

Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“

Inhalt
Thementeil: „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“
Sportteil: „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“ - Indoor
Sportteil: „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“ - Outdoor

GRUPPENTREFFEN WOCHE 8 – THEMENTEIL

Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen (*Dauer: 30 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Umgang mit Schmerzen und individuelle Potenziale
3. Sporteinheit: Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 8)
- Trainingsplan für Woche 8
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Feedbackbogen
- Übungskatalog
- 2x klein zugeschnittene Zettel mit Tipps für Schmerzmanagement
- Lautsprecher/Bluetooth-Box und Musik

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

- „Herzlich Willkommen zu unserem achten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben!“
- „Heute beschäftigen wir uns in der ersten halben Stunde mit Strategien, wie man mit Beschwerden und Schmerzen umgehen kann. Außerdem möchte ich mit Ihnen über individuelle Potenziale sprechen.“
- „Im Anschluss daran folgt wieder eine einstündige Sporteinheit. Dieses Mal zeige ich Ihnen Lockerungsübungen, die sich besonders gut zur Schmerzlinderung eignen.“

Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)

- „Nun geht es noch einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“

Input: Umgang mit Schmerzen und Beschwerden (Dauer: 20 Min)

- „Wir haben in Woche 6 schon einmal darüber gesprochen, dass es wichtig ist, auf den Körper zu hören und sich Erholung und Entspannung zu erlauben. Nur durch ein ausgeglichenes Verhältnis von Aktivität und Entspannung können wir uns so richtig fit und wohl fühlen. Aber was, wenn unser Körper uns ständig Schmerzen oder Unwohlsein signalisiert? Darüber möchte ich heute mit Ihnen sprechen.“
- „Erst einmal ist es wichtig zu wissen, dass Schmerz laut der Deutschen Schmerzliga überlebenswichtig ist. Können Sie sich vorstellen, warum? Ja, wieso brauchen wir Schmerzen, was meinen Sie? *[Sammeln!]*“
- „Genau, weil er eine Schutz- und Warnfunktion hat. Schmerz sorgt dafür, dass wir bestimmte gefährliche Situation meiden oder einen verletzen Körperteil schonen.“
- „Während akuter Schmerz eine plötzliche Verletzung oder Erkrankung signalisiert und nach der Heilung wieder verschwindet, ist chronischer Schmerz ein eigenes Krankheitsbild ohne eine definitive Ursache bzw. ohne heilbare Ursachen. Häufig handelt es sich aber um eine Mischform, wie zum Beispiel der Schmerz nach einem seit langem geheilten Bruch.“
- „Bei akutem Schmerz sollten Sie das Signal als Warnung Ihres Körpers verstehen und die Aktivität abbrechen. Bei Rückenschmerzen beispielsweise gilt Bewegung in der Regel als beste Medizin. Bei akutem Rückenschmerz sollten Sie sich schonen, aber auch mögliche körperliche Aktivitäten ausüben und rasch zur gewohnten Aktivität zurückkehren.“
- „Bei häufig wiederkehrenden oder chronischen Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, mit dem Sie gemeinsam nach der Ursache und besten Lösung für Ihre Schmerzen suchen.“
- „Die Deute Schmerzliga nennt 11 Tipps, wie man zu seinem eigenen Schmerzmanager werden kann. Diese haben wir auf Zettel geschrieben, die ich nun austeilen werde. Ich würde Sie bitten, Ihren Zettel vorzulesen und ein paar Worte zu sagen, ob Sie so etwas schon einmal angewandt haben oder ob Sie sich dies vorstellen könnten“.

[Anweisung Trainer: Zettel austeilen, Diskussion moderieren.]

- „Neben Schmerzen möchten wir heute aber auch über individuelle Potentiale sprechen. Gibt es Aktivitäten für Sie, bei denen Sie gelernt haben, dass sie Ihnen besonders guttun? Haben Sie Strategien, wie Sie trotz Einschränkungen aktiv sein können? Kennen Sie Ihre eigenen Grenzen? Natürlich braucht auf diese Fragen niemand zu antworten. Aber wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen möchten, dann wäre das ganz klasse.“

[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren.]

