

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Erklärung zur Gehschule 	2
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Spaziergang“ 	5
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Aspekte der Gehschule bzgl. Füßen, Beinen und Rhythmus • Übung: „Autofahren“ 	35
		<p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Gelände-Walken“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Wandstütz Dehnung: Äpfel pflücken	5
		<p>Erweiterung</p> Kräftigung: Situps, Partnerübung fester Stand Dehnung: Ausfallschritt I, Flamingo	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Achtsamkeit“ • Übung: „Ausschütteln von Armen und Beinen“ 	8
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Reflexion • Hausaufgabe: Übertragung in den Alltag • Teilnehmerinformation Nummer 7 „Gehschule I: Fußabrolltechnik, Knieverhalten und Rhythmus“ 	5