

## Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum“

Inhalt
Thementeil: <a href="#">„Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum“</a>
Sportteil: <a href="#">„Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum“</a>

## GRUPPENTREFFEN WOCHE 2 – THEMENTEIL

# Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum

*(Dauer: 15 Min.)*

### Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung
2. Diskussion: Bewegungsverhalten in der Nachbarschaft
3. Sporteinheit: Stadtteilspaziergang

### Benötigte Materialien

#### *Teilnehmer*

- wetterfeste Kleidung
- geeignete feste Schuhe für Draußen
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

#### *Trainer*

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 2)
- Trainingsplan für Woche 2
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Karte für Stadtteilspaziergang
- kleine Zettel/Karten
- Stifte
- Feedbackbogen

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

- „Herzlich Willkommen zu unserem zweiten Gruppentreffen! Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! Heute wollen wir über Bewegungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft sprechen.“
- „Danach machen wir einen gemeinsamen Stadtteilspaziergang.“

### Diskussion: Bewegungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft (10 Minuten)

- „Bevor wir mit unserem Stadtteilspaziergang starten, würde ich Sie bitten, einmal kurz Ihr persönliches Bewegungsverhalten in Ihrer näheren Nachbarschaft zu reflektieren.“

- „Kennen Sie Ihre Nachbarschaft? Gehen Sie hier auch mal spazieren oder sind mit dem Rad unterwegs? Sind Ihnen die Möglichkeiten, in Ihrer Wohnumgebung körperlich aktiv zu sein, bekannt?“

*[Anweisung Trainer: 1-2min überlegen lassen, Freiwillige zu Wort kommen lassen]*

*[Anweisung Trainer: Anschließend mit praktischem Teil beginnen]*

- „In der nächsten Stunde erkunden wir Ihre Möglichkeiten, hier in der Wohnumgebung, aktiv zu sein“

*[Anweisung Trainer: Spaziergang starten]*

### **Sportteil - Stadtteilspaziergang (75 Minuten)**

#### **Abschluss (3 Minuten)**

- „Hat es Ihnen gut gefallen? Dann schreiben Sie zur Erinnerung eine Karte an sich selbst, damit Sie nächstes Mal wiederkommen und legen Sie diese gut sichtbar zuhause ab.“
- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem Treffen! Vielleicht haben Sie ja Lust, Ihre Nachbarschaft und deren Bewegungsmöglichkeiten noch weiter zu erkunden.“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Ernährung und genussvolles Essen - Wohlfühlen durch genussvolles Essen.“
- „Kommen Sie dazu bitte beim nächsten Mal passend in Alltagskleidung und bringen Sie Ihr Lieblingswohlgefühlrezept (dieses muss nicht zwangsläufig „gesund“ sein, sondern Ihnen einfach guttun...) 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 2 - SPORTTEIL

# Meine Wohnumgebung – mein Bewegungsraum

(Dauer: 75 Min.)

*Benötigtes Material: keins*

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens liegt der Schwerpunkt darauf Ihnen zu zeigen, welche Bewegungsmöglichkeiten sich in Ihrer Wohnumgebung befinden. Wir werden zusammen einen Stadtteilspaziergang machen, der ihre Ausdauer trainieren soll. Zwischendurch machen wir immer wieder einige Kräftigungs- oder Lockerungsübungen an kleinen Stationen, wie zum Beispiel einer Parkbank.“

„Der Ablauf des Spazierganges wird wie folgt sein: die ersten 10 Minuten sind als Erwärmungsphase gedacht. Danach werden wir ca. alle fünf Minuten einige Übungen durchführen, die in den Stadtspaziergang miteingebaut sind. Die letzten 10 Minuten sind als Abschlussphase vorgesehen und wir treten entspannt den Rückweg an.“

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.

**[Anweisung Trainer: Versuchen Sie die Route so zu gestalten, dass die Teilnehmer zweimal an einer Parkbank vorbeikommen; etwa alle 5 Minuten sollte eine neue Station erreicht werden; es können auch mehrere Übungen an einer Station durchgeführt werden (z.B. an der Parkbank); etwa bei der Hälfte der Route sollte es eine Möglichkeit geben, auf Toilette zu gehen.**

*Im Folgenden finden Sie eine Liste an Übungen, die abhängig von den Umgebungsbedingungen während des Spaziergangs durchgeführt werden können.]*

### **Aufwärmen:** [10 min]

- Variationen der Schrittlänge einbauen (große Schritte, ganz kleine Schritte)
- Arme aktiv mitnehmen
- Variation für Zwischendurch: Arme am Körper entlang schwingen

*[Anleitung Trainer: die unterschiedlichen Variationen innerhalb der 10 Minuten Aufwärmung einbauen]*

### **Hauptteil:** [40 min]

#### **Übungen an einer Parkbank:**

##### **„Dips“** [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Kante der Bank. 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.“
- **15 Wiederholungen** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben*]