Sportteil - Gemeinsames Training: Schmerzen und Umgang mit Einschränkungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Übungen, die Sie machen können, wenn Sie mal körperlich nicht komplett fit sind und Muskelverspannungen haben. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 8 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen! Wir hoffen, dass Ihnen das Thema heute etwas für Ihren Alltag und den Umgang mit Beschwerden gebracht hat. Und denken Sie daran, zum Arzt zu gehen, wenn Ihre Beschwerden länger anhalten.“
- Nächste Woche haben wir das Thema „gemeinsam aktiv sein“ geplant. Dort haben wir wichtige Informationen und Tipps für Sie, wie es nach Abschluss der zehnten Woche für Sie weitergeht.“

[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]

- „Tragen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 8 – SPORTTEIL INDOOR

Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen (*Dauer: 60 Min.*)

Benötigtes Material: Musik, Stühle

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt auf speziellen Übungen, die zu einer Schmerzlinderung beitragen können. Nach dem Aufwärmen führen wir einige Lockerungsübungen gegen typische Muskelverspannungen durch. Manche Übungen kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Vor den Übungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren)“
- Achtung: Bei langanhaltenden und stärker werdenden Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Aufwärmen [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 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.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Rückwärts gehen
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Seitwärts gehen und dabei Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„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*]

Hauptteil: spezifische Lockerungsübungen für eine Schmerzlinderung [35 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit spezifischen Lockerungsübungen gegen akute Schmerzen an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übungen gemeinsam durchführen.“ [**Anweisung Trainer:** *Übung demonstrieren*].

„Die ersten beiden Übungen dienen der Aktivierung Ihrer Nackenmuskulatur sowie der Lockerung Ihres Nackens. Ob Bewegungsmangel, falsche Haltung oder Stress - viele Faktoren können zu schmerzhaften Nackenverspannungen führen. Oft strahlen die Beschwerden bis in die Schultern aus. In manchen Fällen tritt sogar Schwindel auf.“

„Halswirbel mobilisieren“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich an die Stuhlkante. Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen Sie dabei über Ihre rechte Schulter. Den Kopf dabei nicht in den Nacken legen. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“
- **Pro Seite: Fünf Wiederholungen (links/rechts im Wechsel).** Halten Sie Ihren Kopf kurz in dieser Position. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“ [**Anweisung Trainer:** *Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/gesunder-koerper/lesen/nacken-und-schultern-uebungen.html> (5.10.2020)

„Kopfdrücker“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich an die Stuhlkante. Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Legen Sie Ihre rechte Handfläche etwas oberhalb des Ohres an und drücken Sie von beiden Seiten: Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand. Lösen Sie die Spannung nach fünf Sekunden.“
- **Pro Seite: Fünf Durchgänge á 5 Sekunden.** „Legen Sie nun die linke Hand an den Kopf und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Der Druck, der auf den Kopf ausgeübt wird, soll nicht wehtun. Sobald Schmerzen entstehen, den Druck durch die Hand sofort verringern.“ [**Anweisung Trainer:** *Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/gesunder-koerper/lesen/nacken-und-schultern-uebungen.html> (5.10.2020)

„Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk mit zahlreichen Muskeln, Bändern und Sehnen. Daher führen Fehlbelastungen schnell zu muskulären Verspannungen, Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen. Die nächsten beiden Übungen helfen Ihnen dabei Ihre Schultermuskulatur zu stärken und bei regelmäßiger Durchführung langfristig zu entlasten.“

Quelle: <https://www.ergotopia.de/blog/uebungen-gegen-schulterschmerzen> (5.10.2020)

„Schulterrotation“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie einen aufrechten und hüftbreiten Stand ein. Ihre Arme positionieren Sie in einem 90°-Winkel im Ellenbogengelenk eng am Körper.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie nun Ihre Unterarme so weit nach außen, dass Ihre Oberarme Ihren Oberkörper noch berühren.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „In der Endposition ziehen Sie noch einmal Ihre Schultern intensiv nach unten und halten diese Position für einige Sekunden, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

„Arme zur Seite“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.“
- **Ausführung:** „Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden.** „Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

„Schmerzen und Verspannungen im Rückenbereich sind unangenehm. Oftmals entstehen sie durch Fehlhaltungen und langes Sitzen. Aber auch Stress kann eine Ursache sein. Die nächsten Übungen helfen Ihnen diesem Schmerz entgegenzuwirken.“

„Lockerung der oberen Rückenmuskulatur“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich für die Übung mit nach vorne ausgestreckten Armen hin. Verschließen Sie die Finger miteinander. Die Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne.“
- **Ausführung:** „Erzeugen Sie eine Dehnung indem Sie ihre Arme so weit wie möglich nach vorne schieben. Ihr Rücken wird dabei etwas gerundet. Sie sollten merken, wie sich ihre

Muskeln langsam entspannen. Erhöhen Sie deshalb nach und nach die Dehnungsspannung.“

- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Erhöhen Sie beim Ausatmen die Dehnungsspannung und halten Sie diese beim Einatmen. Nach den 20 Sekunden machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.juhle.de/dehnuebungen/oberen-ruecken-lockern.html> (5.10.2020)

„Beugen und Strecken“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie zunächst die gefalteten Hände auf das Brustbein. Rollen Sie dabei den Oberkörper und Kopf während des Ausatmens nach vorne ein.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie dann beim nächsten Einatmen die gefalteten Hände mit den Handflächen nach oben. Der Blick folgt den Händen. Strecken Sie sich lang. Beim Ausatmen die Hände wieder auf das Brustbein legen, Kopf und Oberkörper erneut einrollen.“
- **15 Wiederholungen.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://docplayer.org/42451479-K-a-l-l-i-s-m-o-n-t-a-g-s-p-o-s-t.html> (12.10.2020)

