

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Einblick in das Stundenthema: unterschiedliche Intensität</li> </ul>	5
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Roboterspiel“</li> </ul>	5
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung zu theoretischen Aspekten der Belastungssteuerung</li> <li>• Übung: „Gruppenausflug Runde“</li> </ul>	35
		<p><b>Erweiterung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergänzung zur Übung: „Gruppenausflug Runde“</li> <li>• Übung: „Fußgängerzone“</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Petersilie hacken Dehnung: Querulant	5
		<p><b>Erweiterung</b></p> Kräftigung: Kniebeuge im Ausfallschritt, hinterer Unterarmstütz Dehnung: Flamingo, gedrehter Flamingo	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Versteinern“</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 10 „Propriozeption“</li> </ul>	5