

Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Veränderungen / Kraft- & Ausdauersport“-

Inhalt
Thementeil: „Veränderungen“
Sportteil „Kraft- & Ausdauersport“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 10 – THEMENTEIL

Veränderungen (Dauer 30 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Diskussion: Was hat sich durch das ‚Fit im Nordwesten‘-Programm verändert? Was soll sich nun ändern?
3. Sporteinheit: Kraft und Ausdauer

Benötigte Materialien

Teilnehmer:

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch

Trainer

- Laptop
- Beamer
- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 10)
- Trainingsplan für Woche 10
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Feedbackbogen
- Übungskatalog

Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2 Minuten)

- „Herzlich Willkommen zu unserem zehnten und letzten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „Heute gucken wir uns in der ersten halben Stunde an, wie es Ihnen mit dem zehnwöchigen Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramm gegangen ist und was sich für Sie verändert hat. Außerdem sprechen wir darüber, wie es für Sie weitergehen soll.“
- „Im sportlichen Teil werden wir heute gemeinsam unsere Ausdauer und Kraft trainieren.“

Diskussion: Was hat sich durch das ‚Fit im Nordwesten‘-Programm verändert? (10 Minuten)

„Also, was hat sich für Sie während der letzten zehn Wochen verändert. Haben Sie Ihre Routinen verändert? Fühlen Sie sich irgendwie anders, vielleicht besser? Wenn ja, inwiefern? Was haben Sie gelernt? “

Diskussion: Was soll sich nun ändern? (10 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Offenheit. Nun würde ich mit Ihnen darüber sprechen, ob und was Sie nun weitermachen oder weiter verändern wollen.“

Sportteil - Gemeinsames Training: Ausdauer und Kraft (60 Minuten)

- „Nun machen wir weiter mit dem sportlichen Teil dieses Gruppentreffens. Heute geht es um klassisches Ausdauer- und Krafttraining.“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 10 durchführen

Abschluss (3 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen!“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause! Vielen Dank, dass Sie heute dabei waren!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 10 - SPORTEIL

Kraft- und Ausdauertraining (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Übungen aus dem Kraft-Ausdauer-Bereich liegen. Nach dem Aufwärmen und Lockern führen wir einige Übungen aus dem Übungskatalog durch, die Sie bereits kennen. Außerdem zeige ich Ihnen noch ein paar neue Übungen, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen.
[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus wenn man diesen anhebt.]
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern.

Aufwärmen und Lockerung [15 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min] und Lockern [5 min]. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit.“ *[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]*

Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“

- Während des Gehens nach links und rechts über die Schulter schauen
- Während des Gehens hoch zur Decke und anschließend hinunter zum Boden schauen
- 10 Schritte vorwärts im Tandem-Gang, anschließend 10 Schritte rückwärts im Tandem-Gang
- Beim Gehen um die eigene Achse drehen (dafür entweder stehenbleiben oder die Drehung in die Gehbewegung integrieren)

- Während des Gehens über unsichtbare Hindernisse steigen (Größe und Anzahl bestimmen Teilnehmer selbst)
- Während des Gehens mit den Augen einen großen Kreis ziehen: Von der Decke über die Wände zum Boden

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ **[Anweisung Trainer: Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen]**

„Jetzt führen wir noch einige Übungen zur Lockerung Ihrer Rücken-, Nacken und Schultermuskulatur durch.“

- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach hinten
- **„Lang machen“:** Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecken Sie Ihre Arme lang zur Decke. Machen Sie sich so lang wie möglich! Dann machen Sie den Rücken Wirbel für Wirbel rund und lassen die Arme nach unten baumeln. Wiederholen sie diese Bewegung drei Mal.“

Hauptteil 1: Kraftübungen [25 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit den Kräftigungsübungen an. Die Übungen sind so gewählt, dass alle Bereiche Ihres Körpers angesprochen werden. Beginnen wir mit der Kräftigung Ihrer Beine. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen.“ **[Anweisung Trainer: Übungen demonstrieren.]**

„Unsere erste Übung ist etwas anstrengender. Versuchen Sie so gut wie möglich durchzuhalten.“

