

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Hinführung zum Inhalt der Einheit</li> </ul>	3
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Seitschritte“</li> <li>• Übung: „Wechselschritte“</li> </ul>	10
HAUPTTEIL	Information/ Ausdauer/ Walking	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Ausgangspuls“</li> <li>• Übung: „Einsteigerpuls“</li> <li>• Übung: „Beschleunigungswalken“</li> </ul>	30
		<b>Erweiterung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Intervalltraining“</li> <li>• Übung: „Fahrtspiele“</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Kniebeuge im Ausfallschritt Dehnung: Flamingo	5
		<b>Erweiterung</b> Kräftigung: Querstränge, Durchreiche Dehnung: Ausfallschritt II, Querulant	+ 15
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Auslaufen mit Atmung“</li> </ul>	2
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion und Austausch</li> <li>• Teilnehmerinformation Nummer 5 „Belastungssteuerung I: Herzfrequenz, Pulsmessung“</li> </ul>	5