„Lendenwirbelsäule runden“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf das vordere Drittel der Sitzfläche eines Stuhls.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Kopf und anschließend den Rumpf nach vorne.
- Rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam - Wirbel für Wirbel - ein, bis Sie eine tiefe, entspannte Haltung erreicht haben. Rollen Sie anschließend wieder langsam nach oben in die aufrechte Sitzhaltung zurück.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Lenken Sie Ihre Atmung in den unteren Bereich der Lendenwirbelsäule und spüren Sie die Dehnung der Rückenmuskulatur. Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus. Halten Sie die Dehnposition über einen Zeitraum von 20 Sekunden.“ [**Anweisung Trainer:** Zeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-gelenkmobilisation-2008740> (12.10.2020)

„Nun machen wir eine kurze Trinkpause [4 min]. Anschließend zeige ich Ihnen ein paar Übungen, wie Sie Schmerzen in der Hüfte lindern können.“

„Hüftschmerzen sind ein häufiger Begleiter in unserer modernen Gesellschaft. Oftmals zieht der bewegungseinschränkende Schmerz sogar bis in die Füße. Die nachfolgende Übungen können bei regelmäßiger Durchführung zu einer Linderung beitragen.“

„Hula-Hoop“ [2 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.“
- **Zehn Mal rechtsherum/Zehn Mal linksherum.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Abduktion“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen und stützen sich mit einer Hand oder einem kompletten Unterarm gegen eine Wand. Achten Sie dabei darauf, dass zwischen Ihren Füßen und der Wand mindestens zwei Fußbreit Platz ist.“
- **Ausführung:** „Führen Sie nun langsam das äußere Bein seitwärts nach oben und wieder zurück. Heben Sie das Bein nur so hoch, wie es für Sie angenehm ist. Der Fuß zeigt dabei nach vorne. Halten Sie die Hüfte gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.“
- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen wechseln Sie das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/bewegungsapparat/lesen/huefte-uebungen.html> (12.10.2020)

„Hüftmuskulatur dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl. Stellen Sie ein Bein auf die Sitzfläche des Stuhles, das andere Bein bleibt am Boden.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie nun den Oberkörper aufrecht nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Hüfte des Standbeines am Boden spüren.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie die Position 20 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/krankheit-und-therapie/bewegungsapparat/lesen/huefte-uebungen-fortsetzung.html> (12.10.2020)

„Das Risiko, Knieschmerzen zu bekommen, steigt mit jedem Jahr, das wir älter werden. Ich zeige Ihnen nun einige Übungen, welche Ihre Muskulatur stärken, die für die Funktion des Kniegelenks verantwortlich ist.“

„Sitzendes beinheben“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich bitte aufrecht auf einen Stuhl. Ihre Beine stehen im 90°-Winkel vor Ihnen. Ihre Hände legen Sie auf Ihren Knien ab.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie nun abwechselnd Ihre Beine gerade aus, so dass sie eine gerade Linie ergeben.“
- **Pro Bein: Drei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend das Bein.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

„Kniebeugen zum Sitz“ [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:** „Gehen Sie nun langsam in die Knie und schieben dabei das Gesäß so weit wie möglich nach hinten, als wollten Sie sich setzen. Bitte gehen Sie maximal so tief nach unten, dass sich Ihr Gesäß knapp oberhalb der Knie befindet. Es ist wichtig, dass sich die Kniegelenke in dieser Position nicht vor den Fußspitzen befinden, sondern dahinter.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Der Rücken bleibt gerade. Kehren Sie danach wieder nach oben in die Ausgangsposition zurück. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Pausenzeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.edoweb-rlp.de/resource/edoweb:7004833/data> (12.10.2020)

„Oft sorgen Erkrankungen im Ellenbogen oder Handgelenk für Schmerzen im Unterarm. Ist die Entzündung weitgehend abgeklungen, verschwinden auch die Schmerzen im Unterarm recht schnell. Die Gefahr: Bei der nächsten Überlastung kehren die Beschwerden zurück. Deswegen sind regelmäßige Übungen mit den Armen und Händen wichtig.“

„Ellenbogenlockerung“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf einen Stuhl. Winkeln Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen und Handgelenk an.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Ellenbogen so weit wie möglich. Versuchen Sie mit Ihren Fingern Ihre rechte Schulter berühren. Der Ellbogen ist nach vorne gerichtet. Anschließend strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach vorne aus mit einer leichten Beugung nach unten (Überstreckung).“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Zur Unterstützung kann die Gegenhand unter den Ellbogen gelegt werden. Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

