

Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Zur Ruhe kommen und entspannen / Stretching und Entspannungsübungen“

Inhalt
Thementeil: „Zur Ruhe kommen und entspannen“
Sportteil: „Stretching und Entspannungsübungen - Sommer“
Sportteil: „Stretching und Entspannungsübungen - Winter“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 6 – THEMENTEIL

Zur Ruhe kommen und entspannen (*Dauer: 30 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Entspannung
3. Sporteinheit: Stretching und Entspannungsübungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch zum Zudecken
- etwas zum Trinken

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 6)
- Trainingsplan für Woche 6
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Übungskatalog
- Feedbackbogen

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

- „Herzlich Willkommen zu unserem sechsten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! Heute beschäftigen wir uns in der ersten halben Stunde mit der Bedeutung von Entspannung – ganz allgemein, aber auch für Sie persönlich. Außerdem zeige ich Ihnen eine Übung zur Körperwahrnehmung, die Ihnen dabei helfen kann, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und zu entspannen.“
- „Im Anschluss daran machen wir zusammen eine einstündige Sporteinheit. Der Fokus liegt diese Woche auf Stretching und Entspannungsübungen.“

Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)

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

[Anweisung Trainer: Falls es Probleme gibt, Übungen erklären und die Durchführung erklären/zeigen.]

Input: Bedeutung von Entspannung (Dauer: 20 Min)

- „In den letzten Wochen haben wir uns viel mit dem Aktivsein beschäftigt. Heute möchte ich mit Ihnen darüber sprechen, wie wichtig regelmäßige Entspannung für die Erreichung Ihrer Bewegungsziele, aber auch für Ihr Wohlbefinden ist.“

[Bedeutung von Entspannung – 2 Minuten]

- „Neben Inaktivität ist andauernder Stress heutzutage auch ein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und depressive Störungen“.
- „Mit Entspannung verbinden wir im Allgemeinen eine gelöste Muskulatur, ausgeglichenes Fühlen und Denken sowie Wohlbefinden und Zufriedenheit. Entspannung kann als Schutzmechanismus vor Überanstrengung und stressbedingten Erkrankungen dienen.“
- „Wichtige Effekte der Entspannung sind
 - Kardiovaskuläre Veränderungen wie ein ruhigerer Puls, gesenkter Blutdruck und Wärmeempfinden
 - Flache und gleichmäßige Atmung
 - Erhöhter Hautwiderstand durch geringere Schweißproduktion (ein hoher Hautwiderstand gilt als Maß der Entspannung und wird in der Stressforschung, aber auch bei Lügendetektoren benutzt)
 - Erhöhte Selbstaufmerksamkeit

[Diskussion: Was ist Entspannung für mich ganz persönlich? – 8 Minuten]

- „Damit Sie Ihre Ziele erreichen können und sich dabei fit, gesund und wohl fühlen, ist es besonders wichtig, die Grenzen und Potentiale des Körpers zu kennen. Vielleicht haben Sie in den vergangenen Wochen bereits ein Gefühl dafür entwickelt, wo Ihre Grenzen liegen und wann Sie sich eine Pause gönnen sollten.“
- „Wie Sie beispielsweise die Belastung während des Trainings mithilfe der Pulsmessung schätzen können, finden Sie in Ihren Materialien.“
- „Entspannung kann unterschiedliche Formen annehmen und körperlich oder geistig sein. Was wir als entspannend empfinden, kann für jeden Menschen unterschiedlich sein. Erholen kann man sich z.B. durch alltägliche Aktivitäten, wie Ausschlafen, Dösen, Spielen, Spaziergehen, Singen, Wandern, Tanzen oder Beten.“
- „Woran denken Sie, wenn Sie sich von einem langen Tag mit herausfordernden Aufgaben und anstrengenden Menschen entspannen möchten?“

[Anweisung Trainer: Gemeinsam mit Teilnehmern Möglichkeiten der Entspannung sammeln. Diskussion moderieren. Punkte wiederholen und zusammenfassen. Dabei nicht bewerten!]

