

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Informationen zur Schrittfrequenz als Steuerungsmethode 	10
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Paarlauf“ 	5
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Steigerungswalk“ 	30
		Erweiterung <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Kontrollwalk“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Kniebeuge Dehnung: Äpfel pflücken	5
		Erweiterung Kräftigung: Wandstütz, Situps Dehnung: Gedrehter Flamingo, Grashalme zählen	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Entspannungswalk“ 	5
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Reflexion • Hausaufgabe: Üben der Schrittfrequenz 	5