

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Besprechung der Hausaufgabe</li> </ul>	2
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Schattenwalken“</li> </ul>	8
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theoretische Aspekte der Gehschule bzgl. Oberkörperführung</li> <li>• Übung: „Autofahren“</li> </ul>	35
		<p><b>Erweiterung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Sechstageswalken“</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Querstränge Dehnung: Querulant	5
		<p><b>Erweiterung</b></p> Kräftigung: Kniebeuge, Petersilie hacken Dehnung: Gedrehter Flamingo, Wandbrett	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Teammassage“</li> <li>• Übung: „Teamklopfen“</li> </ul>	5
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Reflexion</li> <li>• Hausaufgabe: Übertragung in den Alltag</li> <li>• Teilnehmerinformation Nummer 8 „Gehschule II: Oberkörper, Armführung und Kopfhaltung“</li> </ul>	5