##### **„Bergsteiger“** [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich etwa eine Beinlänge entfernt von der Bank hin, und stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf der Kante der Rückenlehne ab. Oberkörper und Beine bilden eine Linie.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie nun jeweils ein Knie so weit wie möglich an Ihre Brust. Spannen Sie dabei Ihre Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur so an, dass Oberkörper und Beine durchgehend eine Linie bilden. Führen Sie danach Bein wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederholen die Bewegung mit dem anderen Knie.“
- **15 Wiederholungen pro Seite** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen*]
- **Schwierigkeitsvariante:** an der Sitzfläche abstützen

##### **„Liegestütze“** [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich etwa eine Beinlänge entfernt von der Bank hin, und stützen Sie sich mit gestreckten Armen auf der Kante der Rückenlehne ab. Oberkörper und Beine bilden eine Linie.“
- **Ausführung:** „Senken Sie den Körper gerade nach vorn, und drücken Sie sich mit den Armen nach oben. Halten Sie dabei die Spannung in Bauch- und Gesäßmuskulatur.“

- **15 Wiederholungen** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen*]

#### „Treppensteigen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht mit einem kleinen Abstand vor die Bank.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie nun ein Bein auf die Sitzfläche der Bank und drücken sich hoch, als wenn Sie eine Treppe steigen würden. Ziehen Sie dabei das zweite Bein nach, sodass Sie mit beiden Beinen auf der Bank stehen. Danach steigen Sie mit dem ersten Bein voran wieder hinunter. Danach wiederholen Sie die Bewegung, wechseln aber mit jeder Wiederholung das Bein, das zuerst auf die Bank gestellt wird.“
- **15 Wiederholungen** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen*]
- **Schwierigkeitsvarianten:** Jeweils das Bein nur auf die Bank stellen, ohne sich hochzudrücken (einfacher); Knieheber mit dem nachgezogenen Bein (schwieriger)

#### „Radfahren“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die Kante der Bank und halten sich mit den Händen an der Kante der Sitzfläche fest.“
- **Ausführung:** „Heben Sie nun Ihre Beine an, indem Sie den Bauch anspannen und bewegen Sie sie so, als würden Sie Fahrrad fahren. Versuchen Sie dabei den Rücken möglichst grade zu halten.“
- **2 mal 30 Sekunden. 30 Sekunden Pause** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen Ausführung korrigieren und anfeuern*]

#### „Bein-Stretching“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich vor die Bank.“
- **Ausführung:** „Legen Sie ein Bein auf der Sitzfläche der Bank ab. Versuchen Sie das Bein so gut es geht durchzustrecken und beugen Sie sich mit Ihrem Oberkörper in Richtung Ihres Oberschenkels, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wadegegend verspüren. Halten Sie diesen Zustand für 20 Sekunden und wechseln danach das Bein. Der Rücken sollte dabei so gerade wie möglich gehalten werden.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Ausführung korrigieren*]

#### Übungen an einer Treppe:

##### „Treppensteigen“ [3-4 min]

- Je nach Länge der Treppe 2-3 mal die Treppe hoch- und runterlaufen
- Je nach Länge der Treppe 1-2 mal die Treppe mit Kniehebern hochlaufen und normal wieder runterlaufen

### „Waden dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich so an die Kante einer Treppenstufe, dass Sie mit dem Gesicht Richtung Treppe schauen und Ihre Füße halb auf der Treppenstufe stehen und sich halb in der Luft befinden.“
- **Ausführung:** „Senken Sie die Ferse eines Fußes soweit ab, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wadegegend verspüren. Halten Sie diesen Zustand für 20 Sekunden und wechseln danach den Fuß. Halten Sie sich, falls nötig, an dem Treppengeländer fest.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Wade** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

### Übungen an Laternen/Bäumen:

#### „Wadenheben“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße in etwa schulterbreit auseinander stehen.“
- **Ausführung:** „Heben Sie Ihre Fersen an, sodass Sie mit beiden Füßen auf den Zehenspitzen stehen. Lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken. Wenn nötig, halten Sie sich an einem Baum/an einer Laterne fest.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen. 30 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und loben*]
- **Schwierigkeitsvariante:** jeweils nur eine Ferse anheben

#### „Oberschenkel dehnen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin.“
- **Ausführung:** „Winkeln Sie ein Bein an, bis die Ferse fast Ihr Gesäß berührt. Greifen Sie mit Ihrer Hand nach dem Fußgelenk und ziehen es weiter in Richtung Gesäß, bis sie ein leichtes Ziehen verspüren. Das Standbein ist dabei leicht angewinkelt. Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang und wechseln Sie danach das Bein.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

### Cool down [10 min]

„Treten Sie entspannt und langsam den Rückweg an.“