

Bevor wir anfangen, noch einige praktische Tipps:

- Bewegen Sie sich sanft, bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren
- Dehnen Sie nie bis an die Schmerzgrenze, sondern halten Sie inne bzw. stoppen Sie, wenn es unangenehm wird
- Dehnen Sie langsam und ohne wippende oder ruckartige Bewegungen
- Halten Sie die Dehnposition, bis Sie die Spannung lösen
- Dehnen Sie immer auf beiden Körperseiten gleich stark
- Atmen Sie während der Dehnübung gleichmäßig weiter

Aufwärmen und Lockerung [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit [**Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen**].

„Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“

- Während des Gehens nach links und rechts über die Schulter schauen
- Während des Gehens hoch zur Decke und anschließend hinunter zum Boden schauen
- 10 Schritte vorwärts im Tandem-Gang (Füße direkt voreinander setzen), anschließend 10 Schritte rückwärts im Tandem-Gang
- Beim Gehen um die eigene Achse drehen (dafür entweder stehenbleiben oder die Drehung in die Gehbewegung integrieren)
- Während des Gehens über unsichtbare Hindernisse steigen (Größe und Anzahl bestimmen Teilnehmer selbst)

- Während des Gehens mit den Augen einen großen Kreis ziehen: Von der Decke über die Wände zum Boden

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren, wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]**

Hauptteil 1: Stretching [15 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit dem Stretching an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen.“ **[Anweisung Trainer: Übung jeweils vorab demonstrieren]**

„Ausfallschritt“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen vollständig auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren. Wechseln Sie danach die Seite.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden:** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir das Bein.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Seitlicher Ausfallschritt“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf eine Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir die Seite.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Dehnung des Quadrizeps“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen etwa in einem halben Meter Abstand vor einem Stuhl (oder einer Wand), das Gesicht zeigt zum Stuhl. Das linke Bein ist nach hinten angewinkelt und wird von der rechten Hand gehalten. Mit der linken Hand stützen Sie sich an der Stuhllehne (oder Wand) ab.“

- **Ausführung:** „Ziehen Sie nun das angewinkelte Bein soweit wie möglich Richtung Gesäß. Achten Sie darauf, dass Sie während der Dehnungsübung nicht zu stark ins Hohlkreuz kommen. Halten Sie außerdem die Beckenregion stabil und versuchen Sie, nicht in der Hüfte seitlich abzuknicken - das Standbein und der Oberkörper sollten möglichst eine gerade Linie bilden.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie die Spannung für 15 Sekunden, lassen Sie langsam los. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie nun zum rechten Bein.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Wenn Sie die folgende Übung regelmäßig trainieren, stärken Sie nicht nur Ihre Beckenregion. Vielmehr verbessern Sie dadurch auch die Drehfähigkeit Ihrer Brustwirbelsäule. Bei vielen Menschen ist diese eingeschränkt, und Fehhaltungen sind dann fast schon vorprogrammiert. Das können Sie vermeiden.“

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Rumpfdrehen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen in weiter Schrittstellung auf dem Boden, das rechte Bein ist vorn. Der Oberkörper ist aufrecht, der Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule mit nach vorn gerichtetem Blick. Die Hände sind hinter dem Kopf im Nacken verschränkt, die Ellbogen zeigen nach außen. Die Bauchmuskeln sind angespannt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, die Ellbogen zeigen dabei weiterhin nach außen. Die Bewegung erfolgt aus der Brustwirbelsäule heraus, die Lendenwirbelsäule bleibt stabil.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 5 Wiederholungen.** Halten Sie die Position 3 Sekunden. Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Bewegung fünfmal. Führen Sie die Übung zur linken Seite mit dem linken Bein nach vorn ebenso aus.“ *[Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben]*

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Die nächsten drei Übungen kennen Sie bereits wieder aus Ihrem Übungskatalog.“

„Seitneige“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander.“

- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: 4 Durchgänge.** „Halten Sie die Position 2-3 Sekunden. Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Arme zur Seite“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.“
- **Ausführung:** „Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen. Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite und machen da die gleiche Übung.“
- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Nach 20 Sekunden wechseln wir die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Hände hoch“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Das Gesäß und die Schulterblätter sollen eng an der Wand anliegen.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihre Arme so nah wie möglich an die Wand zu heben, ohne dass sich die Position Ihres Rückens verändert und Sie ins Hohlkreuz fallen. Die Oberarme befinden sich auf Schulterhöhe und die Unterarme stehen im rechten Winkel zu den Oberarmen. Halten Sie die Arme so nah wie möglich an die Wand. Sie sollten ein Ziehen in den Schultern verspüren.“
- **Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 5 Sekunden Pause.** „Nach 20 Sekunden machen wir alle zusammen eine kurze Lockerungs-Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die folgende Übung dehnt Ihre seitliche Nackenmuskulatur und den Trapezmuskel im oberen Bereich Ihres Rückens.“

„Nackendehnung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Neigen Sie ihren Kopf nach rechts, greifen Sie dabei mit der rechten Hand über den Kopf bis zur linken Schläfe.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie jetzt den Kopf weiter nach rechts und gleichzeitig den linken Arm Richtung Boden. Fingerspitzen zur Decke, während die flache Hand zum Boden zeigt. Sie sollten dabei eine Dehnung in der linken Hals- und Nackenmuskulatur spüren.“

- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Bitte nicht zu stark dehnen und nicht zu stark mit der Hand am Kopf ziehen – sondern ganz vorsichtig und in Ihrem eigenen Tempo. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [2 min]. Anschließend machen wir eine Phantasiereise, um den Alltag kurz zu entfliehen.“

Quelle: <https://www.orthopaedie-zentrum.at/vorsorge/gymnastikuebungen/halswirbelsaeule/>
(5.10.2020)

Hauptteil 2: Traumreise/Phantasiereise [30 min]

„Was sind Phantasiereisen?“ [*kurz warten, ob ein Teilnehmer diese Frage beantworten mag*]

„Phantasiereisen sind angeleitete Entspannungsübungen. Die Phantasiereisen sind extra so gestaltet, dass die eigene Vorstellungskraft genutzt und mit eigenen Erfahrungen verknüpft wird. Eine sehr wichtige Anwendung der Phantasiereisen ist die dabei herbeigeführte Entspannung. Ihr Nervensystem und Ihre Muskulatur entspannen sich, Sie werden insgesamt ruhiger und gelassener. Vielleicht träumen Sie im Wachzustand und genießen einen kleinen Ausflug. Unsere heutige Phantasiereise ins *Winterwunderland* ist eine Phantasiereise für Erwachsene. Sie ist besonders geeignet für Personen, die noch keine Erfahrungen mit Phantasiereisen haben, die aber auch für Geübte schön ist. Diese Traumgeschichte beschreibt einen Spaziergang in einer Winterlandschaft.“

Rahmenbedingungen für Phantasiereisen:

- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten sich möglichst in einer bequemen Haltung befinden.
- Die Kleidung sollte bequem sein (Gürtel lockern), Schuhe können ausgezogen werden, Gegenstände aus den Taschen sollten weggelegt werden (Schlüsselbund).
- Darauf achten, dass die Handys ausgeschaltet sind.
- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten freiwillig an der Reise teilnehmen.
- Geräuschquellen sollten vermindert werden.
- Ich empfehle während einer Phantasiereise keine Musik. Da diese die eigene Vorstellungskraft der Teilnehmer beeinflussen kann. Aber wenn Sie doch Musik auswählen, dann bitte passend zu dem Thema und in gedämpfter Lautstärke.
- Eine reizarme Umgebung wäre für die Phantasiereise optimal

Redestil des Vortragenden: [Anweisung Trainer]

Jede Phantasiereise beginnt mit einer Einleitung, damit die Teilnehmer ihre Wahrnehmung nach innen richten und sich in ihre eigene Phantasiewelt hineinfinden können.

Der Anleiter sollte mit der Phantasiereise vertraut sein, um sein Tempo und seine Pausen richtig einschätzen zu können. Ich habe bei den Texten viele Gedankenstriche (—) angegeben. Dies sind die Stellen, an denen der Vorleser eine kurze Pause machen sollte, damit die Teilnehmer Zeit haben ihre eigenen Vorstellungen zu entwickeln und ihre Vorstellungskraft fließen zu lassen. Längere Sprechpausen sind bei den Absätzen vorgesehen. Auf das richtige Zeitgefühl kommt es hier an. Sind die Pausen zwischen den Textstellen zu kurz, dann entsteht das Gefühl des Gehetztseins, sind sie zu lange, dann verliert der Teilnehmer eventuell den Faden oder steigt sogar aus der Phantasiegeschichte aus.

Das erste Drittel der Phantasiegeschichte sollte der Entspannung dienen, die restlichen 2/3 sind für den Hauptteil und für den ca. 1 – 2-minütigen Ausstieg aus der Phantasiegeschichte gedacht. In die Entspannung zu gleiten dauert länger, als wieder aus der Entspannungsreise zurückzukommen.

Einleitung

„Machen Sie es sich bequem — vielleicht möchten Sie Ihren Gürtel lockern oder die Schuhe ausziehen — wenn Sie sitzen, dann stellen Sie Ihre Füße gerade vor sich auf den Boden — Sie fühlen die Unterlage, auf der Sie sitzen — Sie werden getragen — spüren Sie in Ihre Füße hinein — wie fühlen sie sich an? — wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit die Beine hinauf — über die Knöchel — die Unterschenkel — die Knie — über das Gesäß — weiter zum Bauch und Brustkorb — zum Rücken — wie fühlt sich der Rumpf an? — weiter über den Rücken zu den Schultern — versuchen Sie Ihre Schultern entspannt hängen zu lassen — wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit über den Nacken zum Kopf — zu Ihrer Stirn — den Augenlidern — zur Nase — spüren Sie Ihren Atem, wie dieser durch die Nase ein und wieder hinaus fließt — vielleicht bewegen sich bei jedem Ein- und Ausatmen leicht Ihre Nasenflügel — achten Sie auf Ihren Kiefer — lösen Sie die Spannung — vielleicht möchten Sie den Mund leicht öffnen. Sie sind ruhig und entspannt.“

Phantasiereise – Das Boot am See

Gleiten Sie nun sanft in eine Phantasiewelt – meine Stimme begleitet Ihre Reise – hören Sie den ruhigen Klang meiner Stimme – nehmen Sie ihn ganz und gar wahr und folgen Sie ihm.

Stellen Sie sich nun vor, Sie befinden sich auf einer wunderschönen saftigen grünen Wiese – vereinzelt können Sie kleine Blütenköpfe auf der Wiese entdecken – die Sonne strahlt Sie angenehm wärmend an und umhüllt Sie, wie mit einem warmen Mantel – ein warmer Lufthauch streift sanft Ihre Schulter, es ist wie ein zartes Streicheln – hier, auf dieser Wiese können Sie Harmonie und Frieden finden – es ist alles im Einklang – es ruht alles in sich selbst.



Wenn Sie mögen, können Sie zu einer Blume gehen – knien Sie sich zu ihr hin und berühren Sie sie sanft – können Sie ihren Duft riechen? – die Oberfläche der Blätter wahrnehmen? – die Zartheit ihrer Blüten? – nehmen Sie sich die Zeit und erfassen Sie diese Blume voll und ganz – ihre

Farben – ihre Oberfläche – ihren Duft – ihre Wurzeln – lassen Sie sich Zeit, sie voll und ganz zu erfassen.



Am Rande der Wiese befindet sich ein fester Weg – begleiten Sie mich nun auf diesem Weg zu einem See in der Nähe der Wiese – können Sie den festen Boden unter Ihren Füßen spüren, während Sie diesem Weg folgen? – rechts und links des Weges sind Sträucher mit vielen Blüten – Schmetterlinge fliegen um die Sträucher herum – kleine Vögel begleiten Sie mit ihrem Gesang – alles ist in absoluter Harmonie – die Sonne begleitet Sie mit ihren Strahlen – eine leichte Brise weht Ihnen vom See entgegen und erfrischt Sie.



Nach einer kurzen Wegstrecke befinden Sie sich an einem großen See – das Wasser ist kristallklar und reflektiert das Sonnenlicht in allen Farben – Sie können verschiedenfarbige Kieselsteine im See erkennen – der Wind kräuselt ganz leicht die Oberfläche des Wassers – die Luft ist rein und klar – atmen Sie die Luft Ihrer Umgebung ganz tief ein und aus – ganz tief ein und aus – lassen Sie die Luft in Ihrem ganzen Körper zirkulieren – stellen Sie sich vor, dass die ganze Luft von Ihrem Mund in den Oberkörper strömt, in den Bauch – in Ihren Beckenboden – weiter in Ihr Gesäß – in die Oberschenkel – in die Waden – zu den Füßen – wieder zurück von den Füßen in die Waden – in die Oberschenkel – in das Gesäß – in den Beckenboden – in den Bauch – vom Oberkörper wieder aus dem Mund heraus – ein und aus – lassen Sie sie zirkulieren.



Ein paar Schritte weiter sehen Sie einen kleinen Bootssteg – dort ist ein stabiles Boot festgemacht und es schaukelt leicht mit den Wellen des Sees auf und ab – es ist ganz mit weichen Polstern ausgelegt – fast wie ein bequemes Bett, das nur auf Sie wartet – gehen Sie nun zu diesem Boot hin – Sie können ohne Mühe einsteigen und darin Platz nehmen – lösen Sie die Leine des Bootes – machen Sie es sich in den Polstern richtig bequem – die Polster sind ganz weich und angenehm – die Sonne strahlt Sie wärmend an und der Wind schiebt ganz sanft das Boot auf den See hinaus – Sie können jederzeit mit dem Boot ans Ufer zurück, ein Gedanke daran genügt – es wiegt sich leicht hin und her und gleitet ruhig über die Oberfläche des Wassers dahin – genießen Sie die Ruhe und den Frieden – den leichten Wind, der über Sie hinweg weht – vielleicht können Sie auch entfernt Vögel zwitschern hören – Fische die an die Oberfläche kommen und wieder abtauchen – Sie können voll und ganz die Ruhe und den Frieden auf dem See spüren – Sie sind im Einklang mit den Elementen – im Einklang mit sich Selbst.



Wenn Sie mögen, strecken Sie nun eine Hand in den See und spüren das Wasser an Ihren Fingern entlang strömen – es gleicht einem sanften Streicheln – spüren Sie die Energie der Bewegung – die Energie des Wassers – nehmen Sie diese Energie – diese reinigende Kraft in sich auf –

spüren Sie diese reine klare Kraft – die Sie zugleich stärkt und reinigt – geben Sie alle Sorgen und alles Belastende in den See ab – lassen Sie es fließen – lassen Sie es reinigen – spüren Sie die Reinheit Ihrer Umgebung und nehmen Sie diese in sich auf – alles ist in Frieden und Harmonie – Sie sind ein Teil von diesem Ort – Sie sind im Einklang – Sie können eine tiefe Ruhe spüren – eine große Gelassenheit – lassen Sie sich voll und ganz von dem Boot tragen und spüren Sie die Leichtigkeit – fast schwerelos – getragen von einem weichen Polster.



