

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Vorstellung • Informationen (a) zu Kurszielen und Kursinhalten (b) zur Kursorganisation und Walking-Ausrüstung (c) zum Kursthema 	10
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Kennenlernspiel“ 	5
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärung der Basis-Walking-Technik • Übung: „Experimentieren“ 	10 20
		<p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Isoliertes Üben einzelner Technikelemente“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Kniebeuge Dehnung: Äpfel pflücken	5
		<p>Erweiterung</p> Kräftigung: Partnerübung fester Stand, Petersilie hacken Dehnung: Flamingo, Querulant	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Ausschütteln von Armen und Beinen“ 	5
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Reflexion • Ankündigung des Themenschwerpunkts für die nächste Kurseinheit • Teilnehmerinformationen Nummer 1 „Kursziele und -inhalte“, Nummer 2 „Walking-Ausrüstung“, Nummer 3 „Basis-Walking-Technik“, Nummer 4 „Risikocheck für den Walking-Test“ 	5