„Wandsitzen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand. Die Füße sind dabei hüftbreit auseinander. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und die Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Gleiten Sie an der Wand entlang nach unten, bis zwischen Ihrem Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Bitte legen Sie die Hände nicht auf den Oberschenkeln ab. Versuchen Sie so gut wie möglich durchzuhalten, sollen Sie merken, dass das Halten zu anstrengend wird, vergrößern Sie den Winkel im Kniegelenk und rutschen Sie mit Ihrem Gesäß etwas höher. Auf diese Weise wird die Übung etwas leichter.“
- **Drei Durchgänge á 15 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Sekunden Halten machen wir alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Anschließend eine Übung zur Kräftigung Ihrer unteren Rückenmuskulatur, die Sie bereits aus dem Übungskatalog kennen.“

„Beinheber rückwärts“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Mit der nächsten Übung trainieren wir die obere Rückenmuskulatur. Auch diese Übung kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

„Dynamisches Rückenstrecken“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme nach oben aus. Beugen Sie sich in dieser ausgestreckten Position mit geradem Rücken nach vorne bis Sie eine Anspannung im Rücken verspüren. Strecken Sie die Beine und machen Sie sich so lang wie möglich.“
- **Ausführung:** „Führen Sie in dieser Position mit den Armen kleine abwechselnde Hackbewegungen durch.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig weiteratmen. Nach 15 Sekunden machen wir alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Die nächste Übung ist auch aus unserem Übungskatalog. Sie dient der Kräftigung Ihrer Brust- und Armmuskulatur.“

„Wandliegestütz“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand.“
- **Ausführung:** „Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und führen langsam Liegestütze durch, indem Sie die Ellbogen bis ca. 90° beugen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel bewusst ein und halten Sie den Rücken gerade. Je größer Sie den Abstand zur Wand halten, desto intensiver wird die Übung. Verweilen Sie einen Moment in der tiefsten Position, so intensivieren Sie die Übung zusätzlich.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun stelle ich Ihnen eine Übung vor, die Sie noch nicht aus dem Übungskatalog kennen. Dips mit Stuhl sind eine sehr effiziente Übung für die Armmuskulatur. Insbesondere der Trizeps wird dabei intensiv angesprochen. Gleichzeitig ist eine gute Ganzkörper-Koordination und Stabilität gefordert.“

„Dips“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Positionieren Sie einen Stuhl mit der Lehne zur Wand, damit er nicht wegrutschen kann. Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Hände sind auf der Sitzfläche aufgestellt. Schieben Sie nun ihr Gesäß leicht nach vorne, so dass Sie sich nur noch mit Händen und Füßen abstützen.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie langsam ihre Ellbogen, so dass Ihr Körper langsam absinkt. Spätestens nachdem Sie einen rechten Winkel im Ellbogengelenk erreicht haben, drücken Sie sich langsam wieder hoch. Achten Sie darauf, dass Sie überwiegend aus den Armen arbeiten, die Beine dürfen (etwas!) nachhelfen.“
- **Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Versuchen Sie Ihren Rücken gerade zu lassen. Die Ellenbogen immer leicht gebeugt halten (nicht durchdrücken). Bleiben Sie mit Ihrem Körper nah an der Stuhlkante. Ihr Blick ist nach vorne gewandt und Ihre Ellenbogen bleiben eng (nicht auseinanderwandern lassen). Atmen Sie beim Beugen der Ellenbogen ein und beim Strecken aus. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist die linke Seite an der Reihe.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die nachfolgende Übung dient der Kräftigung Ihrer geraden Bauchmuskeln. Diese Übung kennen Sie ebenfalls bereits aus dem Übungskatalog.“

„Knieheber“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht seitlich neben einen Stuhl, so dass Sie sich mit einer Hand an der Lehne festhalten können.“
- **Ausführung:** „Bitte ziehen Sie nun das rechte Knie so weit wie möglich Richtung Oberkörper an.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei aufrechtbleibt und Sie nicht in der Hüfte abknicken. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]“

„Nun stelle ich Ihnen eine Übung vor, die Sie noch nicht aus dem Übungskatalog kennen. Trainiert werden hierbei Ihre seitlichen Bauchmuskeln.“