Ruhen Sie sich noch eine kurze Weile aus und genießen Sie den Frieden. Gedanken kommen und gehen – lassen Sie alles fließen.



Nun wird es Zeit, die Heimreise anzutreten. Das Boot gleitet wieder zurück an den Rand des Sees. Sie können ganz bequem aussteigen – das Boot bewegt sich dabei nicht, es bleibt stabil am Bootssteg liegen – Sie können nun festen Boden unter Ihren Füßen spüren – gehen Sie nun auf dem Weg wieder zurück zur Wiese.



Begeben Sie sich auf Ihre Heimreise – das Gefühl der Geborgenheit wird Sie auf Ihrer Heimreise begleiten – fühlen Sie die Wärme der Sonne, die Sie erfüllt – fühlen Sie dieses Gefühl der Freude – fühlen Sie die angenehme Schwere Ihrer Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehren Sie in Gedanken zurück aus Ihrem Bild – verabschieden Sie sich – spüren Sie den Atem ein- und ausfließen – das Heben und Senken des Brustkorbes – ein und aus.



Nun kehren Sie langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühlen Sie Ihre Füße – Ihre Arme – ballen Sie leicht Ihre Fäuste – geben Sie etwas Kraft hinein – bewegen Sie Ihre Füße – atmen Sie ganz tief ein und aus – strecken Sie Ihre Arme und Beine – wenn Sie möchten, räkeln Sie sich – öffnen Sie nun die Augen, atmen Sie nochmals tief durch – Sie sind vollkommen zurück in der wachen Welt.

Cool Down [5 min]

„Zum Abschluss machen wir noch ein paar Atemübungen, welche Sie auch gut in Ihren Alltag integrieren können.

„Erspüren der Atmung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein und legen Sie beide Hände mit leicht geöffneten Fingern auf den Brustkorb.“

- **Ausführung:** „Erspüren Sie die Atmung. Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch. Die Mittelfinger berühren sich. Fühlen Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch wölbt, die Finger sich voneinander entfernen und beim Ausatmen wieder berühren (Bauchatmung).“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände bleiben auf dem Bauch*]

„Atem schöpfen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich schulterbreit hin. Die Arme hängen locker herunter. Bilden Sie mit Ihren Händen vor dem Bauch eine *Schöpfkelle*.“
- **Ausführung:** „Führen Sie beim Einatmen Ihre *Schöpfkelle* in Brusthöhe. Beim Ausatmen drehen Sie Ihre Hände um und schieben sie aktiv zurück in Richtung Bauch.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände wieder zu einer Schöpfkelle formen und von neuem beginnen.*]

„Durch die Arme atmen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein.“
- **Ausführung:** „Beim Einatmen führen Sie Ihren rechten Arm am Körper entlang nach oben und strecken Ihre Handfläche in Richtung Decke. Atmen Sie kräftig aus und lassen Sie zeitgleich Ihren rechten ausgestreckten Arm locker fallen“
- **Fünf Wiederholungen pro Arm.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, anschließend die Übung mit dem linken Arm ausführen.*]

„Brustkorb öffnen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe“
- **Ausführung:** „Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren. Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.*]

GRUPPENTREFFEN WOCHE 6 – SPORTTEIL - Winter

Stretching und Entspannungsübungen (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle, evtl. größeres Handtuch zum Zudecken wenn gewünscht

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Stretching- und Entspannungsübungen liegen. Nach dem Aufwärmen und Lockern führen wir einige Übungen aus dem Übungskatalog durch, die Sie bereits kennen. Außerdem zeige ich Ihnen noch ein paar neue Übungen, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können. Im Anschluss werden wir zusammen eine Phantasiereise machen, um den doch meist hektischen Alltag für einige Minuten hinter uns zu lassen.“

Bevor wir anfangen, noch einige praktische Tipps:

- Bewegen Sie sich sanft, bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren
- Dehnen Sie nie bis an die Schmerzgrenze, sondern halten Sie inne bzw. stoppen Sie, wenn es unangenehm wird
- Dehnen Sie langsam und ohne wippende oder ruckartige Bewegungen
- Halten Sie die Dehnposition, bis Sie die Spannung lösen
- Dehnen Sie immer auf beiden Körperseiten gleich stark
- Atmen Sie während der Dehnübung gleichmäßig weiter

Aufwärmen und Lockerung [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit [**Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen**].

„Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“

- Während des Gehens nach links und rechts über die Schulter schauen
- Während des Gehens hoch zur Decke und anschließend hinunter zum Boden schauen
- 10 Schritte vorwärts im Tandem-Gang (Füße direkt voreinander setzen), anschließend 10 Schritte rückwärts im Tandem-Gang
- Beim Gehen um die eigene Achse drehen (dafür entweder stehenbleiben oder die Drehung in die Gehbewegung integrieren)
- Während des Gehens über unsichtbare Hindernisse steigen (Größe und Anzahl bestimmen Teilnehmer selbst)

- Während des Gehens mit den Augen einen großen Kreis ziehen: Von der Decke über die Wände zum Boden

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren, wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]**

Hauptteil 1: Stretching [15 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit dem Stretching an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen.“ **[Anweisung Trainer: Übung jeweils vorab demonstrieren]**

„Ausfallschritt“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen vollständig auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren. Wechseln Sie danach die Seite.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden:** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir das Bein.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Seitlicher Ausfallschritt“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf eine Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen. Achten Sie auf einen geraden Rücken.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir die Seite.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Dehnung des Quadrizeps“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen etwa in einem halben Meter Abstand vor einem Stuhl (oder einer Wand), das Gesicht zeigt zum Stuhl. Das linke Bein ist nach hinten angewinkelt und wird von der rechten Hand gehalten. Mit der linken Hand stützen Sie sich an der Stuhllehne (oder Wand) ab.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie nun das angewinkelte Bein soweit wie möglich Richtung Gesäß. Achten Sie darauf, dass Sie während der Dehnungsübung nicht zu stark ins Hohlkreuz kommen. Halten Sie außerdem die Beckenregion stabil und versuchen Sie, nicht in der Hüfte

seitlich abzuknicken - das Standbein und der Oberkörper sollten möglichst eine gerade Linie bilden.“

- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie die Spannung für 15 Sekunden, lassen Sie langsam los. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie nun zum rechten Bein.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Wenn Sie die folgende Übung regelmäßig trainieren, stärken Sie nicht nur Ihre Beckenregion. Vielmehr verbessern Sie dadurch auch die Drehfähigkeit Ihrer Brustwirbelsäule. Bei vielen Menschen ist diese eingeschränkt, und Fehhaltungen sind dann fast schon vorprogrammiert. Das können Sie vermeiden.“

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Rumpfdrehen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen in weiter Schrittstellung auf dem Boden, das rechte Bein ist vorn. Der Oberkörper ist aufrecht, der Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule mit nach vorn gerichtetem Blick. Die Hände sind hinter dem Kopf im Nacken verschränkt, die Ellbogen zeigen nach außen. Die Bauchmuskeln sind angespannt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, die Ellbogen zeigen dabei weiterhin nach außen. Die Bewegung erfolgt aus der Brustwirbelsäule heraus, die Lendenwirbelsäule bleibt stabil.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 5 Wiederholungen.** Halten Sie die Position 3 Sekunden. Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Bewegung fünfmal. Führen Sie die Übung zur linken Seite mit dem linken Bein nach vorn ebenso aus.“ *[Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben]*

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Die nächsten drei Übungen kennen Sie bereits wieder aus Ihrem Übungskatalog.“

„Seitneige“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: 4 Durchgänge.** „Halten Sie die Position 2-3 Sekunden. Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen

Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

„Arme zur Seite“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.“
- **Ausführung:** „Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen. Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite und machen da die gleiche Übung.“
- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Nach 20 Sekunden wechseln wir die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

„Hände hoch“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Das Gesäß und die Schulterblätter sollen eng an der Wand anliegen.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihre Arme so nah wie möglich an die Wand zu heben, ohne dass sich die Position Ihres Rückens verändert und Sie ins Hohlkreuz fallen. Die Oberarme befinden sich auf Schulterhöhe und die Unterarme stehen im rechten Winkel zu den Oberarmen. Halten Sie die Arme so nah wie möglich an die Wand. Sie sollten ein Ziehen in den Schultern verspüren.“
- **Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 5 Sekunden Pause.** „Nach 20 Sekunden machen wir alle zusammen eine kurze Lockerungs-Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

„Die folgende Übung dehnt Ihre seitliche Nackenmuskulatur und den Trapezmuskel im oberen Bereich Ihres Rückens.“

„Nackendehnung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Neigen Sie ihren Kopf nach rechts, greifen Sie dabei mit der rechten Hand über den Kopf bis zur linken Schläfe.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie jetzt den Kopf weiter nach rechts und gleichzeitig den linken Arm Richtung Boden. Fingerspitzen zur Decke, während die flache Hand zum Boden zeigt. Sie sollten dabei eine Dehnung in der linken Hals- und Nackenmuskulatur spüren.“
- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Bitte nicht zu stark dehnen und nicht zu stark mit der Hand am Kopf ziehen – sondern ganz vorsichtig und in Ihrem eigenen Tempo. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.orthopaedie-zentrum.at/vorsorge/gymnastikuebungen/halswirbelsaeule/>
(5.10.2020)

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [2 min]. Anschließend machen wir eine Phantasiereise, um den Alltag kurz zu entfliehen.“

Hauptteil 2: Traumreise/Phantasiereise [30 min]

„Was sind Phantasiereisen?“ [kurz warten, ob ein Teilnehmer diese Frage beantworten mag]
„Phantasiereisen sind angeleitete Entspannungsübungen. Die Phantasiereisen sind extra so gestaltet, dass die eigene Vorstellungskraft genutzt und mit eigenen Erfahrungen verknüpft wird. Eine sehr wichtige Anwendung der Phantasiereisen ist die dabei herbeigeführte Entspannung. Ihr Nervensystem und Ihre Muskulatur entspannen sich, Sie werden insgesamt ruhiger und gelassener. Vielleicht träumen Sie im Wachzustand und genießen einen kleinen Ausflug. Unsere heutige Phantasiereise ins *Winterwunderland* ist eine Phantasiereise für Erwachsene. Sie ist besonders geeignet für Personen, die noch keine Erfahrungen mit Phantasiereisen haben, die aber auch für Geübte schön ist. Diese Traumgeschichte beschreibt einen Spaziergang in einer Winterlandschaft.“

Rahmenbedingungen für Phantasiereisen:

- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten sich möglichst in einer bequemen Haltung befinden.
- Die Kleidung sollte bequem sein (Gürtel lockern), Schuhe können ausgezogen werden, Gegenstände aus den Taschen sollten weggelegt werden (Schlüsselbund).
- Darauf achten, dass die Handys ausgeschaltet sind.
- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten freiwillig an der Reise teilnehmen.
- Geräuschquellen sollten vermindert werden.
- Ich empfehle während einer Phantasiereise keine Musik. Da diese die eigene Vorstellungskraft der Teilnehmer beeinflussen kann. Aber wenn Sie doch Musik auswählen, dann bitte passend zu dem Thema und in gedämpfter Lautstärke.
- Eine reizarme Umgebung wäre für die Phantasiereise optimal

Redestil des Vortragenden: [Anweisung Trainer]

Jede Phantasiereise beginnt mit einer Einleitung, damit die Teilnehmer ihre Wahrnehmung nach innen richten und sich in ihre eigene Phantasiewelt hineinfinden können.

Der Anleiter sollte mit der Phantasiereise vertraut sein, um sein Tempo und seine Pausen richtig einschätzen zu können. Ich habe bei den Texten viele Gedankenstriche (—) angegeben. Dies sind die Stellen, an denen der Vorleser eine kurze Pause machen sollte, damit die Teilnehmer Zeit haben ihre eigenen Vorstellungen zu entwickeln und ihre Vorstellungskraft fließen zu lassen. Längere Sprechpausen sind bei den Absätzen vorgesehen. Auf das richtige Zeitgefühl kommt es hier an.

Sind die Pausen zwischen den Textstellen zu kurz, dann entsteht das Gefühl des Gehetztseins, sind sie zu lange, dann verliert der Teilnehmer eventuell den Faden oder steigt sogar aus der Phantasiegeschichte aus.

Das erste Drittel der Phantasiegeschichte sollte der Entspannung dienen, die restlichen 2/3 sind für den Hauptteil und für den ca. 1 – 2-minütigen Ausstieg aus der Phantasiegeschichte gedacht. In die Entspannung zu gleiten dauert länger, als wieder aus der Entspannungsreise zurückzukommen.

Einleitung

„Machen Sie es sich bequem — vielleicht möchten Sie Ihren Gürtel lockern oder die Schuhe ausziehen — wenn Sie sitzen, dann stellen Sie Ihre Füße gerade vor sich auf den Boden — Sie fühlen die Unterlage, auf der Sie sitzen — Sie werden getragen — spüren Sie in Ihre Füße hinein — wie fühlen sie sich an? — wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit die Beine hinauf — über die Knöchel — die Unterschenkel — die Knie — über das Gesäß — weiter zum Bauch und Brustkorb — zum Rücken — wie fühlt sich der Rumpf an? — weiter über den Rücken zu den Schultern — versuchen Sie Ihre Schultern entspannt hängen zu lassen — wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit über den Nacken zum Kopf — zu Ihrer Stirn — den Augenlidern — zur Nase — spüren Sie Ihren Atem, wie dieser durch die Nase ein und wieder hinaus fließt — vielleicht bewegen sich bei jedem Ein- und Ausatmen leicht Ihre Nasenflügel — achten Sie auf Ihren Kiefer — lösen Sie die Spannung — vielleicht möchten Sie den Mund leicht öffnen. Sie sind ruhig und entspannt.“

Spaziergang im Winterwunderland

„Begeben Sie sich in Gedanken in eine wunderschöne Winterlandschaft – Wiesen und Felder sind mit weißem, glitzerndem Schnee bedeckt – die Sonne steht hoch oben und schickt wärmende Strahlen, die Sie wie mit einem warmen Mantel umhüllen – die Luft ist erfrischend klar und rein – atmen Sie diese reine und klare Luft tief ein – und aus – versuchen Sie den Sauerstoff tief in Ihre Lungen strömen zu lassen – atmen Sie ein – und wieder aus – mit jedem Atemzug werden Sie entspannter und ruhiger – eine große Ruhe breitet sich aus – hier können Sie Harmonie und Frieden finden – es ist alles im Einklang – es ruht alles in sich selbst.“

„Sie befinden sich an einem ruhigen wundervollen Ort – ein leichter Luftzug umstreift Sie – es ist fast wie ein Streicheln, ganz sanft und zart – ein warmer Wintermantel hüllt Sie mollig und warm ein – Sie fühlen sich angenehm warm – wohl – und entspannt – die Ruhe und Stille dieses Ortes entspannen Sie – Sie können sie voll und ganz in sich aufnehmen.“

„Vor Ihnen können Sie einen Weg erkennen – er ist leicht mit Schnee bedeckt – wenn Sie jetzt voranschreiten, können Sie ein leichtes Knirschen Ihrer Schritte hören – von weitem nehmen Sie die Klopfgeräusche eines Spechtes wahr – sie hallen lange nach – kleine winzige Schneeflocken schweben vom Himmel auf die Erde und streifen sanft Ihre Wangen und Nase.“