„Handstrecken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Faust Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand Ihre Faust in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Handbeugen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach unten zeigt.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Cool Down [15 min]:

„Zum Abschluss werden wir eine Übung durchführen, die sich nochmals mit der bewussten Wahrnehmung Ihres Körpers beschäftigt und Ihnen dabei hilft sich bewusst zu entspannen. Sie kennen sie bereits aus unserer ersten und sechsten Stunde. Setzen Sie sich dabei bitte auf einen Stuhl.“

„Bei einer Körperreise oder -wahrnehmung geht es darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten.“

„Wenn ich Sie nun anleite, folgen Sie mir bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit.“ [*Anweisung Trainer: Text langsam vorlesen und Pausen einhalten*]

„Folgen Sie meinen Worten und Hinweisen so gut Sie können, während Sie gleichzeitig ganz aufmerksam sind für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie sie sich von Moment zu Moment entwickeln, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.“

„Vielleicht spüren Sie Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Druck, Kribbeln oder vielleicht auch die Abwesenheit jeglicher Empfindungen.“

„Nichts von dem ist richtig oder falsch. Bitte lassen Sie dies einfach zu, d.h. nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur spüren, was im Augenblick da ist.“

[Pause]

„Obwohl Sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es vielleicht passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder abschweifen; dies ist vollkommen in Ordnung und das kann jedem mal

passieren; wenn Sie das bemerken, nehmen Sie zur Kenntnis, was Ihnen da gerade durch den Kopf geht und kehren Sie dann ganz bewusst mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.“

„Nehmen Sie nun Ihren ganzen Körper wahr, so wie er gerade ist, im Kontakt mit dem Stuhl.“

[Pause]

„Wenn es für Sie die richtige Zeit ist, dann schließen Sie die Augen und richten ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen mit der Bauchdecke. Wie sie sich mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, sich langsam wieder senkt.“

[Pause]

„Nun richten Sie allmählich die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine und nehmen wahr, wie sich diese Region anfühlt; konzentrieren Sie sich auf Ihre großen Zehen, die kleinen Zehen und auf die Zehen dazwischen; verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen auf die Fußsohlen die Fußrücken, die Fersen, den Kontakt mit der Unterlage; die Fußgelenke mit den Fußknöcheln; beobachten Sie alle Empfindungen; alles, ohne zu bewerten.“

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schienbeine, die Waden und dann die Kniegelenke; die Kniescheiben und die umfassenden Bänder; Kommen Sie nun langsam zu den Oberschenkeln, spüren Sie die Stellen, an denen sie Kontakt mit dem Stuhl haben; das Becken, den ganzen Beckenraum und schließlich das Gesäß.“

[Pause]

„Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den Rumpf und spüren, wie sich diese Region anfühlt. Spüren Sie die Bewegung des unteren Bauchs durch den Atem, den unteren Bauchraum mit den Organen; den Bereich der unteren Rippenbögen, den ganzen Brustkorb, die Lungen, das Herz, nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie, was da im Moment ist, ohne zu bewerten.“

[Pause]

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie die Aufmerksamkeit von den oberen Wirbeln bis hinunter zum Steiß wandern, nehmen Sie den unteren Rücken wahr, die beiden Seiten mit den Nieren; spüren Sie den ganzen Rumpf. Beobachten Sie nur und bewerten Sie nicht.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Arme und nehmen Sie wahr, wie sich diese Region anfühlt; auf die Daumen, die kleinen Finger und dann auf die Finger dazwischen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Handflächen, die Handrücken und beide Handgelenke; spüren Sie die Unterarme, dann die Ellenbogen; die Oberarme, Schultergelenke, und schließlich den ganzen Schulterbereich.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren ganzen Körper und nehmen Sie ihn in seinen vertrauten Grenzen wahr. Spüren Sie, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt. Spüren Sie die Atmung an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke. Vielleicht möchten Sie einen bewussten tiefen Atemzug nehmen und Sie stellen sich vor, wie der Atem einströmt, Ihren ganzen Körper durchdringt und ihn mit der Ausatmung an den Füßen wieder verlässt. Vielleicht nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und lassen die Luft nun zu Ihren Füßen ein und am Scheitelpunkt ausströmen. Wenn Sie mögen, wiederholen Sie ruhig diese Atmung einige Male in Ihrem eigenen Tempo, so wie es Ihnen gut tut.“

„Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie den Körper wieder zu bewegen, indem Sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen genauso wie es Ihnen jetzt im Moment gut tut. Und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen.“

Quelle: <http://docplayer.org/78014224-Mbsr-training-8-wochen-body-scan-20-minuten.html>
(12.10.2020)

GRUPPENTREFFEN WOCHE 8 – SPORTEIL OUTDOOR

Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen (Dauer: 60 Min.)