[Körperwahrnehmung durch die Körperreise – 10 Minuten]

- „Vielen Dank für Ihre Offenheit. Neben den alltäglichen Praktiken, die wir gerade besprochen haben, gibt es auch spezielle, von Experten entwickelte Entspannungsverfahren. Heute machen wir eine Übung, die Ihnen dabei helfen kann, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Diese kennen Sie bereits aus Woche 1. Dabei können Sie Zuhause auf dem Rücken liegen, oder auf einem Stuhl sitzen. Wir bleiben heute auf unseren Stühlen sitzen. 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 guttut.“

„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 guttut. Und wenn Sie dann soweit sind, dann öffnen Sie allmählich wieder die Augen.“

Quelle: <https://www.drehpunkt-leben.de/wp-content/uploads/2015/02/MBSR-M2.-Bodyscan-20-DE-V05.pdf> (5.10.2020)

„Wenn Sie sich bei dieser Übung wohlfühlt haben, können Sie sie Zuhause oder auch unterwegs beim Busfahren nutzen, um zu entspannen oder wahrzunehmen, ob Ihr Körper Entspannung benötigt.“

Sportteil - Gemeinsames Training: Stretching und Entspannungsübungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Es bleibt weiterhin etwas ruhiger als gewöhnlich. Heute beschäftigen wir uns mit Stretching und weiteren Entspannungsübungen. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 6 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen, eher ruhigen Treffen! Versuchen Sie daran zu denken, auf Ihren Körper zu hören und gönnen Sie sich Entspannung, wenn Sie sie benötigen.“
- „Für nächste Woche haben wir wieder ein aktives Gruppentreffen geplant. Dort werden wir uns genauer mit körperlichem Training beschäftigen und wie sich Kraft- und Ausdauersport auf den Körper auswirken.“

[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]

- „Bringen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung, feste Schuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Bitte denken Sie daran, 2 Wasserflaschen mit jeweils mindestens 1l mitzubringen, da ich Ihnen nächste Woche einige Übungen damit zeigen möchte.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 6 – SPORTTEIL - Sommer

Stretching und Entspannungsübungen (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle, evtl. größeres Handtuch zum Zudecken wenn gewünscht

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Stretching- und Entspannungsübungen 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. Im Anschluss werden wir zusammen eine Phantasiereise machen, um den doch meist hektischen Alltag für einige Minuten hinter uns zu lassen.“

Bevor wir anfangen, noch einige praktische Tipps:

- Bewegen Sie sich sanft, bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren
- Dehnen Sie nie bis an die Schmerzgrenze, sondern halten Sie inne bzw. stoppen Sie, wenn es unangenehm wird
- Dehnen Sie langsam und ohne wippende oder ruckartige Bewegungen
- Halten Sie die Dehnposition, bis Sie die Spannung lösen
- Dehnen Sie immer auf beiden Körperseiten gleich stark
- Atmen Sie während der Dehnübung gleichmäßig weiter

Aufwärmen und Lockerung [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. 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 (Füße direkt voreinander setzen), 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]**

Hauptteil 1: Stretching [15 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit dem Stretching an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen.“ **[Anweisung Trainer: Übung jeweils vorab demonstrieren]**

„Ausfallschritt“ [2 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. Wechseln Sie danach die Seite.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden:** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir das Bein.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Seitlicher Ausfallschritt“ [2 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. Achten Sie auf einen geraden Rücken.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden:** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir die Seite.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Dehnung des Quadrizeps“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen etwa in einem halben Meter Abstand vor einem Stuhl (oder einer Wand), das Gesicht zeigt zum Stuhl. Das linke Bein ist nach hinten angewinkelt und wird von der rechten Hand gehalten. Mit der linken Hand stützen Sie sich an der Stuhllehne (oder Wand) ab.“

- **Ausführung:** „Ziehen Sie nun das angewinkelte Bein soweit wie möglich Richtung Gesäß. Achten Sie darauf, dass Sie während der Dehnungsübung nicht zu stark ins Hohlkreuz kommen. Halten Sie außerdem die Beckenregion stabil und versuchen Sie, nicht in der Hüfte seitlich abzuknicken - das Standbein und der Oberkörper sollten möglichst eine gerade Linie bilden.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie die Spannung für 15 Sekunden, lassen Sie langsam los. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie nun zum rechten Bein.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Wenn Sie die folgende Übung regelmäßig trainieren, stärken Sie nicht nur Ihre Beckenregion. Vielmehr verbessern Sie dadurch auch die Drehfähigkeit Ihrer Brustwirbelsäule. Bei vielen Menschen ist diese eingeschränkt, und Fehhaltungen sind dann fast schon vorprogrammiert. Das können Sie vermeiden.“