„Wenn Sie mögen, können Sie nun den Weg entlanglaufen – Sie können am Wegesrand Schneewehen sehen – sie bilden unterschiedliche weiche Formen – der Schnee glitzert in der Sonne in allen Farben – wie Diamanten im Licht – von weitem sehen Sie eine Gruppe Rehe, die sich ihren Weg durch den Schnee bahnen – sie strahlen große Ruhe aus – um Sie herum ist alles friedlich – hell – und ruhig.“

„Der Weg führt Sie nun in einen großen Park – der auch völlig mit Schnee bedeckt ist – dort befindet sich in der Mitte eines Weges ein großer Brunnen – in der Mitte des Brunnens sind wunderschöne Engelsfiguren zu erkennen – die nun mit einer dicken Eisschicht bedeckt sind – die Sonnenstrahlen erhellen diese wunderschönen Engelsfiguren – sie strahlen wie Kristalle in den schönsten Farben – es ist wie ein Festival des Lichts – das alles in seiner Nähe in dieses Licht eintaucht und erhellt – gehen Sie nun ein paar Schritte näher und sehen Sie sich diese Farbenwelt etwas genauer an – spüren Sie das angenehme Licht um sich herum – es wärmt Sie – umfließt – und umhüllt Sie – liebevoll – spüren Sie die große Ruhe dieses Ortes“

„Der Brunnen ist reich mit Ornamenten verziert – wenn Sie mögen können Sie mit den Händen darüber fahren und diese spüren – lassen Sie sich nur Zeit und spüren Sie mit Ihren Händen die Verzierungen – Rundungen – geraden Linien – Figuren – Ornamente.“

„Spüren Sie die liebevolle Ruhe dieses Ortes – der Wind streicht sanft über Ihre Schultern – es ist fast wie ein Streicheln – eine sanfte Umarmung – die Sonne strahlt Sie an, umhüllt Sie mit ihrer Wärme – alles ist ruhig und warm – harmonisch und entspannt.“

„Nun gehen Sie weiter auf Ihrem Weg und erfassen Sie den Park vor Ihrem inneren Auge – es gibt viele Bäume und Sträucher – die jetzt mit Schnee bedeckt sind – große mächtige Bäume – kleine Sträucher – Hecken – Steinfiguren und Wegeinfassungen – der ganze Park ist ein einziges weißes Winterwunderland – kleine Eiszapfen glitzern an den Ästen der Bäume – fast wie Weihnachtsschmuck – kleine Vögel huschen von Baum zu Baum und begleiten Ihren Weg mit fröhlichem Vogelgesang – winzige Spuren sind auf der Schneedecke zu sehen – die Atmosphäre dieses Platzes ist gedämpft – fast so als wenn die Zeit stehen bliebe – atmen Sie die klare und reine Luft ein und aus – ein und aus – fühlen Sie wie diese reine Luft tief in Ihre Lunge fließt und atmen Sie sie aus – geben Sie alles Belastende mit dieser Atmung an diesen friedlichen Ort ab – atmen Sie wieder tief ein und aus – lass Sie sich Zeit – mit jedem Atemzug gleiten Sie tiefer in eine große Ruhe und Zufriedenheit.“

„Spazieren Sie noch etwas weiter durch den Park – Sie entdecken einen kleinen zugefrorenen See – auf diesem See spielen fröhliche Kinder – die lachend kleine Wettrennen mit ihren Schlittschuhen veranstalten – andere drehen Pirouetten und springen dabei in die Luft – die ganze Atmosphäre ist angefüllt mit Leichtigkeit, Lachen und Fröhlichkeit – am Rande befinden sich andere Kinder, die lachend Schneemänner bauen – sie bewerfen sich fröhlich mit Schneebällen und freuen sich ihres Lebens – nehmen Sie diese Fröhlichkeit der Kinder tief in sich auf – spüren Sie in Ihrem Körper die Freude und Leichtigkeit dieser Kinder.“

„Wenn Sie mögen – können Sie selbst einen Schneeball formen – und diesen werfen – der Schnee knirscht in Ihren warmen Händen – und fühlt sich richtig gut an – er ist weich und fest zugleich – am Rande dieses Sees ist eine Bank – ruhen Sie sich eine kleine Weile auf dieser Bank aus – lassen Sie Ihren Blick noch eine Weile streifen – über die Landschaft – die spielenden fröhlichen Kinder – die Leichtigkeit und Fröhlichkeit – Sie können voll und ganz die Ruhe und den Frieden dieser Winterlandschaft spüren – Sie sind im Einklang mit den Elementen – im Einklang mit sich Selbst.“

„Nun wird es Zeit, die Heimreise anzutreten – folgen Sie dem Weg wieder zurück – Sie winken fröhlich den spielenden Kindern zu – nun sind Sie schon in dem schneebedeckten Park mit den großen Bäumen und Sträuchern – sie glitzern nach wie vor mit ihren Eiskristallen wie bunt geschmückte Weihnachtsbäume – danach sehen Sie auch schon den Platz mit dem Engelsbrunnen – der Ihnen schon von weitem hell entgegenstrahlt – Sie können die Ruhe und den Frieden dieses Platzes spüren – alles ist im Einklang – alles ist angefüllt mit einer großen Gelassenheit – Zuneigung und Ruhe – nehmen Sie dieses Gefühl voll und ganz auf – spüren Sie es mit jedem ein und aus Ihres Atems – Ruhe und Gelassenheit – Zuneigung und Wärme – Harmonie.“

„Begeben Sie sich nun auf Ihre Heimreise – das Gefühl der Geborgenheit wird Sie nun auf Ihrer Heimreise begleiten – fühlen Sie die Wärme der Sonne, die Sie erfüllt – fühlen Sie dieses Gefühl der Freude – fühlen Sie die angenehme Schwere Ihrer Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehren Sie in Gedanken zurück aus Ihrem Bild – verabschieden Sie sich – spüren Sie den Atem ein und aus – Das Heben und Senken des Brustkorbes – ein und aus.“

„Nun kehren Sie langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühlen Sie Ihre Füße – Ihre Arme – ballen Sie leicht Ihre Fäuste – geben Sie etwas Kraft hinein – bewegen Sie Ihre Füße – atmen Sie ganz tief ein und aus – strecken Sie Ihre Arme und Beine – räkeln Sie sich, wenn Sie mögen – öffnen Sie nun die Augen, atmen Sie nochmals tief durch – Sie sind vollkommen zurück in der wachen Welt.“

Quelle: <https://dietrauminsel.net/wp-content/uploads/2018/12/Entspannungs-und-Wellness-Angebot-für-Senioren-Thema-Winter.pdf> (5.10.2020)

Cool Down [5 min]

„Zum Abschluss machen wir noch ein paar Atemübungen, welche Sie auch gut in Ihren Alltag integrieren können.

„Erspüren der Atmung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein und legen Sie beide Hände mit leicht geöffneten Fingern auf den Brustkorb.“
- **Ausführung:** „Erspüren Sie die Atmung. Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch. Die Mittelfinger berühren sich. Fühlen Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch wölbt, die Finger sich voneinander entfernen und beim Ausatmen wieder berühren (Bauchatmung).“

- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände bleiben auf dem Bauch*]

„Atem schöpfen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich schulterbreit hin. Die Arme hängen locker herunter. Bilden Sie mit Ihren Händen vor dem Bauch eine *Schöpfkelle*.“
- **Ausführung:** „Führen Sie beim Einatmen Ihre *Schöpfkelle* in Brusthöhe. Beim Ausatmen drehen Sie Ihre Hände um und schieben sie aktiv zurück in Richtung Bauch.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände wieder zu einer Schöpfkelle formen und von neuem beginnen.*]

„Durch die Arme atmen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein.“
- **Ausführung:** „Beim Einatmen führen Sie Ihren rechten Arm am Körper entlang nach oben und strecken Ihre Handfläche in Richtung Decke. Atmen Sie kräftig aus und lassen Sie zeitgleich Ihren rechten ausgestreckten Arm locker fallen“
- **Fünf Wiederholungen pro Arm.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, anschließend die Übung mit dem linken Arm ausführen.*]

„Brustkorb öffnen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe“
- **Ausführung:** „Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren. Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.*]

Quelle: <http://docplayer.org/29132726-Merkblatt-atemuebungen.html> (5.10.2020)

GRUPPENTREFFEN WOCHE 7 – THEMENTEIL

Sport und körperliches Training (*Dauer: 30 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Bedeutung von Sport und Training
3. Sporteinheit: Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- 2 Wasserflaschen (mind. 1l)
- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Trainer

- Laptop
- Beamer
- PowerPoint-Präsentation Woche 7
- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 7)
- Trainingsplan für Woche 7
- Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen

Teilnehmer willkommen heißen/*Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2 Minuten)*

- „Herzlich Willkommen zu unserem siebten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „Heute beschäftigen wir uns in der ersten halben Stunde mit der Bedeutung von Sport und körperlichem Training. Außerdem sprechen wir darüber, wie die Effekte durch Training erreicht werden können. Hierfür haben wir eine PowerPoint-Präsentation vorbereitet.“
- „Im Anschluss daran folgt eine einstündige Sporteinheit. Der Fokus liegt diese Woche Ganzkörperkräftigung, die Sie mit Alltagsgeräten durchführen können.“

Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)

- „Nun geht es noch einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“
- „Haben Sie Fragen oder Probleme mit der Durchführung der Übungen aus dem Übungskatalog?“

[Anweisung Trainer: Falls es Probleme gibt, Übungen erklären und die Durchführung erklären/zeigen.]

Input: Bedeutung von Sport und körperlichem Training (Dauer: 20 Min)

- „Nachdem letzte Woche sehr ruhig war, wollen wir uns heute intensiver mit Sport und körperlichem Training beschäftigen. Wir haben eine PowerPoint-Präsentation vorbereitet, mit deren Hilfe ich mit Ihnen nun darüber sprechen möchte, wie sich Bewegung auf den Körper auswirkt.“

[Bedeutung von Sport und körperlichem Training – Energieverbrauch durch körperliche Aktivität – 10 Minuten]

- Siehe PowerPoint-Präsentation

[Diskussion: Auswirkungen eines Mehr an Bewegung im Alltag – 10 Minuten]

- „Nun möchte ich mit Ihnen über die Auswirkungen von mehr Bewegung im Alltag reden. Sie haben ja bereits sechs Wochen das Bewegungsprogramm gemacht. Bemerkten Sie Auswirkungen an sich? Diese können körperlicher oder aber auch anderer Art sein, zum Beispiel, Sie fühlen sich wohler, Sie haben vielleicht ein paar Pfunde verloren oder es fällt Ihnen leichter, die Treppe hochzusteigen... (z.B. leichte Gewichtsreduktion, Reduktion des Blutdrucks, psychische Auswirkungen: Anstieg im Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, mehr Austausch/Kontakt mit anderen Personen/ evtl. anderen Programmteilnehmer/innen) oder Sie haben nette Menschen kennengelernt.“

[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren. Punkte sammeln, wiederholen und zusammenfassen. Dabei nicht bewerten!]

Sportteil - Gemeinsames Training: Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Ganzkörpertraining, das Sie mit Alltagsgeräten durchführen können. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 7 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen! Wir hoffen, dass ein besseres Verständnis von Energieverbrauch und Muskelaufbau Ihnen dabei hilft, Ihre Ziele umzusetzen und positive Auswirkungen eines Mehr an Bewegung im Alltag wahrzunehmen.“
- „Nächste Woche werden wir uns damit beschäftigen, wie wir mit Einschränkungen umgehen und wie Übungen am besten unter Beachtung der eigenen Grenzen ausgeführt werden können.“

[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]

- „Tragen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 7 – SPORTTEIL

Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle, eine Wasserflasche (Füllmenge: mind. 1 L) pro Teilnehmer

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf der Ganzkörperkräftigung mit Alltagsgeräten liegen. Nach dem Aufwärmen und Lockern führen wir einige Übungen aus dem Übungskatalog durch, die Sie bereits kennen. Außerdem zeige ich Ihnen noch ein paar neue Übungen, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen. **[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus wenn man diesen anhebt.]**
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren)

Aufwärmen und Lockerung [15 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min] und Lockern [5 min]. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]**.“

Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Im Tandemgang gehen (Füße direkt voreinander stellen)
- Möglichst große Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ [**Anweisung Trainer:** *Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen*].

„Jetzt führen wir noch einige Übungen zur Lockerung Ihrer Rücken-, Nacken und Schultermuskulatur durch.“

- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach hinten
- **„Lang machen“:** Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecken Sie Ihre Arme lang zur Decke. Machen Sie sich so lang wie möglich! Dann machen Sie den Rücken Wirbel für Wirbel rund und lassen die Arme nach unten baumeln. Wiederholen sie diese Bewegung drei Mal.“

Hauptteil: Ganzkörperkräftigung [40 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit der Kräftigung an. Wir starten mit einer Übung für Ihre Oberschenkelmuskulatur. Einige von Ihnen werden diese Übung bereits aus unserem Übungskatalog kennen. Ich werde Ihnen die Übungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen.“ [**Anweisung Trainer:** *Übung jeweils vorab demonstrieren*]

„Die erste Übung trainiert Ihren Quadrizeps, der größte Muskel in Ihrem Körper.“

„Aufstehen“ [3 min]:

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Die Füße sind aufgestellt und die Hände verschränkt vor der Brust. Das Knie bildet einen rechten Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte stehen Sie langsam vom Stuhl auf. Versuchen Sie die Bewegung möglichst nur durch Anspannen Ihrer Oberschenkel und ohne Schwung auszuführen. Anschließend langsam wieder hinsetzen.“

- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause.** „Wir machen alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun noch eine weitere Übung für die Oberschenkel, die Sie noch nicht aus dem Katalog kennen.“

„**Beine hoch**“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lehnen Sie sich nicht an. Die Füße sind aufgestellt. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Im Knie ist ein rechter Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie Ihr rechtes Bein im Kniegelenk, so dass es möglichst parallel zum Boden ist. Halten Sie diese Position etwa 5 Sekunden. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge abwechselnd rechts/ links mit 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause**
„Wir machen alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Mit den nächsten beiden Übungen trainieren wir die Muskeln im Rückenbereich. Die erste Übung kennen Sie bereits aus dem Katalog. Sie stärkt Ihre Muskulatur im unteren Rücken“

„**Beinheber rückwärts**“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“
- **Pro Bein 3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die nächste Übung ist nun für die Muskelgruppe im oberen Rückenbereich. Für diese Übung benötigen wir die Wasserflasche“

„**Rudern**“ [5 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie zwei Wasserflaschen. Halten Sie je eine Flasche in jeder Hand. Ihre Arme hängen an der Körperseite herunter und die Handflächen zeigen zueinander. Beugen Sie sich aus der Hüfte heraus etwas nach vorne.“

- **Ausführung:** „Pressen Sie die Schulterblätter zueinander und führen Sie den rechten Ellbogen hinter den Rücken, während Sie die Flasche zu Ihrer rechten Seite hochziehen. Halten Sie diese Stellung für zwei Sekunden und bringen Sie das Gewicht dann langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie 15 Wiederholungen mit Ihrem rechten Arm durch, anschließend ist der linke Arm dran.“
- **3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause** „Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*].