Durchführung im Außenbereich: ein möglichst **ebener Untergrund**, um Stürze zu vermeiden

Benötigtes Material: Musik, Bänke, Bäume, o.ä. Hilfsmittel (HM), Handtuch für Cool Down

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt auf speziellen Übungen, die zu einer Schmerzlinderung beitragen können. Nach dem Aufwärmen führen wir einige Lockerungsübungen gegen typische Muskelverspannungen durch. Manche Übungen kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Vor den Übungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren)“
- Achtung: Bei langanhaltenden und stärker werdenden Schmerzen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Aufwärmen [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 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 über den abgesteckten Bereich. 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 einem Baum/ einer Bank oder an mir fest.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Rückwärts gehen
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Seitwärts gehen und dabei Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„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*]

Hauptteil: spezifische Lockerungsübungen für eine Schmerzlinderung [35 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit spezifischen Lockerungsübungen gegen akute Schmerzen an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übungen gemeinsam durchführen.“ [**Anweisung Trainer:** *Übung demonstrieren*].

„Die ersten beiden Übungen dienen der Aktivierung Ihrer Nackenmuskulatur sowie der Lockerung Ihres Nackens. Ob Bewegungsmangel, falsche Haltung oder Stress - viele Faktoren können zu schmerzhaften Nackenverspannungen führen. Oft strahlen die Beschwerden bis in die Schultern aus. In manchen Fällen tritt sogar Schwindel auf.“

„Halswirbel mobilisieren“ [1 min]:

im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden sind- andernfalls fester, hüftbreiter Stand; Arme gestreckt

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich an die Bankkante.) Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen Sie dabei über Ihre rechte Schulter. Den Kopf dabei nicht in den Nacken legen. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“
- **Pro Seite: Fünf Wiederholungen (links/rechts im Wechsel).** Halten Sie Ihren Kopf kurz in dieser Position. Führen Sie anschließend den Kopf zur linken Schulter.“ [**Anweisung Trainer:** *Ausführung korrigieren und loben*]

„Kopfrücker“ [2 min]

nur im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden - andernfalls fester, hüftbreiter Stand; Gegenseitigen Arm jeweils gestreckt

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich an die Bankkante.) Stellen Sie Ihre Beine fest auf den Boden und richten sie Ihren Oberkörper auf.“
- **Ausführung:** „Legen Sie Ihre rechte Handfläche etwas oberhalb des Ohres an und drücken Sie von beiden Seiten: Hand gegen Kopf und Kopf gegen Hand. Lösen Sie die Spannung nach fünf Sekunden.“
- **Pro Seite: Fünf Durchgänge á 5 Sekunden.** „Legen Sie nun die linke Hand an den Kopf und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Der Druck, der auf den Kopf ausgeübt wird, soll nicht wehtun. Sobald Schmerzen entstehen, den Druck durch die Hand sofort

verringern.“ **[Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

Quelle: <https://www.vigo.de/rubriken/koerper-und-seele/gesunder-koerper/lesen/nacken-und-schultern-uebungen.html> (5.10.2020)

Beine ausschütteln, um diese zu Lockern (wenn „stilles“ Stehen anstrengend erscheint).

„Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk mit zahlreichen Muskeln, Bändern und Sehnen. Daher führen Fehlbelastungen schnell zu muskulären Verspannungen, Sehnen- oder Schleimbeutelentzündungen. Die nächsten beiden Übungen helfen Ihnen dabei Ihre Schultermuskulatur zu stärken und bei regelmäßiger Durchführung langfristig zu entlasten.“

Quelle: <https://www.ergotopia.de/blog/uebungen-gegen-schulterschmerzen> (5.10.2020)

„Schulterrotation“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie einen aufrechten und hüftbreiten Stand ein. Ihre Arme positionieren Sie in einem 90°-Winkel im Ellenbogengelenk eng am Körper.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie nun Ihre Unterarme so weit nach außen, dass Ihre Oberarme Ihren Oberkörper noch berühren.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „In der Endposition ziehen Sie noch einmal Ihre Schultern intensiv nach unten und halten diese Position für einige Sekunden, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ **[Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Arme zur Seite“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie einen Arm waagrecht und möglichst gestreckt zur anderen Seite gerichtet vor die Brust. Greifen Sie nun mit der Hand des anderen Armes an den Ellbogen.“
- **Ausführung:** „Führen Sie mit Ihrer Hand den Ellbogen nun sanft in Richtung Ihrer Brust. Ihr Kinn sollte fast auf der Schulter des zu dehnenden Armes liegen.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden.** „Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

Beine ausschütteln, um diese zu Lockern (wenn „stilles“ Stehen anstrengend erscheint).