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Rumpfdrehen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen in weiter Schrittstellung auf dem Boden, das rechte Bein ist vorn. Der Oberkörper ist aufrecht, der Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule mit nach vorn gerichtetem Blick. Die Hände sind hinter dem Kopf im Nacken verschränkt, die Ellbogen zeigen nach außen. Die Bauchmuskeln sind angespannt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, die Ellbogen zeigen dabei weiterhin nach außen. Die Bewegung erfolgt aus der Brustwirbelsäule heraus, die Lendenwirbelsäule bleibt stabil.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 5 Wiederholungen.** Halten Sie die Position 3 Sekunden. Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Bewegung fünfmal. Führen Sie die Übung zur linken Seite mit dem linken Bein nach vorn ebenso aus.“ *[Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben]*

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Die nächsten drei Übungen kennen Sie bereits wieder aus Ihrem Übungskatalog.“

„Seitneige“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine 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.“
- **Pro Seite: 4 Durchgänge.** „Halten Sie die Position 2-3 Sekunden. Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [*Anweisung Trainer: 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. 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 und machen da die gleiche Übung.“
- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Nach 20 Sekunden wechseln wir die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Hände hoch“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Das Gesäß und die Schulterblätter sollen eng an der Wand anliegen.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihre Arme so nah wie möglich an die Wand zu heben, ohne dass sich die Position Ihres Rückens verändert und Sie ins Hohlkreuz fallen. Die Oberarme befinden sich auf Schulterhöhe und die Unterarme stehen im rechten Winkel zu den Oberarmen. Halten Sie die Arme so nah wie möglich an die Wand. Sie sollten ein Ziehen in den Schultern verspüren.“
- **Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 5 Sekunden Pause.** „Nach 20 Sekunden machen wir alle zusammen eine kurze Lockerungs-Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die folgende Übung dehnt Ihre seitliche Nackenmuskulatur und den Trapezmuskel im oberen Bereich Ihres Rückens.“

„Nackendehnung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Neigen Sie ihren Kopf nach rechts, greifen Sie dabei mit der rechten Hand über den Kopf bis zur linken Schläfe.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie jetzt den Kopf weiter nach rechts und gleichzeitig den linken Arm Richtung Boden. Fingerspitzen zur Decke, während die flache Hand zum Boden zeigt. Sie sollten dabei eine Dehnung in der linken Hals- und Nackenmuskulatur spüren.“

- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Bitte nicht zu stark dehnen und nicht zu stark mit der Hand am Kopf ziehen – sondern ganz vorsichtig und in Ihrem eigenen Tempo. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [*Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [2 min]. Anschließend machen wir eine Phantasiereise, um den Alltag kurz zu entfliehen.“

Quelle: <https://www.orthopaedie-zentrum.at/vorsorge/gymnastikuebungen/halswirbelsaeule/>
(5.10.2020)

Hauptteil 2: Traumreise/Phantasiereise [30 min]

„Was sind Phantasiereisen?“ [*kurz warten, ob ein Teilnehmer diese Frage beantworten mag*]

„Phantasiereisen sind angeleitete Entspannungsübungen. Die Phantasiereisen sind extra so gestaltet, dass die eigene Vorstellungskraft genutzt und mit eigenen Erfahrungen verknüpft wird. Eine sehr wichtige Anwendung der Phantasiereisen ist die dabei herbeigeführte Entspannung. Ihr Nervensystem und Ihre Muskulatur entspannen sich, Sie werden insgesamt ruhiger und gelassener. Vielleicht träumen Sie im Wachzustand und genießen einen kleinen Ausflug. Unsere heutige Phantasiereise ins *Winterwunderland* ist eine Phantasiereise für Erwachsene. Sie ist besonders geeignet für Personen, die noch keine Erfahrungen mit Phantasiereisen haben, die aber auch für Geübte schön ist. Diese Traumgeschichte beschreibt einen Spaziergang in einer Winterlandschaft.“

Rahmenbedingungen für Phantasiereisen:

- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten sich möglichst in einer bequemen Haltung befinden.
- Die Kleidung sollte bequem sein (Gürtel lockern), Schuhe können ausgezogen werden, Gegenstände aus den Taschen sollten weggelegt werden (Schlüsselbund).
- Darauf achten, dass die Handys ausgeschaltet sind.
- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten freiwillig an der Reise teilnehmen.
- Geräuschquellen sollten vermindert werden.
- Ich empfehle während einer Phantasiereise keine Musik. Da diese die eigene Vorstellungskraft der Teilnehmer beeinflussen kann. Aber wenn Sie doch Musik auswählen, dann bitte passend zu dem Thema und in gedämpfter Lautstärke.
- Eine reizarme Umgebung wäre für die Phantasiereise optimal

Redestil des Vortragenden: [Anweisung Trainer]

Jede Phantasiereise beginnt mit einer Einleitung, damit die Teilnehmer ihre Wahrnehmung nach innen richten und sich in ihre eigene Phantasiewelt hineinfinden können.

Der Anleiter sollte mit der Phantasiereise vertraut sein, um sein Tempo und seine Pausen richtig einschätzen zu können. Ich habe bei den Texten viele Gedankenstriche (—) angegeben. Dies sind die Stellen, an denen der Vorleser eine kurze Pause machen sollte, damit die Teilnehmer Zeit haben ihre eigenen Vorstellungen zu entwickeln und ihre Vorstellungskraft fließen zu lassen. Längere Sprechpausen sind bei den Absätzen vorgesehen. Auf das richtige Zeitgefühl kommt es hier an. Sind die Pausen zwischen den Textstellen zu kurz, dann entsteht das Gefühl des Gehetztseins, sind sie zu lange, dann verliert der Teilnehmer eventuell den Faden oder steigt sogar aus der Phantasiegeschichte aus.

Das erste Drittel der Phantasiegeschichte sollte der Entspannung dienen, die restlichen 2/3 sind für den Hauptteil und für den ca. 1 – 2-minütigen Ausstieg aus der Phantasiegeschichte gedacht. In die Entspannung zu gleiten dauert länger, als wieder aus der Entspannungsreise zurückzukommen.

Einleitung

„Machen Sie es sich bequem — vielleicht möchten Sie Ihren Gürtel lockern oder die Schuhe ausziehen — wenn Sie sitzen, dann stellen Sie Ihre Füße gerade vor sich auf den Boden — Sie fühlen die Unterlage, auf der Sie sitzen — Sie werden getragen — spüren Sie in Ihre Füße hinein — wie fühlen sie sich an? — wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit die Beine hinauf — über die Knöchel — die Unterschenkel — die Knie — über das Gesäß — weiter zum Bauch und Brustkorb — zum Rücken — wie fühlt sich der Rumpf an? — weiter über den Rücken zu den Schultern — versuchen Sie Ihre Schultern entspannt hängen zu lassen — wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit über den Nacken zum Kopf — zu Ihrer Stirn — den Augenlidern — zur Nase — spüren Sie Ihren Atem, wie dieser durch die Nase ein und wieder hinaus fließt — vielleicht bewegen sich bei jedem Ein- und Ausatmen leicht Ihre Nasenflügel — achten Sie auf Ihren Kiefer — lösen Sie die Spannung — vielleicht möchten Sie den Mund leicht öffnen. Sie sind ruhig und entspannt.“

Phantasiereise – Das Boot am See

Gleiten Sie nun sanft in eine Phantasiewelt – meine Stimme begleitet Ihre Reise – hören Sie den ruhigen Klang meiner Stimme – nehmen Sie ihn ganz und gar wahr und folgen Sie ihm.

Stellen Sie sich nun vor, Sie befinden sich auf einer wunderschönen saftigen grünen Wiese – vereinzelt können Sie kleine Blütenköpfe auf der Wiese entdecken – die Sonne strahlt Sie angenehm wärmend an und umhüllt Sie, wie mit einem warmen Mantel – ein warmer Lufthauch streift sanft Ihre Schulter, es ist wie ein zartes Streicheln – hier, auf dieser Wiese können Sie Harmonie und Frieden finden – es ist alles im Einklang – es ruht alles in sich selbst.



Wenn Sie mögen, können Sie zu einer Blume gehen – knien Sie sich zu ihr hin und berühren Sie sie sanft – können Sie ihren Duft riechen? – die Oberfläche der Blätter wahrnehmen? – die Zartheit ihrer Blüten? – nehmen Sie sich die Zeit und erfassen Sie diese Blume voll und ganz – ihre

Farben – ihre Oberfläche – ihren Duft – ihre Wurzeln – lassen Sie sich Zeit, sie voll und ganz zu erfassen.