„Bevor wir eine kurze Trinkpause machen, führen wir noch eine Übung für Ihre Rücken- und Schultermuskulatur durch.“

„Mit dem Rücken an die Wand“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, etwa eine Fußlänge entfernt von der Wand. Bringen Sie Ihre Ellbogen auf Höhe der Brust an die Wand.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie sich mit beiden Ellbogen von der Wand wegzudrücken.“
- **Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [3 min]. Anschließend machen wir noch ein paar Übungen für Ihre Brust-, Arm- und Bauchmuskulatur.“

„Diese Übung stärkt Ihre Brustmuskulatur. Sie kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

„Wandliegestütz“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand.“
- **Ausführung:** „Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und führen langsam Liegestütze durch, indem Sie die Ellbogen bis ca. 90° beugen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel bewusst ein und halten Sie den Rücken gerade. Je größer Sie den Abstand zur Wand halten, desto intensiver wird die Übung. Verweilen Sie einen Moment in der tiefsten Position, so intensivieren Sie die Übung zusätzlich.“
- **Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause.** „Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Mit der nächsten Übung trainieren Sie Ihren Bizeps oder auch Armbeuger genannt. Für diese Übung benötigen wir die Wasserflasche“

„Armbeugen“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich aufrecht und möglichst stabil, die Beine etwa hüftbreit auseinander, hin. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Ihr Bauch und Ihren Rücken spannen Sie leicht an. Die Wasserflasche halten Sie in Ihrer rechten Hand. Lassen Sie Ihre Arme locker an der Seite herunterhängen.“
- **Ausführung:** „Heben Sie nun die Wasserflasche an, in dem Sie Ihren Ellbogen beugen. Achten Sie darauf, dass der Ellbogen eng an Ihrem Körper bleibt und Sie den stabilen Stand beibehalten. Den Ellenbogen nicht in der Hüfte abstützen. Führen Sie 15 Wiederholungen mit Ihrem rechten Arm durch, anschließend ist der linke Arm dran.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Arbeiten Sie bei dieser Übung ohne Schwung. Nach 15 Wiederholungen machen alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmern anpassen, Pausenzeiten stoppen]*

„Die nachfolgende Übung ist für den Trizeps oder auch Armstrecker genannt. Auch für diese Übung benötigen wir die Wasserflasche.“

„Trizepsdrücken über dem Kopf“ [5 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich gerade hin. Nehmen Sie die Wasserflasche in die rechte Hand und heben Sie Ihren rechten Arm seitlich am Kopf nach oben, so dass Ihr Ellbogen nach oben in Richtung Decke zeigt.“
- **Ausführung:** „Fixieren Sie den rechten Ellbogen mit Ihrer linken Hand und strecken Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen, so dass Sie die Flasche Richtung Decke bewegen. Achten Sie darauf, dass Sie während der Ausführung nicht ins Hohlkreuz fallen. Führen Sie diese Übung 15 Mal mit dem rechten Arm durch. Anschließend ist der linke Arm an der Reihe.“
- **Pro Arm: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Die nächste Übung ist für die gerade Bauchmuskulatur. Einige von Ihnen werden diese Übung bereits aus unserem Übungskatalog kennen.“

„Knieheber“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich mit einer Hand an der Lehne festhalten können.“
- **Ausführung:** „Bitte ziehen Sie nun das rechte Knie so weit wie möglich Richtung Oberkörper an. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei aufrechtbleibt und Sie nicht in der Hüfte abknicken! Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“

- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die folgende Übung, die Sie noch nicht aus dem Katalog kennen, ist für die schräge Bauchmuskulatur. Für diese Übung benötigen wir wieder die Wasserflasche.“

„Seitbeugen“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin und spannen Sie Bauch und Rücken an. Nehmen Sie eine Wasserflasche in die rechte Hand.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie Ihren rechten Arm nach unten ziehen, indem Sie Ihren Oberkörper zur rechten Seite beugen. Die Wasserflasche sollte bis auf Kniehöhe herunterkommen, danach kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.“
- **Pro Seite: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Halten Sie Ihren Nacken und Ihre Wirbelsäule möglichst gerade. Richten Sie Ihren Blick am besten immer nach vorne und nicht nach unten. Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Cool Down [5 min].

„Zum Abschluss der heutigen Sitzung führen wir noch ein paar Dehnübungen aus [*Anweisung an Trainer: Demonstration der Dehnübungen*].

„Ausfallschritt“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen vollständig auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Wechseln Sie nach 15 Sekunden das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„seitlicher Ausfallschritt“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“

- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf die rechte Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Wechseln Sie danach die Seite. Pro Seite 2 Mal 15 Sekunden.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Rücken tippen“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 5 Wiederholungen.** „Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung. Wechseln Sie nach 5 Wiederholungen die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Seitneige“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander. Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: 5 Wiederholungen.** „Versuchen Sie in der Hüfte nicht abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Wechseln Sie nach 5 Wiederholungen die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Arm zur Seite“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.“
- **Ausführung:** „Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen. Halten Sie die Position für 20 Sekunden.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 20 Sekunden.** „Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Zeiten stoppen Ausführung korrigieren und loben]*

GRUPPENTREFFEN WOCHE 8 – THEMENTEIL

Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen (*Dauer: 30 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Umgang mit Schmerzen und individuelle Potenziale
3. Sporteinheit: Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 8)
- Trainingsplan für Woche 8
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Feedbackbogen
- Übungskatalog
- 2x klein zugeschnittene Zettel mit Tipps für Schmerzmanagement
- Lautsprecher/Bluetooth-Box und Musik

Teilnehmer willkommen heißen/*Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2 Minuten)*

- „Herzlich Willkommen zu unserem achten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben!“
- „Heute beschäftigen wir uns in der ersten halben Stunde mit Strategien, wie man mit Beschwerden und Schmerzen umgehen kann. Außerdem möchte ich mit Ihnen über individuelle Potenziale sprechen.“
- „Im Anschluss daran folgt wieder eine einstündige Sporteinheit. Dieses Mal zeige ich Ihnen Lockerungsübungen, die sich besonders gut zur Schmerzlinderung eignen.“

Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)

- „Nun geht es noch einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“

Input: Umgang mit Schmerzen und Beschwerden (Dauer: 20 Min)

- „Wir haben in Woche 6 schon einmal darüber gesprochen, dass es wichtig ist, auf den Körper zu hören und sich Erholung und Entspannung zu erlauben. Nur durch ein ausgeglichenes Verhältnis von Aktivität und Entspannung können wir uns so richtig fit und wohl fühlen. Aber was, wenn unser Körper uns ständig Schmerzen oder Unwohlsein signalisiert? Darüber möchte ich heute mit Ihnen sprechen.“
- „Erst einmal ist es wichtig zu wissen, dass Schmerz laut der Deutschen Schmerzliga überlebenswichtig ist. Können Sie sich vorstellen, warum? Ja, wieso brauchen wir Schmerzen, was meinen Sie? *[Sammeln!]*.“
- „Genau, weil er eine Schutz- und Warnfunktion hat. Schmerz sorgt dafür, dass wir bestimmte gefährliche Situation meiden oder einen verletzen Körperteil schonen.“
- „Während akuter Schmerz eine plötzliche Verletzung oder Erkrankung signalisiert und nach der Heilung wieder verschwindet, ist chronischer Schmerz ein eigenes Krankheitsbild ohne eine definitive Ursache bzw. ohne heilbare Ursachen. Häufig handelt es sich aber um eine Mischform, wie zum Beispiel der Schmerz nach einem seit langem geheilten Bruch.“
- „Bei akutem Schmerz sollten Sie das Signal als Warnung Ihres Körpers verstehen und die Aktivität abbrechen. Bei Rückenschmerzen beispielsweise gilt Bewegung in der Regel als beste Medizin. Bei akutem Rückenschmerz sollten Sie sich schonen, aber auch mögliche körperliche Aktivitäten ausüben und rasch zur gewohnten Aktivität zurückkehren.“
- „Bei häufig wiederkehrenden oder chronischen Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, mit dem Sie gemeinsam nach der Ursache und besten Lösung für Ihre Schmerzen suchen.“
- „Die Deute Schmerzliga nennt 11 Tipps, wie man zu seinem eigenen Schmerzmanager werden kann. Diese haben wir auf Zettel geschrieben, die ich nun austeilen werde. Ich würde Sie bitten, Ihren Zettel vorzulesen und ein paar Worte zu sagen, ob Sie so etwas schon einmal angewandt haben oder ob Sie sich dies vorstellen könnten“.

[Anweisung Trainer: Zettel austeilen, Diskussion moderieren.]

- „Neben Schmerzen möchten wir heute aber auch über individuelle Potentiale sprechen. Gibt es Aktivitäten für Sie, bei denen Sie gelernt haben, dass sie Ihnen besonders guttun? Haben Sie Strategien, wie Sie trotz Einschränkungen aktiv sein können? Kennen Sie Ihre eigenen Grenzen? Natürlich braucht auf diese Fragen niemand zu antworten. Aber wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen möchten, dann wäre das ganz klasse.“

[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren.]

Sportteil - Gemeinsames Training: Schmerzen und Umgang mit Einschränkungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Übungen, die Sie machen können, wenn Sie mal körperlich nicht komplett fit sind und Muskelverspannungen haben. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 8 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen! Wir hoffen, dass Ihnen das Thema heute etwas für Ihren Alltag und den Umgang mit Beschwerden gebracht hat. Und denken Sie daran, zum Arzt zu gehen, wenn Ihre Beschwerden länger anhalten.“
- Nächste Woche haben wir das Thema „gemeinsam aktiv sein“ geplant. Dort haben wir wichtige Informationen und Tipps für Sie, wie es nach Abschluss der zehnten Woche für Sie weitergeht.“

[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]

- „Tragen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 8 – SPORTTEIL INDOOR

Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen (*Dauer: 60 Min.*)

Benötigtes Material: Musik, Stühle

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt auf speziellen Übungen, die zu einer Schmerzlinderung beitragen können. Nach dem Aufwärmen führen wir einige Lockerungsübungen gegen typische Muskelverspannungen durch. Manche Übungen kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Vor den Übungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren)“
- Achtung: Bei langanhaltenden und stärker werdenden Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Aufwärmen [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min]. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit.“ [**Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen**].

„Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Rückwärts gehen
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Seitwärts gehen und dabei Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ [**Anweisung Trainer:** *Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen*]

Hauptteil: spezifische Lockerungsübungen für eine Schmerzlinderung [35 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit spezifischen Lockerungsübungen gegen akute Schmerzen an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übungen gemeinsam durchführen.“ [**Anweisung Trainer:** *Übung demonstrieren*].

„Die ersten beiden Übungen dienen der Aktivierung Ihrer Nackenmuskulatur sowie der Lockerung Ihres Nackens. Ob Bewegungsmangel, falsche Haltung oder Stress - viele Faktoren können zu schmerzhaften Nackenverspannungen führen. Oft strahlen die Beschwerden bis in die Schultern aus. In manchen Fällen tritt sogar Schwindel auf.“

„Halswirbel mobilisieren“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich an die Stuhlkante. Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen Sie dabei über Ihre rechte Schulter. Den Kopf dabei nicht in den Nacken legen. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“
- **Pro Seite: Fünf Wiederholungen (links/rechts im Wechsel).** Halten Sie Ihren Kopf kurz in dieser Position. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“ [**Anweisung Trainer:** *Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/gesunder-koerper/lesen/nacken-und-schultern-uebungen.html> (5.10.2020)

„Kopfdrücker“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich an die Stuhlkante. Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Legen Sie Ihre rechte Handfläche etwas oberhalb des Ohres an und drücken Sie von beiden Seiten: Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand. Lösen Sie die Spannung nach fünf Sekunden.“
- **Pro Seite: Fünf Durchgänge á 5 Sekunden.** „Legen Sie nun die linke Hand an den Kopf und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Der Druck, der auf den Kopf ausgeübt wird, soll nicht wehtun. Sobald Schmerzen entstehen, den Druck durch die Hand sofort verringern.“ [**Anweisung Trainer:** *Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/gesunder-koerper/lesen/nacken-und-schultern-uebungen.html> (5.10.2020)

„Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk mit zahlreichen Muskeln, Bändern und Sehnen. Daher führen Fehlbelastungen schnell zu muskulären Verspannungen, Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen. Die nächsten beiden Übungen helfen Ihnen dabei Ihre Schultermuskulatur zu stärken und bei regelmäßiger Durchführung langfristig zu entlasten.“

Quelle: <https://www.ergotopia.de/blog/uebungen-gegen-schulterschmerzen> (5.10.2020)

„Schulterrotation“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie einen aufrechten und hüftbreiten Stand ein. Ihre Arme positionieren Sie in einem 90°-Winkel im Ellenbogengelenk eng am Körper.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie nun Ihre Unterarme so weit nach außen, dass Ihre Oberarme Ihren Oberkörper noch berühren.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „In der Endposition ziehen Sie noch einmal Ihre Schultern intensiv nach unten und halten diese Position für einige Sekunden, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

„Arme zur Seite“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.“
- **Ausführung:** „Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden.** „Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

„Schmerzen und Verspannungen im Rückenbereich sind unangenehm. Oftmals entstehen sie durch Fehlhaltungen und langes Sitzen. Aber auch Stress kann eine Ursache sein. Die nächsten Übungen helfen Ihnen diesem Schmerz entgegenzuwirken.“

„Lockerung der oberen Rückenmuskulatur“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich für die Übung mit nach vorne ausgestreckten Armen hin. Verschließen Sie die Finger miteinander. Die Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne.“
- **Ausführung:** „Erzeugen Sie eine Dehnung indem Sie ihre Arme so weit wie möglich nach vorne schieben. Ihr Rücken wird dabei etwas gerundet. Sie sollten merken, wie sich ihre

Muskeln langsam entspannen. Erhöhen Sie deshalb nach und nach die Dehnungsspannung.“

- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Erhöhen Sie beim Ausatmen die Dehnungsspannung und halten Sie diese beim Einatmen. Nach den 20 Sekunden machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.juhle.de/dehnuebungen/oberen-ruecken-lockern.html> (5.10.2020)

„Beugen und Strecken“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie zunächst die gefalteten Hände auf das Brustbein. Rollen Sie dabei den Oberkörper und Kopf während des Ausatmens nach vorne ein.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie dann beim nächsten Einatmen die gefalteten Hände mit den Handflächen nach oben. Der Blick folgt den Händen. Strecken Sie sich lang. Beim Ausatmen die Hände wieder auf das Brustbein legen, Kopf und Oberkörper erneut einrollen.“
- **15 Wiederholungen.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://docplayer.org/42451479-K-a-l-l-i-s-m-o-n-t-a-g-s-p-o-s-t.html> (12.10.2020)

