

## Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung</li> <li>Informationen zur Propriozeption und zu ihrer Bedeutung</li> </ul>	10
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Grundlagen der Propriozeption“</li> </ul>	7
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Walking im Gelände“</li> </ul>	30
		<b>Erweiterung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Achtsamkeitswalken“</li> </ul>	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Kniebeuge Dehnung: Äpfel pflücken	5
		<b>Erweiterung</b> Kräftigung: Partnerübung fester Stand, Petersilie hacken Dehnung: Flamingo, Querulant	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übung: „Progressive Muskelrelaxation“ des Nackens</li> </ul>	5
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze Reflexion der Kurseinheit</li> <li>Evt. Reflexion des Kurses und Teilnehmerinformation Nummer 12 „Wie geht es nach dem Kurs weiter?“</li> </ul>	3