

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung,</li> <li>• Hinführung zum Thema: Stressreduktion und Verbesserung des Wohlbefindens</li> </ul>	3
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Laterale Dehnung“</li> <li>• Übung: „Mobilisation der Schultern“</li> <li>• Übung: „Nordic-Walking-Fangen“</li> </ul>	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Selbsterlebnis Nordic Walking“</li> <li>• Übung: „Nordic-Walking-Atmung“</li> <li>• Übung: „Nordic-Walking-Ausatmung“</li> </ul>	30
		<b>Erweiterung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Blinder Passagier“</li> <li>• Übung: „Selbstfokus“</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Petersilie hacken Dehnung: Beinstrecker	5
		<b>Erweiterung</b> Kräftigung: Durchreiche, Wandstütz Dehnung: Gedrehter Flamingo, Wandbrett	+ 15
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Fußsohlenmassage“</li> </ul>	2
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion der Stunde und Austausch mit anderen Teilnehmern</li> <li>• Hausaufgabe: Walking als Stressreduktion</li> <li>• Teilnehmerinformation Nummer 11 „Gesundheitliche Wirkungen von Walking“</li> </ul>	5