„Schmerzen und Verspannungen im Rückenbereich sind unangenehm. Oftmals entstehen sie durch Fehlhaltungen und langes Sitzen. Aber auch Stress kann eine Ursache sein. Die nächsten Übungen helfen Ihnen diesem Schmerz entgegenzuwirken.“

„Lockerung der oberen Rückenmuskulatur“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich für die Übung mit nach vorne ausgestreckten Armen hin. Verschließen Sie die Finger miteinander. Die Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne.“
- **Ausführung:** „Erzeugen Sie eine Dehnung indem Sie ihre Arme so weit wie möglich nach vorne schieben. Ihr Rücken wird dabei etwas gerundet. Sie sollten merken, wie sich ihre Muskeln langsam entspannen. Erhöhen Sie deshalb nach und nach die Dehnungsspannung.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Erhöhen Sie beim Ausatmen die Dehnungsspannung und halten Sie diese beim Einatmen. Nach den 20 Sekunden machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://www.juhle.de/dehnuebungen/oberen-ruecken-lockern.html> (5.10.2020)

„Beugen und Strecken“ [2 min]

nur im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden - andernfalls fester, hüftbreiter Stand

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich auf eine Bank). Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein und legen Sie zunächst die gefalteten Hände auf das Brustbein. Rollen Sie dabei den Oberkörper und Kopf während des Ausatmens nach vorne ein.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie dann beim nächsten Einatmen die gefalteten Hände mit den Handflächen nach oben. Der Blick folgt den Händen. Strecken Sie sich lang. Beim Ausatmen die Hände wieder auf das Brustbein legen, Kopf und Oberkörper erneut einrollen.“
- **15 Wiederholungen.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [**Anweisung Trainer:** Ausführung korrigieren und loben]

Quelle: <https://docplayer.org/42451479-K-a-l-l-i-s-m-o-n-t-a-g-s-p-o-s-t.html> (5.10.2020)

„Lendenwirbelsäule runden“ [2 min]

nur im Sitz möglich, wenn Bänke vorhanden - andernfalls fester, hüftbreiter Stand

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf das vordere Drittel der Sitzfläche der Bank.) Stellen Sie sich in aufrechter Haltung hin.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Kopf und anschließend den Rumpf nach vorne.“
- Rollen Sie Ihre Wirbelsäule langsam - Wirbel für Wirbel - ein, bis Sie eine tiefe, entspannte Haltung erreicht haben. Bei der Ausführung im Stehen dürfen Knie beim Herunterbeugen auch etwas gebeugt werden, um dem Dehnungsschmerz in den Beinrückseiten entgegen zu wirken. Rollen Sie anschließend wieder langsam nach oben in die aufrechte (Sitz-) Haltung zurück.“

- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Lenken Sie Ihre Atmung in den unteren Bereich der Lendenwirbelsäule und spüren Sie die Dehnung der Rückenmuskulatur. Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus. Halten Sie die Dehnposition über einen Zeitraum von 20 Sekunden.“ [**Anweisung Trainer:** *Zeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-gelenk-mobilisation-2008740> (12.10.2020)

Beine ausschütteln, um diese zu lockern (wenn „stilles“ Stehen anstrengend erscheint).

„Nun machen wir eine kurze Trinkpause [4 min]. Anschließend zeige ich Ihnen ein paar Übungen, wie Sie Schmerzen in der Hüfte lindern können.“

→ Teilnehmer können sich auf Bank ausruhen oder eine kleine Runde gehen.

„Hüftschmerzen sind ein häufiger Begleiter in unserer modernen Gesellschaft. Oftmals zieht der bewegungseinschränkende Schmerz sogar bis in die Füße. Die nachfolgenden Übungen können bei regelmäßiger Durchführung zu einer Linderung beitragen.“

„Hula-Hoop“ [2 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.“
- **Zehn Mal rechtsherum/Zehn Mal linksherum.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [**Anweisung Trainer:** *Ausführung korrigieren und loben*]

„Abduktion“ = Beinabspreizen, einseitig [3 min] Alternative: Beckenheben und –senken, einseitig

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen und stützen sich mit einer Hand oder einem kompletten Unterarm gegen einen Zaun/ Baum. Achten Sie dabei darauf, dass zwischen Ihren Füßen und der Unterstützungsfläche mindestens zwei Fußbreit Platz ist.“
- **Ausführung:** „Führen Sie nun langsam das äußere Bein seitwärts nach oben und wieder zurück. Heben Sie das Bein nur so hoch, wie es für Sie angenehm ist. Der Fuß zeigt dabei nach vorne. Halten Sie die Hüfte gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten.“
- **Ausführungsalternative:** „Heben Sie ihr Becken soweit wie möglich an, sodass sich der Abstand zwischen Fuß und Boden vergrößert. Das Anheben lässt sich noch besser - mit „Hochziehen“ des Beckenknochens in Richtung des Ohrs – beschreiben.“

