

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung,</li> <li>• Hinführung zum Thema: Variationen des Nordic Walkings</li> </ul>	3
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Mobilisation im Schulter-Nacken-Bereich“</li> <li>• Übung: „Schlange rückwärts“</li> </ul>	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	Zum Starten und Eingewöhnen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Nordic Break“</li> <li>• Übung: „Nordic Low Range“</li> <li>• Übung: „Nordic Wide Range“</li> <li>• Übung: „Nordic Basic“</li> </ul> Variationen mit höheren Intensitäten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Nordic Skating“</li> <li>• Übung: „Nordic Wrong“</li> <li>• Übung: „Nordic Cool-down“</li> </ul>	30
		<b>Erweiterung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Nordic Double Pole“</li> <li>• Übung: „Nordic Double Pole 3rd Step“</li> <li>• Übung: „Nordic Jogging“</li> </ul> Ausklang: „Nordic Cool-down“	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Situps Dehnung: Äpfel pflücken	5
		<b>Erweiterung</b> Kräftigung: Unterarmstütz, Kniebeuge Dehnung: Ausfallschritt II, Fingerspitzen	+ 15
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Nackentherapie“</li> </ul>	2
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion der Stunde und des Kurses gesamt</li> <li>• Teilnehmerinformation Nummer 12 „Wie geht es nach dem Kurs weiter?“</li> <li>• Dank an die Teilnehmer</li> </ul>	5