„Lendenwirbelsäule runden“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf das vordere Drittel der Sitzfläche eines Stuhls.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Kopf und anschließend den Rumpf nach vorne.
- Rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam - Wirbel für Wirbel - ein, bis Sie eine tiefe, entspannte Haltung erreicht haben. Rollen Sie anschließend wieder langsam nach oben in die aufrechte Sitzhaltung zurück. “
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Lenken Sie Ihre Atmung in den unteren Bereich der Lendenwirbelsäule und spüren Sie die Dehnung der Rückenmuskulatur. Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus. Halten Sie die Dehnposition über einen Zeitraum von 20 Sekunden.“ [**Anweisung Trainer:** Zeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-gelenkmobilisation-2008740> (12.10.2020)

„Nun machen wir eine kurze Trinkpause [4 min]. Anschließend zeige ich Ihnen ein paar Übungen, wie Sie Schmerzen in der Hüfte lindern können.“

„Hüftschmerzen sind ein häufiger Begleiter in unserer modernen Gesellschaft. Oftmals zieht der bewegungseinschränkende Schmerz sogar bis in die Füße. Die nachfolgende Übungen können bei regelmäßiger Durchführung zu einer Linderung beitragen.“

„Hula-Hoop“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme stemmen Sie bitte in die Hüfte. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hüfte so im Kreis, als wenn Sie in Zeitlupe einen Hula-Hoop-Reifen um ihren Körper rotieren lassen würden. Zuerst 10 Mal im Uhrzeigersinn, danach 10 Mal gegen den Uhrzeigersinn.“
- **Zehn Mal rechtsherum/Zehn Mal linksherum.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Abduktion“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen und stützen sich mit einer Hand oder einem kompletten Unterarm gegen eine Wand. Achten Sie dabei darauf, dass zwischen Ihren Füßen und der Wand mindestens zwei Fußbreit Platz ist.“
- **Ausführung:** „Führen Sie nun langsam das äußere Bein seitwärts nach oben und wieder zurück. Heben Sie das Bein nur so hoch, wie es für Sie angenehm ist. Der Fuß zeigt dabei nach vorne. Halten Sie die Hüfte gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen wechseln Sie das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/bewegungsapparat/lesen/huefte-uebungen.html> (12.10.2020)

„Hüftmuskulatur dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl. Stellen Sie ein Bein auf die Sitzfläche des Stuhles, das andere Bein bleibt am Boden.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie nun den Oberkörper aufrecht nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Hüfte des Standbeines am Boden spüren.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie die Position 20 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/bewegungsapparat/lesen/huefte-uebungen-fortsetzung.html> (12.10.2020)

„Das Risiko, Knieschmerzen zu bekommen, steigt mit jedem Jahr, das wir älter werden. Ich zeige Ihnen nun einige Übungen, welche Ihre Muskulatur stärken, die für die Funktion des Kniegelenks verantwortlich ist.“

„Sitzendes beinheben“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich bitte aufrecht auf einen Stuhl. Ihre Beine stehen im 90°-Winkel vor Ihnen. Ihre Hände legen Sie auf Ihren Knien ab.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie nun abwechselnd Ihre Beine gerade aus, so dass sie eine gerade Linie ergeben.“
- **Pro Bein: Drei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend das Bein.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

„Kniebeugen zum Sitz“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Gehen Sie nun langsam in die Knie und schieben dabei das Gesäß so weit wie möglich nach hinten, als wollten Sie sich setzen. Bitte gehen Sie maximal so tief nach unten, dass sich Ihr Gesäß knapp oberhalb der Knie befindet. Es ist wichtig, dass sich die Kniegelenke in dieser Position nicht vor den Fußspitzen befinden, sondern dahinter.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Der Rücken bleibt gerade. Kehren Sie danach wieder nach oben in die Ausgangsposition zurück. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Pausenzeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.edoweb-rlp.de/resource/edoweb:7004833/data> (12.10.2020)

„Oft sorgen Erkrankungen im Ellenbogen oder Handgelenk für Schmerzen im Unterarm. Ist die Entzündung weitgehend abgeklungen, verschwinden auch die Schmerzen im Unterarm recht schnell. Die Gefahr: Bei der nächsten Überlastung kehren die Beschwerden zurück. Deswegen sind regelmäßige Übungen mit den Armen und Händen wichtig.“

„Ellenbogenlockerung“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf einen Stuhl. Winkeln Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen und Handgelenk an.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Ellenbogen so weit wie möglich. Versuchen Sie mit Ihren Fingern Ihre rechte Schulter berühren. Der Ellbogen ist nach vorne gerichtet. Anschließend strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach vorne aus mit einer leichten Beugung nach unten (Überstreckung).“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Zur Unterstützung kann die Gegenhand unter den Ellbogen gelegt werden. Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

„Handstrecken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Faust Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand Ihre Faust in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

„Handbeugen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach unten zeigt.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Cool Down [15 min]:

„Zum Abschluss werden wir eine Übung durchführen, die sich nochmals mit der bewussten Wahrnehmung Ihres Körpers beschäftigt und Ihnen dabei hilft sich bewusst zu entspannen. Sie kennen sie bereits aus unserer ersten und sechsten Stunde. Setzen Sie sich dabei bitte auf einen Stuhl.“

„Bei einer Körperreise oder -wahrnehmung geht es darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten.“

„Wenn ich Sie nun anleite, folgen Sie mir bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit.“ [**Anweisung Trainer:** Text langsam vorlesen und Pausen einhalten]

„Folgen Sie meinen Worten und Hinweisen so gut Sie können, während Sie gleichzeitig ganz aufmerksam sind für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie sie sich von Moment zu Moment entwickeln, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.“

„Vielleicht spüren Sie Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Druck, Kribbeln oder vielleicht auch die Abwesenheit jeglicher Empfindungen.“

„Nichts von dem ist richtig oder falsch. Bitte lassen Sie dies einfach zu, d.h. nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur spüren, was im Augenblick da ist.“

[Pause]

„Obwohl Sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es vielleicht passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder abschweifen; dies ist vollkommen in Ordnung und das kann jedem mal

passieren; wenn Sie das bemerken, nehmen Sie zur Kenntnis, was Ihnen da gerade durch den Kopf geht und kehren Sie dann ganz bewusst mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.“

„Nehmen Sie nun Ihren ganzen Körper wahr, so wie er gerade ist, im Kontakt mit dem Stuhl.“

[Pause]

„Wenn es für Sie die richtige Zeit ist, dann schließen Sie die Augen und richten ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen mit der Bauchdecke. Wie sie sich mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, sich langsam wieder senkt.“

[Pause]

„Nun richten Sie allmählich die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine und nehmen wahr, wie sich diese Region anfühlt; konzentrieren Sie sich auf Ihre großen Zehen, die kleinen Zehen und auf die Zehen dazwischen; verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen auf die Fußsohlen die Fußrücken, die Fersen, den Kontakt mit der Unterlage; die Fußgelenke mit den Fußknöcheln; beobachten Sie alle Empfindungen; alles, ohne zu bewerten.“

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schienbeine, die Waden und dann die Kniegelenke; die Kniescheiben und die umfassenden Bänder; Kommen Sie nun langsam zu den Oberschenkeln, spüren Sie die Stellen, an denen sie Kontakt mit dem Stuhl haben; das Becken, den ganzen Beckenraum und schließlich das Gesäß.“

[Pause]

„Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den Rumpf und spüren, wie sich diese Region anfühlt. Spüren Sie die Bewegung des unteren Bauchs durch den Atem, den unteren Bauchraum mit den Organen; den Bereich der unteren Rippenbögen, den ganzen Brustkorb, die Lungen, das Herz, nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie, was da im Moment ist, ohne zu bewerten.“

[Pause]

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie die Aufmerksamkeit von den oberen Wirbeln bis hinunter zum Steiß wandern, nehmen Sie den unteren Rücken wahr, die beiden Seiten mit den Nieren; spüren Sie den ganzen Rumpf. Beobachten Sie nur und bewerten Sie nicht.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Arme und nehmen Sie wahr, wie sich diese Region anfühlt; auf die Daumen, die kleinen Finger und dann auf die Finger dazwischen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Handflächen, die Handrücken und beide Handgelenke; spüren Sie die Unterarme, dann die Ellenbogen; die Oberarme, Schultergelenke, und schließlich den ganzen Schulterbereich.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren ganzen Körper und nehmen Sie ihn in seinen vertrauten Grenzen wahr. Spüren Sie, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt. Spüren Sie die Atmung an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke. Vielleicht möchten Sie einen bewussten tiefen Atemzug nehmen und Sie stellen sich vor, wie der Atem einströmt, Ihren ganzen Körper durchdringt und ihn mit der Ausatmung an den Füßen wieder verlässt. Vielleicht nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und lassen die Luft nun zu Ihren Füßen ein und am Scheitelpunkt ausströmen. Wenn Sie mögen, wiederholen Sie ruhig diese Atmung einige Male in Ihrem eigenen Tempo, so wie es Ihnen gut tut.“

„Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie den Körper wieder zu bewegen, indem Sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen genauso wie es Ihnen jetzt im Moment gut tut. Und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen.“

Quelle: <http://docplayer.org/78014224-Mbsr-training-8-wochen-body-scan-20-minuten.html>
(12.10.2020)

GRUPPENTREFFEN WOCHE 8 – SPORTEIL OUTDOOR

Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen (Dauer: 60 Min.)

Durchführung im Außenbereich: ein möglichst **ebener Untergrund**, um Stürze zu vermeiden

Benötigtes Material: Musik, Bänke, Bäume, o.ä. Hilfsmittel (HM), Handtuch für Cool Down

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt auf speziellen Übungen, die zu einer Schmerzlinderung beitragen können. Nach dem Aufwärmen führen wir einige Lockerungsübungen gegen typische Muskelverspannungen durch. Manche Übungen kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Vor den Übungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren)“
- Achtung: Bei langanhaltenden und stärker werdenden Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Aufwärmen [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min]. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen].**

„Gehen Sie nun bitte kreuz und quer über den abgesteckten Bereich. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einem Baum/ einer Bank oder an mir fest.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Rückwärts gehen
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Seitwärts gehen und dabei Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ [**Anweisung Trainer:** *Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen*]

Hauptteil: spezifische Lockerungsübungen für eine Schmerzlinderung [35 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit spezifischen Lockerungsübungen gegen akute Schmerzen an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übungen gemeinsam durchführen.“ [**Anweisung Trainer:** *Übung demonstrieren*].

„Die ersten beiden Übungen dienen der Aktivierung Ihrer Nackenmuskulatur sowie der Lockerung Ihres Nackens. Ob Bewegungsmangel, falsche Haltung oder Stress - viele Faktoren können zu schmerzhaften Nackenverspannungen führen. Oft strahlen die Beschwerden bis in die Schultern aus. In manchen Fällen tritt sogar Schwindel auf.“

„Halswirbel mobilisieren“ [1 min]:

im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden sind- andernfalls fester, hüftbreiter Stand; Arme gestreckt

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich an die Bankkante.) Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen Sie dabei über Ihre rechte Schulter. Den Kopf dabei nicht in den Nacken legen. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“
- **Pro Seite: Fünf Wiederholungen (links/rechts im Wechsel).** Halten Sie Ihren Kopf kurz in dieser Position. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“ [**Anweisung Trainer:** *Ausführung korrigieren und loben*]

„Kopfdrücker“ [2 min]

nur im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden - andernfalls fester, hüftbreiter Stand; Gegenseitigen Arm jeweils gestreckt

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich an die Bankkante.) Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Legen Sie Ihre rechte Handfläche etwas oberhalb des Ohres an und drücken Sie von beiden Seiten: Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand. Lösen Sie die Spannung nach fünf Sekunden.“
- **Pro Seite: Fünf Durchgänge á 5 Sekunden.** „Legen Sie nun die linke Hand an den Kopf und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Der Druck, der auf den Kopf ausgeübt wird, soll nicht wehtun. Sobald Schmerzen entstehen, den Druck durch die Hand sofort

verringern.“ **[Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/gesunder-koerper/lesen/nacken-und-schultern-uebungen.html> (5.10.2020)

Beine ausschütteln, um diese zu Lockern (wenn „stilles“ Stehen anstrengend erscheint).

„Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk mit zahlreichen Muskeln, Bändern und Sehnen. Daher führen Fehlbelastungen schnell zu muskulären Verspannungen, Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen. Die nächsten beiden Übungen helfen Ihnen dabei Ihre Schultermuskulatur zu stärken und bei regelmäßiger Durchführung langfristig zu entlasten.“

Quelle: <https://www.ergotopia.de/blog/uebungen-gegen-schulterschmerzen> (5.10.2020)

„Schulterrotation“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie einen aufrechten und hüftbreiten Stand ein. Ihre Arme positionieren Sie in einem 90°-Winkel im Ellenbogengelenk eng am Körper.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie nun Ihre Unterarme so weit nach außen, dass Ihre Oberarme Ihren Oberkörper noch berühren.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „In der Endposition ziehen Sie noch einmal Ihre Schultern intensiv nach unten und halten diese Position für einige Sekunden, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ **[Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Arme zur Seite“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.“
- **Ausführung:** „Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden.** „Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

Beine ausschütteln, um diese zu Lockern (wenn „stilles“ Stehen anstrengend erscheint).

„Schmerzen und Verspannungen im Rückenbereich sind unangenehm. Oftmals entstehen sie durch Fehlhaltungen und langes Sitzen. Aber auch Stress kann eine Ursache sein. Die nächsten Übungen helfen Ihnen diesem Schmerz entgegenzuwirken.“

„Lockerung der oberen Rückenmuskulatur“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich für die Übung mit nach vorne ausgestreckten Armen hin. Verschließen Sie die Finger miteinander. Die Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne.“
- **Ausführung:** „Erzeugen Sie eine Dehnung indem Sie ihre Arme so weit wie möglich nach vorne schieben. Ihr Rücken wird dabei etwas gerundet. Sie sollten merken, wie sich ihre Muskeln langsam entspannen. Erhöhen Sie deshalb nach und nach die Dehnungsspannung.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Erhöhen Sie beim Ausatmen die Dehnungsspannung und halten Sie diese beim Einatmen. Nach den 20 Sekunden machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.juhle.de/dehnuebungen/oberen-ruecken-lockern.html> (5.10.2020)

„Beugen und Strecken“ [2 min]

nur im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden - andernfalls fester, hüftbreiter Stand

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich auf eine Bank). Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein und legen Sie zunächst die gefalteten Hände auf das Brustbein. Rollen Sie dabei den Oberkörper und Kopf während des Ausatmens nach vorne ein.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie dann beim nächsten Einatmen die gefalteten Hände mit den Handflächen nach oben. Der Blick folgt den Händen. Strecken Sie sich lang. Beim Ausatmen die Hände wieder auf das Brustbein legen, Kopf und Oberkörper erneut einrollen.“
- **15 Wiederholungen.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://docplayer.org/42451479-K-a-l-l-i-s-m-o-n-t-a-g-s-p-o-s-t.html> (5.10.2020)

„Lendenwirbelsäule runden“ [2 min]

nur im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden - andernfalls fester, hüftbreiter Stand

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf das vordere Drittel der Sitzfläche der Bank.) Stellen Sie sich in aufrechter Haltung hin.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Kopf und anschließend den Rumpf nach vorne.“
- Rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam - Wirbel für Wirbel - ein, bis Sie eine tiefe, entspannte Haltung erreicht haben. Bei der Ausführung im Stehen dürfen Knie beim Herunterbeugen auch etwas gebeugt werden, um dem Dehnungsschmerz in den Beinrückseiten entgegen zu wirken. Rollen Sie anschließend wieder langsam nach oben in die aufrechte (Sitz-) Haltung zurück.“

- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Lenken Sie Ihre Atmung in den unteren Bereich der Lendenwirbelsäule und spüren Sie die Dehnung der Rückenmuskulatur. Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus. Halten Sie die Dehnposition über einen Zeitraum von 20 Sekunden.“ [**Anweisung Trainer:** *Zeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-gelenk-mobilisation-2008740> (12.10.2020)

Beine ausschütteln, um diese zu lockern (wenn „stilles“ Stehen anstrengend erscheint).