- **Pro Bein: Zwei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen wechseln Sie das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: https://lzq-rlp.de/files/LZG-Shop/Gesundheit%20im%20Alter_Download/2012_Bro_Gesundheit%20im%20Alter-2.pdf (5.10.2020)

„Hüftmuskulatur dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Für diese Übung benötigen Sie eine Stufe/ leichte Erhöhung. Stellen Sie ein Bein darauf ab, das andere Bein bleibt am Boden.“
- **Ausführung:** „Schieben Sie nun den Oberkörper aufrecht nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Hüfte des Standbeines am Boden spüren.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie die Position 20 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: https://lzq-rlp.de/files/LZG-Shop/Gesundheit%20im%20Alter_Download/2012_Bro_Gesundheit%20im%20Alter-2.pdf (5.10.2020)

„Das Risiko, Knieschmerzen zu bekommen, steigt mit jedem Jahr, das wir älter werden. Ich zeige Ihnen nun einige Übungen, welche Ihre Muskulatur stärken, die für die Funktion des Kniegelenks verantwortlich ist.“

„Sitzendes Beinheben“ [2 min]

(nur im Sitz mgl., wenn Bänke vorhanden) - andernfalls fester Einbeinstand, an Baum etc. Festhalten!

- **Ausgangsposition:** „(Setzen Sie sich bitte aufrecht auf eine Bank. Ihre Beine stehen im 90°-Winkel vor Ihnen. Ihre Hände legen Sie auf Ihren Knien ab.)“ „Stellen Sie sich bitte auf ein Bein, das andere Bein winkeln Sie leicht ab, sodass Sie den Fuß beim Strecken des Knies am Boden vorbeiführen können.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie nun abwechselnd Ihre Beine gerade aus, so dass sie eine gerade Linie ergeben.“
- **Pro Bein: Drei Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Kniebeuge zum Sitz (tief)“ [4 min]

(nur tief möglich, wenn etwas zum Festhalten vorhanden) – andernfalls nur leichte & sichere! Kniebeuge

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so hinter eine Bank, 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:** „Gehen Sie nun langsam in die Knie und schieben dabei das Gesäß so weit wie möglich nach hinten, als wollten Sie sich setzen. Bitte gehen Sie maximal so tief nach unten, dass sich Ihr Gesäß knapp oberhalb der Knie befindet. Es ist wichtig, dass sich die Kniegelenke in dieser Position nicht vor den Fußspitzen befinden, sondern dahinter.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Der Rücken bleibt gerade. Kehren Sie danach wieder nach oben in die Ausgangsposition zurück. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeit stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Quelle: <https://www.edoweb-rlp.de/resource/edoweb:7004833/data> (12.10.2020)

„Oft sorgen Erkrankungen im Ellenbogen oder Handgelenk für Schmerzen im Unterarm. Ist die Entzündung weitgehend abgeklungen, verschwinden auch die Schmerzen im Unterarm recht schnell. Die Gefahr: Bei der nächsten Überlastung kehren die Beschwerden zurück. Deswegen sind regelmäßige Übungen mit den Armen und Händen wichtig.“

„Ellenbogenlockerung“ [2 min] im Stehen

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte aufrecht und stabil hin. Winkeln Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen und Handgelenk an.“
- **Ausführung:** „Beugen Sie nun Ihren Ellenbogen so weit wie möglich. Versuchen Sie mit Ihren Fingern Ihre rechte Schulter berühren. Der Ellbogen ist nach vorne gerichtet. Anschließend strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach vorne aus mit einer leichten Beugung nach unten (Überstreckung).“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Zur Unterstützung kann die Gegenhand unter den Ellbogen gelegt werden. Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Handstrecken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach oben zeigt. Ballen Sie Ihre Hand zu einer Faust.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Faust Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand Ihre Faust in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Handbeugen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der Handrücken nach unten zeigt.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers. Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren.“
- **Pro Arm: Zwei Durchgänge á 10 Sekunden.** „Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]

Cool Down [15 min]: Falls keine Bank vorhanden ist und die Teilnehmer noch so mobil sind, können Sie sich auf ein Handtuch in Rückenlage auf die Wiese legen oder sich auf ihr Handtuch setzen. Andernfalls das Cool Down, wie geplant, drinnen auf Stühlen durchführen.