Am Rande der Wiese befindet sich ein fester Weg – begleiten Sie mich nun auf diesem Weg zu einem See in der Nähe der Wiese – können Sie den festen Boden unter Ihren Füßen spüren, während Sie diesem Weg folgen? – rechts und links des Weges sind Sträucher mit vielen Blüten – Schmetterlinge fliegen um die Sträucher herum – kleine Vögel begleiten Sie mit ihrem Gesang – alles ist in absoluter Harmonie – die Sonne begleitet Sie mit ihren Strahlen – eine leichte Brise weht Ihnen vom See entgegen und erfrischt Sie.



Nach einer kurzen Wegstrecke befinden Sie sich an einem großen See – das Wasser ist kristallklar und reflektiert das Sonnenlicht in allen Farben – Sie können verschiedenfarbige Kieselsteine im See erkennen – der Wind kräuselt ganz leicht die Oberfläche des Wassers – die Luft ist rein und klar – atmen Sie die Luft Ihrer Umgebung ganz tief ein und aus – ganz tief ein und aus – lassen Sie die Luft in Ihrem ganzen Körper zirkulieren – stellen Sie sich vor, dass die ganze Luft von Ihrem Mund in den Oberkörper strömt, in den Bauch – in Ihren Beckenboden – weiter in Ihr Gesäß – in die Oberschenkel – in die Waden – zu den Füßen – wieder zurück von den Füßen in die Waden – in die Oberschenkel – in das Gesäß – in den Beckenboden – in den Bauch – vom Oberkörper wieder aus dem Mund heraus – ein und aus – lassen Sie sie zirkulieren.



Ein paar Schritte weiter sehen Sie einen kleinen Bootssteg – dort ist ein stabiles Boot festgemacht und es schaukelt leicht mit den Wellen des Sees auf und ab – es ist ganz mit weichen Polstern ausgelegt – fast wie ein bequemes Bett, das nur auf Sie wartet – gehen Sie nun zu diesem Boot hin – Sie können ohne Mühe einsteigen und darin Platz nehmen – lösen Sie die Leine des Bootes – machen Sie es sich in den Polstern richtig bequem – die Polster sind ganz weich und angenehm – die Sonne strahlt Sie wärmend an und der Wind schiebt ganz sanft das Boot auf den See hinaus – Sie können jederzeit mit dem Boot ans Ufer zurück, ein Gedanke daran genügt – es wiegt sich leicht hin und her und gleitet ruhig über die Oberfläche des Wassers dahin – genießen Sie die Ruhe und den Frieden – den leichten Wind, der über Sie hinweg weht – vielleicht können Sie auch entfernt Vögel zwitschern hören – Fische die an die Oberfläche kommen und wieder abtauchen – Sie können voll und ganz die Ruhe und den Frieden auf dem See spüren – Sie sind im Einklang mit den Elementen – im Einklang mit sich Selbst.



Wenn Sie mögen, strecken Sie nun eine Hand in den See und spüren das Wasser an Ihren Fingern entlang strömen – es gleicht einem sanften Streicheln – spüren Sie die Energie der Bewegung – die Energie des Wassers – nehmen Sie diese Energie – diese reinigende Kraft in sich auf –

spüren Sie diese reine klare Kraft – die Sie zugleich stärkt und reinigt – geben Sie alle Sorgen und alles Belastende in den See ab – lassen Sie es fließen – lassen Sie es reinigen – spüren Sie die Reinheit Ihrer Umgebung und nehmen Sie diese in sich auf – alles ist in Frieden und Harmonie – Sie sind ein Teil von diesem Ort – Sie sind im Einklang – Sie können eine tiefe Ruhe spüren – eine große Gelassenheit – lassen Sie sich voll und ganz von dem Boot tragen und spüren Sie die Leichtigkeit – fast schwerelos – getragen von einem weichen Polster.



Ruhen Sie sich noch eine kurze Weile aus und genießen Sie den Frieden. Gedanken kommen und gehen – lassen Sie alles fließen.