„Nun machen wir eine kurze Trinkpause [4 min]. Anschließend zeige ich Ihnen ein paar Übungen, wie Sie Schmerzen in der Hüfte lindern können.“

→ Teilnehmer können sich auf Bank ausruhen oder eine kleine Runde gehen.

„Hüftschmerzen sind ein häufiger Begleiter in unserer modernen Gesellschaft. Oftmals zieht der bewegungseinschränkende Schmerz sogar bis in die Füße. Die nachfolgenden Übungen können bei regelmäßiger Durchführung zu einer Linderung beitragen.“

„Hula-Hoop“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme stemmen Sie bitte in die Hüfte. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hüfte so im Kreis, als wenn Sie in Zeitlupe einen Hula-Hoop-Reifen um ihren Körper rotieren lassen würden. Zuerst 10 Mal im Uhrzeigersinn, danach 10 Mal gegen den Uhrzeigersinn.“
- **Zehn Mal rechtsherum/Zehn Mal linksherum.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [**Anweisung Trainer:** *Ausführung korrigieren und loben*]

„Abduktion“ = Beinabspreizen, einseitig [3 min] Alternative: Beckenheben und –senken, einseitig

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen und stützen sich mit einer Hand oder einem kompletten Unterarm gegen einen Zaun/ Baum. Achten Sie dabei darauf, dass zwischen Ihren Füßen und der Unterstützungsfläche mindestens zwei Fußbreit Platz ist.“
- **Ausführung:** „Führen Sie nun langsam das äußere Bein seitwärts nach oben und wieder zurück. Heben Sie das Bein nur so hoch, wie es für Sie angenehm ist. Der Fuß zeigt dabei nach vorne. Halten Sie die Hüfte gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.“
- **Ausführungsalternative:** „Heben Sie ihr Becken soweit wie möglich an, sodass sich der Abstand zwischen Fuß und Boden vergrößert. Das Anheben lässt sich noch besser - mit „Hochziehen“ des Beckenknochens in Richtung des Ohrs – beschreiben.“

- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen wechseln Sie das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: https://lzq-rlp.de/files/LZG-Shop/Gesundheit%20im%20Alter_Download/2012_Bro_Gesundheit%20im%20Alter-2.pdf (5.10.2020)

„Hüftmuskulatur dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Für diese Übung benötigen Sie eine Stufe/ leichte Erhöhung. Stellen Sie ein Bein darauf ab, das andere Bein bleibt am Boden.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie nun den Oberkörper aufrecht nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Hüfte des Standbeines am Boden spüren.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie die Position 20 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: https://lzq-rlp.de/files/LZG-Shop/Gesundheit%20im%20Alter_Download/2012_Bro_Gesundheit%20im%20Alter-2.pdf (5.10.2020)

„Das Risiko, Knieschmerzen zu bekommen, steigt mit jedem Jahr, das wir älter werden. Ich zeige Ihnen nun einige Übungen, welche Ihre Muskulatur stärken, die für die Funktion des Kniegelenks verantwortlich ist.“

„Sitzendes Beinheben“ [2 min]

(nur im Sitz mgl., wenn Bänke vorhanden) - andernfalls fester Einbeinstand, an Baum etc. Festhalten!

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich bitte aufrecht auf eine Bank. Ihre Beine stehen im 90°-Winkel vor Ihnen. Ihre Hände legen Sie auf Ihren Knien ab.)“ „Stellen Sie sich bitte auf ein Bein, das andere Bein winkeln Sie leicht ab, sodass Sie den Fuß beim Strecken des Knies am Boden vorbeiführen können.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie nun abwechselnd Ihre Beine gerade aus, so dass sie eine gerade Linie ergeben.“
- **Pro Bein: Drei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Kniebeuge zum Sitz (tief)“ [4 min]

(nur tief möglich, wenn etwas zum Festhalten vorhanden) – andernfalls nur leichte & sichere! Kniebeuge

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so hinter eine Bank, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Gehen Sie nun langsam in die Knie und schieben dabei das Gesäß so weit wie möglich nach hinten, als wollten Sie sich setzen. Bitte gehen Sie maximal so tief nach unten, dass sich Ihr Gesäß knapp oberhalb der Knie befindet. Es ist wichtig, dass sich die Kniegelenke in dieser Position nicht vor den Fußspitzen befinden, sondern dahinter.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Der Rücken bleibt gerade. Kehren Sie danach wieder nach oben in die Ausgangsposition zurück. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.edoweb-rlp.de/resource/edoweb:7004833/data> (12.10.2020)

„Oft sorgen Erkrankungen im Ellenbogen oder Handgelenk für Schmerzen im Unterarm. Ist die Entzündung weitgehend abgeklungen, verschwinden auch die Schmerzen im Unterarm recht schnell. Die Gefahr: Bei der nächsten Überlastung kehren die Beschwerden zurück. Deswegen sind regelmäßige Übungen mit den Armen und Händen wichtig.“

„Ellenbogenlockerung“ [2 min] im Stehen

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte aufrecht und stabil hin. Winkeln Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen und Handgelenk an.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Ellenbogen so weit wie möglich. Versuchen Sie mit Ihren Fingern Ihre rechte Schulter berühren. Der Ellbogen ist nach vorne gerichtet. Anschließend strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach vorne aus mit einer leichten Beugung nach unten (Überstreckung).“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Zur Unterstützung kann die Gegenhand unter den Ellbogen gelegt werden. Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Handstrecken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Faust Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand Ihre Faust in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Handbeugen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach unten zeigt.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Cool Down [15 min]: Falls keine Bank vorhanden ist und die Teilnehmer noch so mobil sind, können Sie sich auf ein Handtuch in Rückenlage auf die Wiese legen oder sich auf ihr Handtuch setzen. Andernfalls das Cool Down, wie geplant, drinnen auf Stühlen durchführen.

„Zum Abschluss werden wir eine Übung durchführen, die sich nochmals mit der bewussten Wahrnehmung Ihres Körpers beschäftigt und Ihnen dabei hilft sich bewusst zu entspannen. Sie kennen sie bereits aus unserer ersten und sechsten Stunde. Setzen/Legen Sie sich dabei bitte auf eine Bank/ihr Handtuch.“

„Bei einer Körperreise oder -wahrnehmung geht es darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten.“

„Wenn ich Sie nun anleite, folgen Sie mir bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit.“ [**Anweisung Trainer:** Text langsam vorlesen und Pausen einhalten]

„Folgen Sie meinen Worten und Hinweisen so gut Sie können, während Sie gleichzeitig ganz aufmerksam sind für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie sie sich von Moment zu Moment entwickeln, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.“

„Vielleicht spüren Sie Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Druck, Kribbeln oder vielleicht auch die Abwesenheit jeglicher Empfindungen.“

„Nichts von dem ist richtig oder falsch. Bitte lassen Sie dies einfach zu, d.h. nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur spüren, was im Augenblick da ist.“

[Pause]

„Obwohl Sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es vielleicht passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder abschweifen; dies ist vollkommen in Ordnung und das kann jedem mal passieren; wenn Sie das bemerken, nehmen Sie zur Kenntnis, was Ihnen da gerade durch den Kopf geht und kehren Sie dann ganz bewusst mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.“

„Nehmen Sie nun Ihren ganzen Körper wahr, so wie er gerade ist, im Kontakt mit dem Untergrund.“

[Pause]

„Wenn es für Sie die richtige Zeit ist, dann schließen Sie die Augen und richten ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen mit der Bauchdecke. Wie sie sich mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, sich langsam wieder senkt.“

[Pause]

„Nun richten Sie allmählich die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine und nehmen wahr, wie sich diese Region anfühlt; konzentrieren Sie sich auf Ihre großen Zehen, die kleinen Zehen und auf die Zehen dazwischen; verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen auf die Fußsohlen die Fußrücken, die Fersen, den Kontakt mit der Unterlage; die Fußgelenke mit den Fußknöcheln; beobachten Sie alle Empfindungen; alles, ohne zu bewerten.“

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schienbeine, die Waden und dann die Kniegelenke; die Kniescheiben und die umfassenden Bänder; Kommen Sie nun langsam zu den Oberschenkeln, spüren Sie die Stellen, an denen sie Kontakt mit dem Untergrund haben; das Becken, den ganzen Beckenraum und schließlich das Gesäß.“

[Pause]

„Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den Rumpf und spüren, wie sich diese Region anfühlt. Spüren Sie die Bewegung des unteren Bauchs durch den Atem, den unteren Bauchraum mit den Organen; den Bereich der unteren Rippenbögen, den ganzen Brustkorb, die Lungen, das Herz, nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie, was da im Moment ist, ohne zu bewerten.“

[Pause]

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie die Aufmerksamkeit von den oberen Wirbeln bis hinunter zum Steiß wandern, nehmen Sie den unteren Rücken wahr, die beiden Seiten mit den Nieren; spüren Sie den ganzen Rumpf. Beobachten Sie nur und bewerten Sie nicht.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Arme und nehmen Sie wahr, wie sich diese Region anfühlt; auf die Daumen, die kleinen Finger und dann auf die Finger dazwischen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Handflächen, die Handrücken und beide Handgelenke; spüren Sie die Unterarme, dann die Ellenbogen; die Oberarme, Schultergelenke, und schließlich den ganzen Schulterbereich.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren ganzen Körper und nehmen Sie ihn in seinen vertrauten Grenzen wahr. Spüren Sie, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt. Spüren Sie die Atmung an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke. Vielleicht möchten Sie einen bewussten tiefen Atemzug nehmen und Sie stellen sich vor, wie der Atem einströmt, Ihren ganzen Körper durchdringt und ihn mit der Ausatmung an den Füßen wieder

verlässt. Vielleicht nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und lassen die Luft nun zu Ihren Füßen ein und am Scheitelpunkt ausströmen. Wenn Sie mögen, wiederholen Sie ruhig diese Atmung einige Male in Ihrem eigenen Tempo, so wie es Ihnen gut tut.“

„Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie den Körper wieder zu bewegen, indem Sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen genauso wie es Ihnen jetzt im Moment gut tut. Und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen.“

Quelle: <http://docplayer.org/22785239-Mbsr-kurs-bodyscan-kurz-15-min.html> (5.10.2020)

GRUPPENTREFFEN WOCHE 9 – THEMENTEIL

Gemeinsam aktiv sein (Dauer: 40 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Gemeinsame Bewegung und soziale Unterstützung
3. Sporteinheit: Mannschaftsspiel und Übungen, um gemeinsam aktiv zu sein

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 9)
- Trainingsplan für Woche 9
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Kartenspiel
- Spielkarten (siehe Anhang Trainingsplan für Woche 9)
- Feedbackbogen
- Übungskatalog
- Handout zu sozialer Unterstützung

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2 Minuten)

- „Herzlich Willkommen zu unserem neunten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „Heute beschäftigen wir uns in der ersten Dreiviertelstunde mit den Vorteilen gemeinsamer Bewegung.“
- „Im sportlichen Teil werden wir das Thema gemeinsamer Bewegung mit einem Mannschaftsspiel aufgreifen.“

Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)

„Nun geht es noch einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“

„Input: Zu gemeinsamer Bewegung motivieren (15 Min)

- „Heute wollen wir in der Gruppe besprechen, welche Bedeutung gemeinsame Bewegung in Ihrem Leben haben kann. Wie machen Sie es in Ihrem Alltag: Üben Sie mit Freunden/Bekannt-ten oder Ihren Lieben in Ihre sportlichen Aktivitäten aus? Machen Sie eher allein oder eher mit anderen Personen zusammen Sport? Was motiviert Sie mehr? Sind Sie eher ein Gruppen-mensch oder ein Einzelkämpfer oder eine Einzelkämpferin, wenn es um Sport geht?“
[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren, Punkte sammeln, wiederholen und zusammen-fassen. Dabei nicht bewerten!]
- „Wer macht mit Ihnen zusammen Sport? Bekannte, Freunde, Familie, Gruppen (z.B., Lauf-treffs, Yogagruppe) oder ein Hund? Unterstützt Sie eine Person in irgendeiner Form dabei, zum Sport zu gehen, Sport zu machen etc.? Und wenn ja, wie? Durch Ermunterung/Lob? Be-lohnungen (kleine Geschenke, wenn die Ziele erreicht wurden)? Vorschläge/Rat wie und wo man Sport machen könnte/für gemeinsame Unternehmungen, bei denen man sich zusammen bewegt?“
[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren, Punkte sammeln, wiederholen und zusammen-fassen. Dabei nicht bewerten!]
- Falls eher in Gruppen Sport gemacht wird: „Was motiviert Sie besonders, mit Ihrer Gruppe (Lauftreff, Yogagruppe) aktiv zu sein?“
[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren, Punkte sammeln, wiederholen und zusammen-fassen. Dabei nicht bewerten!]
- „Hintergrund unserer Fragen ist, dass wir aus der Forschung wissen, dass mit anderen zusam-men Sport zu machen auf lange Sicht zu einem Bewegungsanstieg und einer Aufrechterhal-tung von Bewegung führen kann. Im Englischen spricht man von einem „exercise buddy“, würde man im Deutschen so wie Sportfreund oder -partner übersetzen. Wenn man den oder die in seinem Leben hat, ist es leichter kontinuierlich aktiv zu sein. Diese Informationen haben wir Ihnen auch noch einmal auf einem Infoblatt zusammengestellt.“
[Anweisung Trainer: Handout austeilen]
- „Vielen Dank für Ihre Offenheit. Denken Sie immer mal wieder dran. Zusammen mit einem Freund, Bekannten oder einem Ihrer Lieben kann man vielleicht besser in Schwung kommen als allein! Mit anderen Menschen kann der Sport Spaß machen, mehr als alleine. Wenn Sie das noch nicht ausprobiert haben, dann versuchen Sie es doch mal. Aber wenn Sie eher alleine aktiv sein wollen, dann ist das natürlich auch in Ordnung. Dies kann nur einer von vielen Tipps sein.“
- „Außerdem möchte ich Sie darauf hinweisen, dass nächste Woche unser letztes wöchentli-ches Gruppentreffen stattfinden wird. Falls Sie also Interesse an einem Exercise Buddy haben, dann probieren Sie doch einfach mal aus, Kontaktdaten auszutauschen und gemeinsame Tref-fen unabhängig von uns zu organisieren. Die nächsten zwei Wochen können Sie dazu noch gut nutzen.“

