

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung, Vorstellung</li> <li>Informationen zur Borg-Skala</li> </ul>	8
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Scrabble-Lauf“</li> </ul>	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Streckenwalk mit Tempowechsel“</li> </ul>	30
		<b>Erweiterung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Steuerungswalk“</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Unterarmstütz Dehnung: Beinstrecker	5
		<b>Erweiterung</b> Kräftigung: Wandstütz, Durchreiche Dehnung: Fingerspitzen, Wandbrett	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Entspannung durch Atmung“</li> </ul>	5
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze Reflexion</li> <li>Teilnehmerinformation Nummer 9 „Belastungssteuerung II: Borg-Skala, Schrittfrequenz“</li> </ul>	2