

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Einblick in das Stundenthema: Bunte Mischung 	5
	Einstimmung/ Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Schattenwalken“ 	5
HAUPTTEIL	Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Gruppenausflug mit Variationen“ 	30
		<p>Erweiterung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Autofahrerspiel“ • Übung: „Schlangenspiel“ 	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Durchreiche Dehnung: Ausfallschritt I	5
		<p>Erweiterung</p> Kräftigung: Unterarmstütz, Querstränge Dehnung: Querulant, Äpfel pflücken	+ 10
	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Übung: „Atemübung“ 	5
	Information/ Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des Kurses • Dank an die Teilnehmer • Teilnehmerinformation Nummer 12 „Wie geht es nach dem Kurs weiter?“ 	10