- „Falls Sie mit Menschen außerhalb dieser Gruppe aktiv sein möchten, dann gibt es dafür natürlich auch verschiedene Möglichkeiten. Dazu zwei Fragen an Sie: Wer könnte dafür in Frage kommen und wie können Sie sich die Hilfe holen? Wer hat eine Idee? Was meinen Sie für sich ganz persönlich?“ [**Anweisung an Trainer:** Antworten wir Partner, Kinder, Nachbarn und Freund abwarten]
- „Ja, genau, was meinen die anderen, könnten Sie auch diese Menschen fragen? Und vor allem wie?“ [**Anweisung an Trainer:** warten und Antworten wie „einfach anrufen, klingeln, bei Verabredung fragen“ kommen lassen, dann:]
- „Sehr gut. Hier ein paar Tipps: Sie können fragen, ob die Person auf Sie stolz wäre, wenn Sie sportlich aktiv sind und ob sie anschließend z.B. zur Belohnung mit Ihnen Kaffee trinken gehen möchte. Oder Sie können Ihren Partner oder Freunde fragen, ob sie Ihnen helfen können, indem sie Sie zu Ihrem Sport bringen, z.B. zur Schwimmhalle. Sie können aber natürlich auch einfach mal fragen, ob er/sie nicht beim Sport mitmachen will.“

Sportteil - Gemeinsames Training: Mannschaftsspiel und Übungen um gemeinsam aktiv zu sein (50 Minuten)

- „Nun machen wir weiter mit dem sportlichen Teil dieses Gruppentreffens. Heute geht es um Übungen um gemeinsam aktiv zu sein und wir spielen ein Mannschaftsspiel.“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 9 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen! Wir hoffen, dass Sie heute etwas für sich mitnehmen konnten – entweder, dass gemeinsame Bewegung Ihnen etwas bringt und Sie heute gelernt haben, wie Sie sie besser in Ihren Alltag integrieren können, oder aber, dass es für Sie persönlich angenehmer ist, ohne Gesellschaft aktiv zu sein.“
- „Nächste Woche werden wir uns damit beschäftigen, wie Sie die zehn Wochen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms erlebt haben und ob sich etwas für Sie verändert hat.“
- „Tragen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 9 – SPORTTEIL

Mannschaftsspiel und gemeinsam aktiv zu sein

(Dauer: 50 Min.)

Benötigtes Material: Kartenspiel, Spielkarten (siehe Anhang)

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf der gemeinsamen Aktivität liegen. Nach dem Aufwärmen und Lockern spielen wir Mannschaftsspiele, um den Teamgeist und den gemeinsamen Spaß an Bewegung zu fördern.“

Aufwärmen [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen].**

„Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Rückwärts gehen
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Seitwärts gehen und dabei Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]**

Hauptteil [30 min]

1. Mannschaftsspiel - Kartenstaffel [20 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit dem Mannschaftsspiel *Kartenstaffel* an. Wir starten mit einer kurzen Einführung in die Regeln des Spiels“

Spielregeln:

„Ein Skatspiel wird verdeckt an der Stirnseite des Raumes ausgelegt. An der Gegenseite formieren sich nun zwei oder vier gleichstarke Teams. Bei zwei Teams sammelt jede Gruppe eine Farbe (schwarz/rot) bei vier Teams sammelt jede Gruppe eine Spielfarbe (Kreuz, Pik, Herz, Karo). Der erste Spieler der Mannschaft läuft los, deckt am Hallenende eine Karte auf und nimmt sie mit, wenn sie der zu sammelnden (Spiel-)farbe entspricht, sonst lässt er sie umgedreht liegen und läuft zurück um den nächsten Spieler abzuschlagen und so los zu schicken. Das Team, das als erstes alle Karten seiner (Spiel-)farbe eingesammelt hat, hat gewonnen.“

Quelle: <https://docplayer.org/43818663-Skript-staffelspiele-go-sports-infotaqung.html>
(5.10.2020)

[Anweisung Trainer: Je nach Teilnehmerzahl wird entschieden, ob 2 oder 4 Teams Sinn machen.]

Vorbereitung: Alle Karten des Spiels werden verdeckt an der einen Seite des Raums ausgelegt.

„Die Teilnehmer stehen in zwei oder vier Gruppen am anderen Ende der Halle und erhalten durch Losentscheid eines der vier Assen (Karo, Herz, Kreuz oder Pik).“

[Anweisung Trainer: Bei nur zwei Gruppen nur die Karten zweier Farben verwenden und auch auslegen (z.B. nur Karo und Herz). Höherer Schwierigkeitsgrad und länger Spieldauer wenn alle Farben auch bei nur zwei Gruppen verwendet werden.]

„Auf Kommando des Trainers beginnt das Spiel. Der jeweils Erste jeder Gruppe läuft auf die gegenüberliegende Raumseite und dreht eine beliebige Karte um. Ist sie von seiner Farbe, darf er sie mitnehmen. Ist die Karte nicht von seiner Farbe, dreht er sie wieder um. Er sprintet zurück zu seiner Gruppe, schlägt per Handschlag ab und der nächste Läufer darf starten.“

„Das wiederholt sich in jeder Gruppe so lange, bis alle Karten einer Farbe gesammelt wurden (2,3,4,5,6,7,8,9,10, Bube, Dame, König und Ass).“

„Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst alle Karten ihrer Farbe komplett hat.“

Quelle: <http://docplayer.org/27695776-32-stundenbilder-9-x-laufen-6-x-werfen-7-x-springen-4-x-gewandtheit-6-x-gleichgewicht.html> (5.10.2020)

2. Mannschaftsspiel - Slalomlauf [10 min]

„Das nächste Spiel trainiert Ihre Ausdauer und verlangt gleichzeitig die Rücksichtnahme der Gruppe.“

Spielregeln:

Die Teilnehmer werden in Gruppen aufgeteilt.

[Anweisung Trainer: Je nach Teilnehmerzahl wird entschieden, wie viele Gruppen gebildet werden.]

„Alle Teilnehmer einer Gruppe stellen sich jeweils mit etwas Abstand zum Vordermann/-frau hintereinander in einer Reihe auf und gehen so im Raum umher. Der hinterste Teilnehmer einer Gruppenreihe überholt nun im Slalom durch die Gruppe die anderen Teilnehmer der jeweiligen Gruppe und geht an der Spitze der Reihe. Nun beginnt wieder der hinterste Teilnehmende seinen Slalom. Sieger ist die Mannschaft, welche wieder zuerst in der Aufstellung wie zu Beginn.“

Quelle: https://www.mobilSPORT.ch/assets/lbwp-cdn/mobilSPORT/files/2017/01/Spiele_fuer_Erwachsene_60plus_d.pdf (12.10.2020)

[Anweisung Trainer: Je nach Schnelligkeit der Teams oder Gruppengröße 2-3 Durchgänge des Spiels. Ggf. Gruppen neu einteilen.]

Cool Down [10 min]

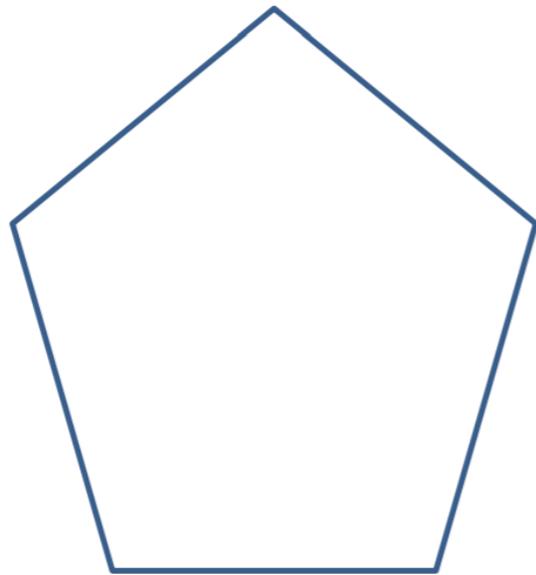
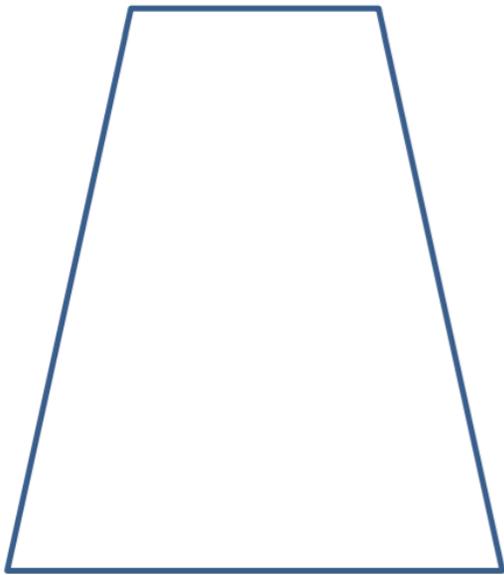
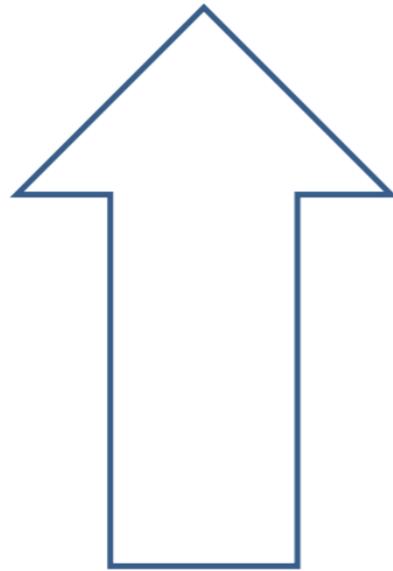
„Zum Abschluss machen wir noch ein kleines Spiel, welches **Figuren gehen** heißt. In der Mitte sind Spielkarten mit verschiedenen Formen verdeckt ausgelegt. Die Teilnehmenden stellen sich als Dreier- oder Vierergruppen im Raum verteilt je in einer Reihe auf. Der vorderste jeder Gruppe holt sich eine Karte und deckt sie auf ohne dass die anderen in seiner Gruppe das Symbol auf der Karte sehen können. Nun «zeichnet» er durch Marschieren mit der ganzen Gruppe die Form des Symbols nach. Wird die Form von der Gruppe erraten, holt der nächste Teilnehmende eine Karte. Sieger ist die Gruppe, welche am meisten Symbole erraten kann.“

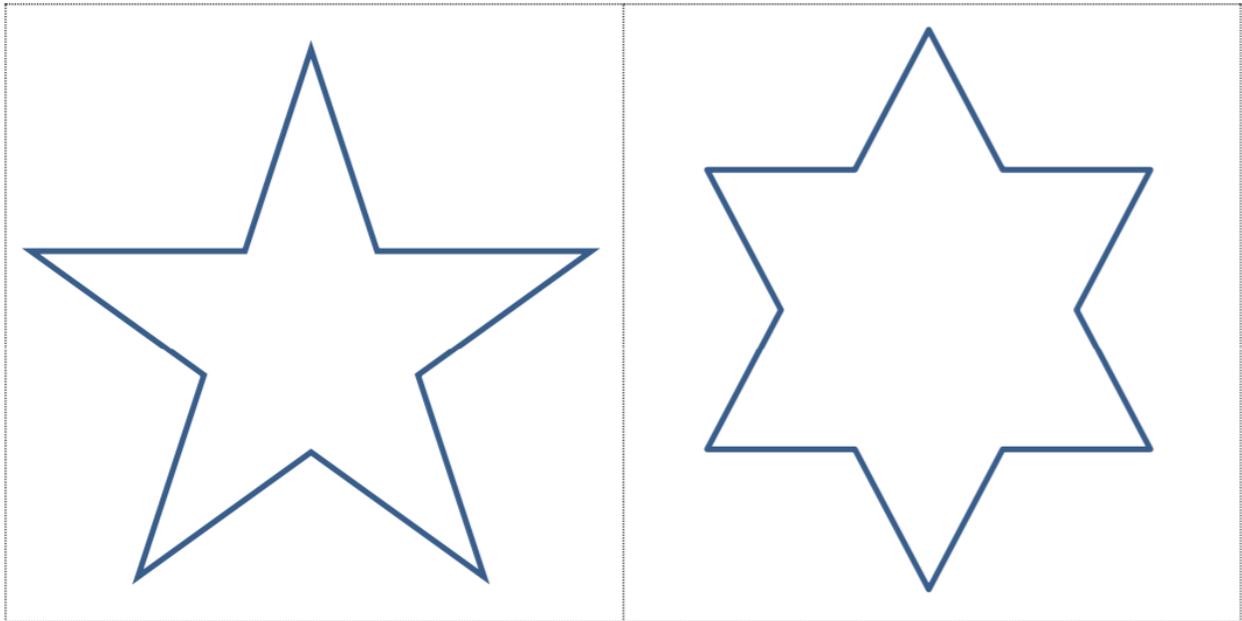
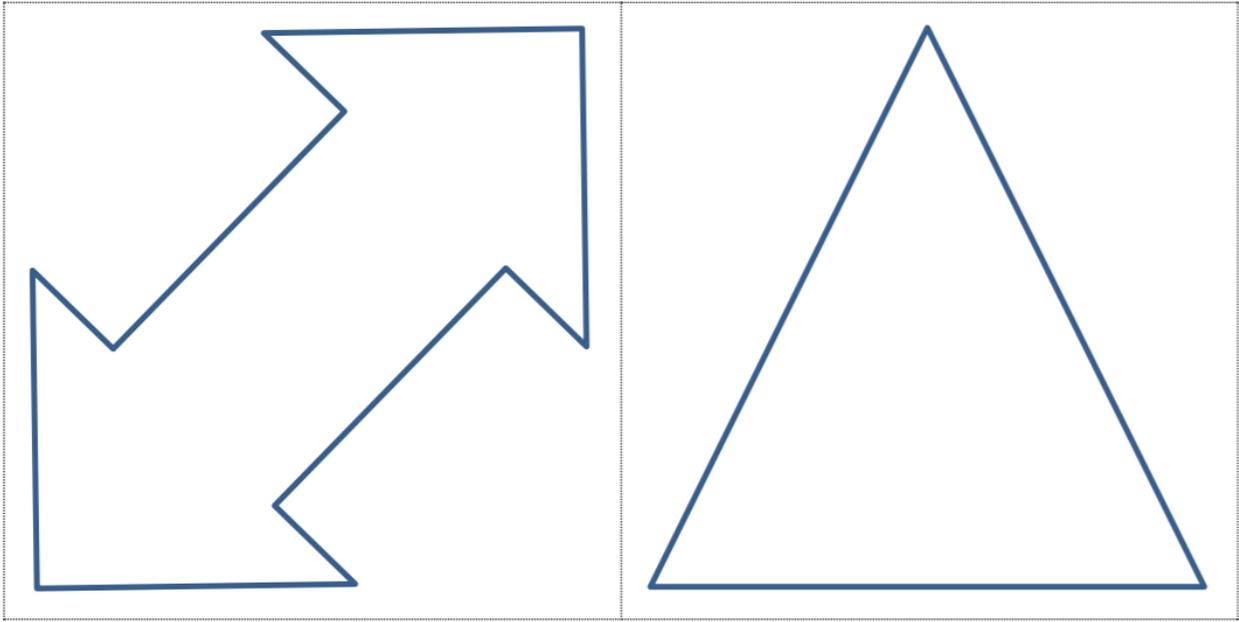
[Anweisung an Trainer: Spielkarten in die Mitte des Raumes legen und Gruppen einteilen.]

