

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Hinführung zum Inhalt: Borg-Skala 	3
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Geschwindigkeitswalk“ 	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	Kleine Runde: <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Steigerungswalk“ • Übung: „Walken mit zusätzlicher koordinativer/motorischer Aufgabe“ 	30
		Erweiterung <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Walken mit zusätzlichen Gewichten“ • Übung: „Steigungswalken als Ausdauerunde“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Kniebeuge Dehnung: Beinstrecker	5
		Erweiterung Kräftigung: Petersilie hacken, Wandstütz Dehnung: Gedrehter Flamingo, Ausfallschritt I	+ 15
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Fantasiereise“ 	4
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Austausch • Teilnehmerinformation Nummer 9 „Belastungssteuerung II: Borg-Skala, Schrittfrequenz“ • Hausaufgabe: Subjektive Belastung im Alltag 	3