

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Informationen über <ul style="list-style-type: none"> (a) Organisation und Bedeutung des Walking-Tests (b) Risikocheck, Notieren von Ruhepuls und Alter der Teilnehmer 	10
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Basis-Walking-Technik • Übung: „Verschiedene Geschwindigkeiten“ 	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	Durchführung des Walking-Tests	30
		Erweiterung <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Auswertung mit den Teilnehmern 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Petersilie hacken Dehnung: Ausfallschritt I	5
		Erweiterung Kräftigung: Kniebeuge im Ausfallschritt, Querstränge Dehnung: Grashalme zählen, gedrehter Flamingo	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Barfußlauf“ 	3
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion und Austausch • Fragen an die Teilnehmer • Teilnehmerinformationen Nummer 5 „Belastungssteuerung I: Herzfrequenz, Pulsmessung“ 	2