

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Hinführung zum Thema 	3
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Nordic-Walking-Kartenspiel“ 	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	Zu Beginn <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Aufmerksamkeitswalken“ • Übung: „Walken mit der Natur“ 	30
		Erweiterung <ul style="list-style-type: none"> • Propriozeptive Übungen: „Verwurzelung“, „Verwurzelung auf einem Bein“, „Waage“ • Atemübungen: „Einfaches Ein- und Ausatmen“, „Seitliche Dehnung und bewusste Atmung in die gedehnte Seite“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Situps Dehnung: Querulant	5
		Erweiterung Kräftigung: Hinterer Unterarmstütz, Partnerübung fester Stand Dehnung: Fingerspitzen, Äpfel pflücken	+ 15
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Fantasiereise“ 	4
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der Stunde und Austausch mit anderen Teilnehmern • Evtl. Reflexion des Kurses und Teilnehmerinformation Nummer 12 „Wie geht es nach dem Kurs weiter?“ 	3