

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Informationen über                             <ul style="list-style-type: none"> <li>(a) Organisation und Bedeutung des Walking-Tests</li> <li>(b) Risikocheck, Notieren von Ruhepuls und Alter der Teilnehmer</li> </ul> </li> </ul>	10
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung der Basis-Walking-Technik</li> <li>Übung: „Verschiedene Geschwindigkeiten“</li> </ul>	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchführung des Walking-Tests</li> </ul>	30
		<p><b>Erweiterung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Individuelle Auswertung mit den Teilnehmern</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Petersilie hacken Dehnung: Ausfallschritt I	5
		<p><b>Erweiterung</b></p> Kräftigung: Kniebeuge im Ausfallschritt, Querstränge Dehnung: Grashalme zählen, gedrehter Flamingo	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Barfußlauf“</li> </ul>	3
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexion und Austausch</li> <li>Fragen an die Teilnehmer</li> <li>Teilnehmerinformationen Nummer 5 „Belastungssteuerung I: Herzfrequenz, Pulsmessung“</li> </ul>	2