

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Hinführung zum Inhalt: Variationen des Nordic Walkings 	3
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Marschieren“ 	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Augen zu“ • Übung: „Barfuß“ • Übung: „Einarmig“ • Übung: „Ausfallschritte“ 	30
		<p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Nordic Jogging/schnelles Gehen“ • Übung: „Springen“ • Übung: „Hopslerlauf“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Unterarmstütz Dehnung: Flamingo	5
		<p>Erweiterung</p> Kräftigung: Querstränge, Durchreiche Dehnung: Ausfallschritt II, Grashalme zählen	+ 15
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Nackentherapie“ 	2
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Austausch • Teilnehmerinformation Nummer 10 „Propriozeption“ 	5