„Seitliche Rumpfbeuge im Stehen“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Begeben Sie sich in eine aufrechte Standposition. Ihre Beine sind hüftbreit geöffnet. Führen Sie Ihren rechten Arm nach oben und ziehen Sie dabei Ihre Schultern bewusst nach unten.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie Ihren Rumpf seitlich ein und ziehen Sie gleichzeitig das rechte Knie und den rechten Ellenbogen seitlich auf Höhe Bauchnabel zueinander. Halten Sie die Position einen Moment und stellen Sie danach das Bein wieder ab und begeben sich wieder in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause. Anschließend ist die linke Seite an der Reihe.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]“

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [3 min]. Im Anschluss machen wir noch einige Übungen, die Ihre Ausdauer verbessern.“

Hauptteil 2: Ausdauerübungen [10 min]

„Die nachfolgenden Ausdauerübungen kennen Sie noch nicht aus dem Übungskatalog. Die erste Ausdauerübung, der Hampelmann, ist eine einfache und effektive Ganzkörper-Übung“

„Hampelmann“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin, so dass Ihre Füße direkt nebeneinander stehen. Ihre Arme liegen seitlich am Körper an. Ihre Handflächen zeigen nach vorne. Achten Sie auf genügend Platz für die Bewegungsausführung.“
- **Ausführung:** „Fangen Sie nun an leicht zu hüpfen und die Beine seitlich zu spreizen, bis Sie mehr als schulterbreit stehen. Ihre Arme heben Sie gleichzeitig über die Seite nach oben,

so dass sich Ihre Hände über dem Kopf berühren. Kehren Sie zurück in die Ausgangsstellung“

- **Drei Durchgänge á 20 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Ihre Fußspitzen sollten nach vorne zeigen. Geben Sie Acht, dass sich Ihre Knie beim Zurückspringen nicht nach innen drehen. *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]*

„Die nächste Übung bringt nochmal ihr Herz-Kreislauf-System auf Trab“

„Kniehebelauf“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Ihren Blick richten Sie nach vorne. Ihre Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Heben Sie nun Ihre Knie im Wechsel so hoch wie möglich (Hüfthöhe). Ihre Arme schwingen seitlich mit. Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihrem Fußballen aufsetzen. Achten Sie zudem auf eine aufrechte Körperhaltung.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Führen Sie die Bewegung in Ihrem eigenen Tempo 30 Sekunden lang durch und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Je schneller Sie die Bewegung ausführen, desto effektiver.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]*

„Das Anfersen fördert die Beweglichkeit, die Ausdauer und erhöht zugleich Ihr Bewegungsbewusstsein.“

„Anfersen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Ihren Blick richten Sie nach vorne. Ihre Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Wechselseitig werden die Fersen an das Gesäß geführt. Die Ferse schlägt dabei fast am Gesäß an, das Knie zeigt dabei nach unten, Hüfte und Oberkörper bleiben aufrecht. Die Arme schwingen gegengleich zu den Beinen mit. Das Standbein bleibt im Knie leicht angewinkelt.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Führen Sie die Bewegung in Ihrem eigenen Tempo 30 Sekunden lang durch und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Je schneller Sie die Bewegung ausführen, desto effektiver.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]*

Cool Down [10 min]

„Zum Abschluss der heutigen Sitzung führen noch ein paar Dehnübungen aus.“

„Ausfallschritt“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen vollständig auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Kehren Sie nach 15 Sekunden in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie das Bein.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Seitlicher Ausfallschritt“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf eine Seite, indem Sie Ihre Hüfte zur Seite schieben und das Bein auf der Seite anwinkeln. Das andere Bein ist gestreckt. Sie sollten auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines ein Ziehen verspüren. Die Hände können Sie dabei auf das gebeugte Bein abstützen.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Kehren Sie nach 15 Sekunden in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Seitneige“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition. Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen.“
- **Pro Seite: Fünf Durchgänge.** „Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Hula-Hoop“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme stemmen Sie bitte in die Hüfte. Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hüfte so im Kreis, als wenn Sie in Zeitlupe einen Hula-Hoop-Reifen um ihren Körper rotieren lassen würden. Zuerst 10 Mal im Uhrzeigersinn, danach 10 Mal gegen den Uhrzeigersinn.“

- **Pro Richtung: Zehn Drehungen.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]

„Rücken tippen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á fünf Wiederholungen.** „Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung. Danach wechseln Sie die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren, anfeuern und loben]