„Zum Abschluss werden wir eine Übung durchführen, die sich nochmals mit der bewussten Wahrnehmung Ihres Körpers beschäftigt und Ihnen dabei hilft sich bewusst zu entspannen. Sie kennen sie bereits aus unserer ersten und sechsten Stunde. Setzen/Legen Sie sich dabei bitte auf eine Bank/ihr Handtuch.“

„Bei einer Körperreise oder -wahrnehmung geht es darum, eigene Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten.“

„Wenn ich Sie nun anleite, folgen Sie mir bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit.“ [**Anweisung Trainer:** Text langsam vorlesen und Pausen einhalten]

„Folgen Sie meinen Worten und Hinweisen so gut Sie können, während Sie gleichzeitig ganz aufmerksam sind für Ihre eigenen Erfahrungen und Empfindungen, so wie sie sich von Moment zu Moment entwickeln, ganz gleich, ob sie angenehm, unangenehm oder neutral sind.“

„Vielleicht spüren Sie Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Druck, Kribbeln oder vielleicht auch die Abwesenheit jeglicher Empfindungen.“

„Nichts von dem ist richtig oder falsch. Bitte lassen Sie dies einfach zu, d.h. nichts unterdrücken und auch nichts festhalten, einfach nur spüren, was im Augenblick da ist.“

[Pause]

„Obwohl Sie sich vornehmen, ganz aufmerksam zu sein, wird es vielleicht passieren, dass Ihre Gedanken immer wieder abschweifen; dies ist vollkommen in Ordnung und das kann jedem mal passieren; wenn Sie das bemerken, nehmen Sie zur Kenntnis, was Ihnen da gerade durch den Kopf geht und kehren Sie dann ganz bewusst mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu meiner Stimme und in die jeweilige Körperregion.“

„Nehmen Sie nun Ihren ganzen Körper wahr, so wie er gerade ist, im Kontakt mit dem Untergrund.“

[Pause]

„Wenn es für Sie die richtige Zeit ist, dann schließen Sie die Augen und richten ganz allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Atemempfindungen mit der Bauchdecke. Wie sie sich mit der Einatmung sanft hebt und ausdehnt und dann, ausatmend, sich langsam wieder senkt.“

[Pause]

„Nun richten Sie allmählich die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine und nehmen wahr, wie sich diese Region anfühlt; konzentrieren Sie sich auf Ihre großen Zehen, die kleinen Zehen und auf die Zehen dazwischen; verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen auf die Fußsohlen die Fußrücken, die Fersen, den Kontakt mit der Unterlage; die Fußgelenke mit den Fußknöcheln; beobachten Sie alle Empfindungen; alles, ohne zu bewerten.“

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schienbeine, die Waden und dann die Kniegelenke; die Kniescheiben und die umfassenden Bänder; Kommen Sie nun langsam zu den Oberschenkeln, spüren Sie die Stellen, an denen sie Kontakt mit dem Untergrund haben; das Becken, den ganzen Beckenraum und schließlich das Gesäß.“

[Pause]

„Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den Rumpf und spüren, wie sich diese Region anfühlt. Spüren Sie die Bewegung des unteren Bauchs durch den Atem, den unteren Bauchraum mit den Organen; den Bereich der unteren Rippenbögen, den ganzen Brustkorb, die Lungen, das Herz, nehmen Sie alles wahr. Spüren Sie, was da im Moment ist, ohne zu bewerten.“

[Pause]

„Verlagern Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule. Lassen Sie die Aufmerksamkeit von den oberen Wirbeln bis hinunter zum Steiß wandern, nehmen Sie den unteren Rücken wahr, die beiden Seiten mit den Nieren; spüren Sie den ganzen Rumpf. Beobachten Sie nur und bewerten Sie nicht.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit auf die Arme und nehmen Sie wahr, wie sich diese Region anfühlt; auf die Daumen, die kleinen Finger und dann auf die Finger dazwischen. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Handflächen, die Handrücken und beide Handgelenke; spüren Sie die Unterarme, dann die Ellenbogen; die Oberarme, Schultergelenke, und schließlich den ganzen Schulterbereich.“

[Pause]

„Richten Sie nun allmählich die Aufmerksamkeit wieder auf Ihren ganzen Körper und nehmen Sie ihn in seinen vertrauten Grenzen wahr. Spüren Sie, wie er sich in seiner Ganzheit anfühlt. Spüren Sie die Atmung an den Nasenflügeln, dem Brustkorb und an der unteren Bauchdecke. Vielleicht möchten Sie einen bewussten tiefen Atemzug nehmen und Sie stellen sich vor, wie der Atem einströmt, Ihren ganzen Körper durchdringt und ihn mit der Ausatmung an den Füßen wieder

verlässt. Vielleicht nehmen Sie einen weiteren tiefen Atemzug und lassen die Luft nun zu Ihren Füßen ein und am Scheitelpunkt ausströmen. Wenn Sie mögen, wiederholen Sie ruhig diese Atmung einige Male in Ihrem eigenen Tempo, so wie es Ihnen gut tut.“

„Wenn Sie soweit sind, beginnen Sie den Körper wieder zu bewegen, indem Sie zunächst nur die Zehen und die Finger bewegen genauso wie es Ihnen jetzt im Moment gut tut. Und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen.“

Quelle: <http://docplayer.org/22785239-Mbsr-kurs-bodyscan-kurz-15-min.html> (5.10.2020)