

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung, Vorstellung</li> <li>• Informationen zum „aktiven Entspannen“</li> </ul>	5
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Bewusste Atmung“</li> </ul>	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Lautes Atmen“</li> <li>• Übung: „Variationswalk“</li> </ul>	30
		<b>Erweiterung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung: „Entspannungswalk“</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Hinterer Unterarmstütz Dehnung: Wandbrett	5
		<b>Erweiterung</b> Kräftigung: Wandstütz, Petersilie hacken Dehnung: Fingerspitzen, Querulant	+ 10
	Entspannung	Übung: „Progressive Muskelrelaxation der Schultern“	5
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Reflexion</li> <li>• Teilnehmerinformation Nummer 11 „Gesundheitliche Wirkungen von Walking“</li> </ul>	5