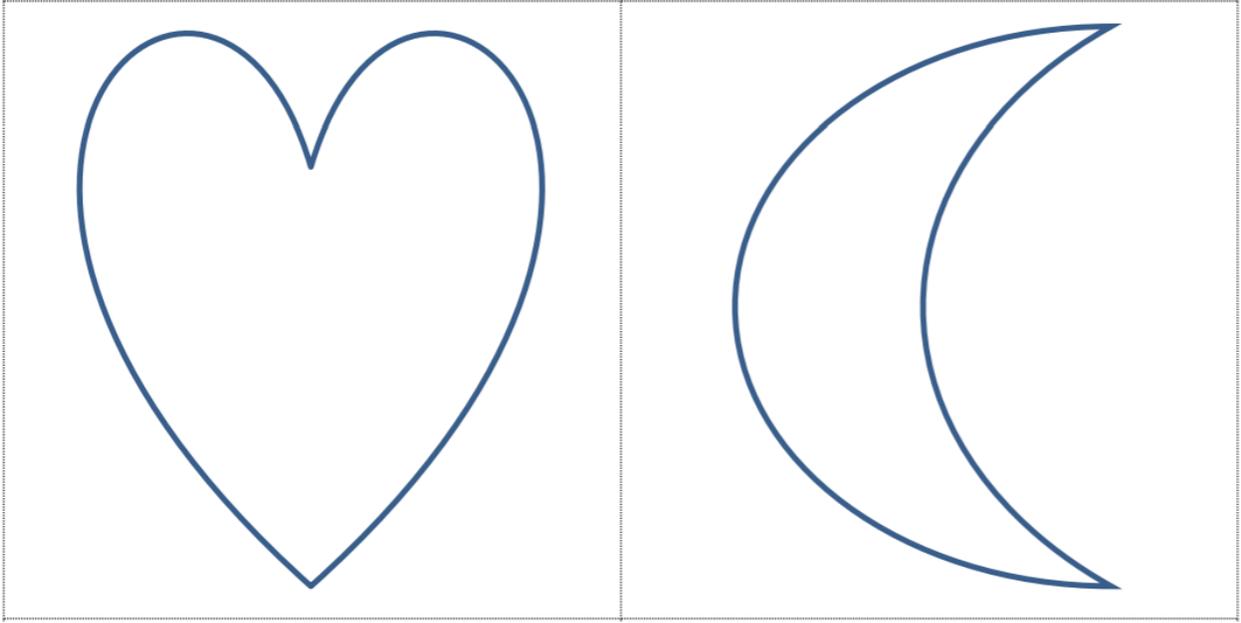
Quelle: https://www.mobilSPORT.ch/assets/lbwp-cdn/mobilSPORT/files/2017/01/Spiele_fuer_Erwachsene_60plus_d.pdf (12.10.2020)

Anhang: Spielkarten zum Ausdrucken

Quelle: https://www.mobilSPORT.ch/assets/lbwp-cdn/mobilSPORT/files/2016/12/6_Spiele_60_Figuren_Gehen.pdf (12.10.2020)







GRUPPENTREFFEN WOCHE 10 – THEMENTEIL

Veränderungen (Dauer 30 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Diskussion: Was hat sich durch das ‚Fit im Nordwesten‘-Programm verändert? Was soll sich nun ändern?
3. Sporteinheit: Kraft und Ausdauer

Benötigte Materialien

Teilnehmer:

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch

Trainer

- Laptop
- Beamer
- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 10)
- Trainingsplan für Woche 10
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Feedbackbogen
- Übungskatalog

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2 Minuten)

- „Herzlich Willkommen zu unserem zehnten und letzten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „Heute gucken wir uns in der ersten halben Stunde an, wie es Ihnen mit dem zehnwöchigen Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramm gegangen ist und was sich für Sie verändert hat. Außerdem sprechen wir darüber, wie es für Sie weitergehen soll.“
- „Im sportlichen Teil werden wir heute gemeinsam unsere Ausdauer und Kraft trainieren.“

Diskussion: Was hat sich durch das ‚Fit im Nordwesten‘-Programm verändert? (10 Minuten)

„Also, was hat sich für Sie während der letzten zehn Wochen verändert. Haben Sie Ihre Routinen verändert? Fühlen Sie sich irgendwie anders, vielleicht besser? Wenn ja, inwiefern? Was haben Sie gelernt? “

Diskussion: Was soll sich nun ändern? (10 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Offenheit. Nun würde ich mit Ihnen darüber sprechen, ob und was Sie nun weitermachen oder weiter verändern wollen.“

Sportteil - Gemeinsames Training: Ausdauer und Kraft (60 Minuten)

- „Nun machen wir weiter mit dem sportlichen Teil dieses Gruppentreffens. Heute geht es um klassisches Ausdauer- und Krafttraining.“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 10 durchführen

Abschluss (3 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen!“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause! Vielen Dank, dass Sie heute dabei waren!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 10 - SPORTEIL

Kraft- und Ausdauertraining (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Übungen aus dem Kraft-Ausdauer-Bereich liegen. Nach dem Aufwärmen und Lockern führen wir einige Übungen aus dem Übungskatalog durch, die Sie bereits kennen. Außerdem zeige ich Ihnen noch ein paar neue Übungen, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen.
[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus wenn man diesen anhebt.]
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern.

Aufwärmen und Lockerung [15 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min] und Lockern [5 min]. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit.“ *[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]*

Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“

- Während des Gehens nach links und rechts über die Schulter schauen
- Während des Gehens hoch zur Decke und anschließend hinunter zum Boden schauen
- 10 Schritte vorwärts im Tandem-Gang, anschließend 10 Schritte rückwärts im Tandem-Gang
- Beim Gehen um die eigene Achse drehen (dafür entweder stehenbleiben oder die Drehung in die Gehbewegung integrieren)

- Während des Gehens über unsichtbare Hindernisse steigen (Größe und Anzahl bestimmen Teilnehmer selbst)
- Während des Gehens mit den Augen einen großen Kreis ziehen: Von der Decke über die Wände zum Boden

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]**

„Jetzt führen wir noch einige Übungen zur Lockerung Ihrer Rücken-, Nacken und Schultermuskulatur durch.“

- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach hinten
- **„Lang machen“:** Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecken Sie Ihre Arme lang zur Decke. Machen Sie sich so lang wie möglich! Dann machen Sie den Rücken Wirbel für Wirbel rund und lassen die Arme nach unten baumeln. Wiederholen sie diese Bewegung drei Mal.“

Hauptteil 1: Kraftübungen [25 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit den Kräftigungsübungen an. Die Übungen sind so gewählt, dass alle Bereiche Ihres Körpers angesprochen werden. Beginnen wir mit der Kräftigung Ihrer Beine. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen.“ **[Anweisung Trainer: Übungen demonstrieren.]**

„Unsere erste Übung ist etwas anstrengender. Versuchen Sie so gut wie möglich durchzuhalten.“

„Wandsitzen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und die Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Gleiten Sie an der Wand entlang nach unten, bis zwischen Ihrem Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Bitte legen Sie die Hände nicht auf den Oberschenkeln ab. Versuchen Sie so gut wie möglich durchzuhalten, sollen Sie merken, dass das Halten zu anstrengend wird, vergrößern Sie den Winkel im Kniegelenk und rutschen Sie mit Ihrem Gesäß etwas höher. Auf diese Weise wird die Übung etwas leichter.“
- **Drei Durchgänge á 15 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Sekunden Halten machen wir alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Anschließend eine Übung zur Kräftigung Ihrer unteren Rückenmuskulatur, die Sie bereits aus dem Übungskatalog kennen.“

„Beinheber rückwärts“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Mit der nächsten Übung trainieren wir die obere Rückenmuskulatur. Auch diese Übung kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

„Dynamisches Rückenstrecken“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme nach oben aus. Beugen Sie sich in dieser ausgestreckten Position mit geradem Rücken nach vorne bis Sie eine Anspannung im Rücken verspüren. Strecken Sie die Beine und machen Sie sich so lang wie möglich.“
- **Ausführung:** „Führen Sie in dieser Position mit den Armen kleine abwechselnde Hackbewegungen durch.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig weiteratmen. Nach 15 Sekunden machen wir alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Die nächste Übung ist auch aus unserem Übungskatalog. Sie dient der Kräftigung Ihrer Brust- und Armmuskulatur.“

„Wandliegestütz“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand.“
- **Ausführung:** „Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und führen langsam Liegestütze durch, indem Sie die Ellbogen bis ca. 90° beugen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel bewusst ein und halten Sie den Rücken gerade. Je größer Sie den Abstand zur Wand halten, desto intensiver wird die Übung. Verweilen Sie einen Moment in der tiefsten Position, so intensivieren Sie die Übung zusätzlich.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun stelle ich Ihnen eine Übung vor, die Sie noch nicht aus dem Übungskatalog kennen. Dips mit Stuhl sind eine sehr effiziente Übung für die Armmuskulatur. Insbesondere der Trizeps wird dabei intensiv angesprochen. Gleichzeitig ist eine gute Ganzkörper-Koordination und Stabilität gefordert.“

„Dips“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Positionieren Sie einen Stuhl mit der Lehne zur Wand, damit er nicht wegrutschen kann. Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Hände sind auf der Sitzfläche aufgestellt. Schieben Sie nun ihr Gesäß leicht nach vorne, so dass Sie sich nur noch mit Händen und Füßen abstützen.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie langsam ihre Ellbogen, so dass Ihr Körper langsam absinkt. Spätestens nachdem Sie einen rechten Winkel im Ellbogengelenk erreicht haben, drücken Sie sich langsam wieder hoch. Achten Sie darauf, dass Sie überwiegend aus den Armen arbeiten, die Beine dürfen (etwas!) nachhelfen.“
- **Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Versuchen Sie Ihren Rücken gerade zu lassen. Die Ellenbogen immer leicht gebeugt halten (nicht durchdrücken). Bleiben Sie mit Ihrem Körper nah an der Stuhlkante. Ihr Blick ist nach vorne gewandt und Ihre Ellenbogen bleiben eng (nicht auseinanderwandern lassen). Atmen Sie beim Beugen der Ellenbogen ein und beim Strecken aus. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist die linke Seite an der Reihe.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die nachfolgende Übung dient der Kräftigung Ihrer geraden Bauchmuskeln. Diese Übung kennen Sie ebenfalls bereits aus dem Übungskatalog.“

„Knieheber“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich mit einer Hand an der Lehne festhalten können.“
- **Ausführung:** „Bitte ziehen Sie nun das rechte Knie so weit wie möglich Richtung Oberkörper an.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei aufrechtbleibt und Sie nicht in der Hüfte abknicken. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]“

„Nun stelle ich Ihnen eine Übung vor, die Sie noch nicht aus dem Übungskatalog kennen. Trainiert werden hierbei Ihre seitlichen Bauchmuskeln.“

„Seitliche Rumpfbeuge im Stehen“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Begeben Sie sich in eine aufrechte Standposition. Ihre Beine sind hüftbreit geöffnet. Führen Sie Ihren rechten Arm nach oben und ziehen Sie dabei Ihre Schultern bewusst nach unten.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie Ihren Rumpf seitlich ein und ziehen Sie gleichzeitig das rechte Knie und den rechten Ellenbogen seitlich auf Höhe Bauchnabel zueinander. Halten Sie die Position einen Moment und stellen Sie danach das Bein wieder ab und begeben sich wieder in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist die linke Seite an der Reihe.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]“

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [3 min]. Im Anschluss machen wir noch einige Übungen, die Ihre Ausdauer verbessern.“

Hauptteil 2: Ausdauerübungen [10 min]

„Die nachfolgenden Ausdauerübungen kennen Sie noch nicht aus dem Übungskatalog. Die erste Ausdauerübung, der Hampelmann, ist eine einfache und effektive Ganzkörper-Übung“

„Hampelmann“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin, so dass Ihre Füße direkt nebeneinander stehen. Ihre Arme liegen seitlich am Körper an. Ihre Handflächen zeigen nach vorne. Achten Sie auf genügend Platz für die Bewegungsausführung.“
- **Ausführung:** „Fangen Sie nun an leicht zu hüpfen und die Beine seitlich zu spreizen, bis Sie mehr als schulterbreit stehen. Ihre Arme heben Sie gleichzeitig über die Seite nach oben,

so dass sich Ihre Hände über dem Kopf berühren. Kehren Sie zurück in die Ausgangsstellung“

- **Drei Durchgänge á 20 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Ihre Fußspitzen sollten nach vorne zeigen. Geben Sie Acht, dass sich Ihre Knie beim Zurückspringen nicht nach innen drehen. *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]*

„Die nächste Übung bringt nochmal ihr Herz-Kreislauf-System auf Trab“

„Kniehebelauf“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Ihren Blick richten Sie nach vorne. Ihre Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Heben Sie nun Ihre Knie im Wechsel so hoch wie möglich (Hüfthöhe). Ihre Arme schwingen seitlich mit. Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihrem Fußballen aufsetzen. Achten Sie zudem auf eine aufrechte Körperhaltung.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Führen Sie die Bewegung in Ihrem eigenen Tempo 30 Sekunden lang durch und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Je schneller Sie die Bewegung ausführen, desto effektiver.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]*

„Das Anfersen fördert die Beweglichkeit, die Ausdauer und erhöht zugleich Ihr Bewegungsbewusstsein.“

„Anfersen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Ihren Blick richten Sie nach vorne. Ihre Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Wechselseitig werden die Fersen an das Gesäß geführt. Die Ferse schlägt dabei fast am Gesäß an, das Knie zeigt dabei nach unten, Hüfte und Oberkörper bleiben aufrecht. Die Arme schwingen gegengleich zu den Beinen mit. Das Standbein bleibt im Knie leicht angewinkelt.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Führen Sie die Bewegung in Ihrem eigenen Tempo 30 Sekunden lang durch und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Je schneller Sie die Bewegung ausführen, desto effektiver.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]*

Cool Down [10 min]

„Zum Abschluss der heutigen Sitzung führen noch ein paar Dehnübungen aus.“

„Ausfallschritt“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen vollständig auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Kehren Sie nach 15 Sekunden in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie das Bein.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Seitlicher Ausfallschritt“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf eine Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Kehren Sie nach 15 Sekunden in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Seitneige“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition. Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen.“
- **Pro Seite: Fünf Durchgänge.** „Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Hula-Hoop“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme stemmen Sie bitte in die Hüfte. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hüfte so im Kreis, als wenn Sie in Zeitlupe einen Hula-Hoop-Reifen um ihren Körper rotieren lassen würden. Zuerst 10 Mal im Uhrzeigersinn, danach 10 Mal gegen den Uhrzeigersinn.“

- **Pro Richtung: Zehn Drehungen.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Rücken tippen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á fünf Wiederholungen.** „Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung. Danach wechseln Sie die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]