Nun wird es Zeit, die Heimreise anzutreten. Das Boot gleitet wieder zurück an den Rand des Sees. Sie können ganz bequem aussteigen – das Boot bewegt sich dabei nicht, es bleibt stabil am Bootssteg liegen – Sie können nun festen Boden unter Ihren Füßen spüren – gehen Sie nun auf dem Weg wieder zurück zur Wiese.



Begeben Sie sich auf Ihre Heimreise – das Gefühl der Geborgenheit wird Sie auf Ihrer Heimreise begleiten – fühlen Sie die Wärme der Sonne, die Sie erfüllt – fühlen Sie dieses Gefühl der Freude – fühlen Sie die angenehme Schwere Ihrer Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehren Sie in Gedanken zurück aus Ihrem Bild – verabschieden Sie sich – spüren Sie den Atem ein- und ausfließen – das Heben und Senken des Brustkorbes – ein und aus.



Nun kehren Sie langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühlen Sie Ihre Füße – Ihre Arme – ballen Sie leicht Ihre Fäuste – geben Sie etwas Kraft hinein – bewegen Sie Ihre Füße – atmen Sie ganz tief ein und aus – strecken Sie Ihre Arme und Beine – wenn Sie möchten, räkeln Sie sich – öffnen Sie nun die Augen, atmen Sie nochmals tief durch – Sie sind vollkommen zurück in der wachen Welt.

Cool Down [5 min]

„Zum Abschluss machen wir noch ein paar Atemübungen, welche Sie auch gut in Ihren Alltag integrieren können.

„Erspüren der Atmung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein und legen Sie beide Hände mit leicht geöffneten Fingern auf den Brustkorb.“

- **Ausführung:** „Erspüren Sie die Atmung. Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch. Die Mittelfinger berühren sich. Fühlen Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch wölbt, die Finger sich voneinander entfernen und beim Ausatmen wieder berühren (Bauchatmung).“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände bleiben auf dem Bauch*]

„Atem schöpfen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich schulterbreit hin. Die Arme hängen locker herunter. Bilden Sie mit Ihren Händen vor dem Bauch eine *Schöpfkelle*.“
- **Ausführung:** „Führen Sie beim Einatmen Ihre *Schöpfkelle* in Brusthöhe. Beim Ausatmen drehen Sie Ihre Hände um und schieben sie aktiv zurück in Richtung Bauch.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände wieder zu einer Schöpfkelle formen und von neuem beginnen.*]

„Durch die Arme atmen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein.“
- **Ausführung:** „Beim Einatmen führen Sie Ihren rechten Arm am Körper entlang nach oben und strecken Ihre Handfläche in Richtung Decke. Atmen Sie kräftig aus und lassen Sie zeitgleich Ihren rechten ausgestreckten Arm locker fallen“
- **Fünf Wiederholungen pro Arm.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, anschließend die Übung mit dem linken Arm ausführen.*]

„Brustkorb öffnen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe“
- **Ausführung:** „Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren. Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.*]

GRUPPENTREFFEN WOCHE 6 – SPORTTEIL - Winter

Stretching und Entspannungsübungen (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle, evtl. größeres Handtuch zum Zudecken wenn gewünscht

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Stretching- und Entspannungsübungen 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. Im Anschluss werden wir zusammen eine Phantasiereise machen, um den doch meist hektischen Alltag für einige Minuten hinter uns zu lassen.“

Bevor wir anfangen, noch einige praktische Tipps:

- Bewegen Sie sich sanft, bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren
- Dehnen Sie nie bis an die Schmerzgrenze, sondern halten Sie inne bzw. stoppen Sie, wenn es unangenehm wird
- Dehnen Sie langsam und ohne wippende oder ruckartige Bewegungen
- Halten Sie die Dehnposition, bis Sie die Spannung lösen
- Dehnen Sie immer auf beiden Körperseiten gleich stark
- Atmen Sie während der Dehnübung gleichmäßig weiter

Aufwärmen und Lockerung [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen. 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 (Füße direkt voreinander setzen), 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]**

Hauptteil 1: Stretching [15 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit dem Stretching an. Ich werde Ihnen die Bewegungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen.“ **[Anweisung Trainer: Übung jeweils vorab demonstrieren]**

„Ausfallschritt“ [2 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. Wechseln Sie danach die Seite.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden:** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir das Bein.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Seitlicher Ausfallschritt“ [2 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. Achten Sie auf einen geraden Rücken.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Nach den 15 Sekunden wechseln wir die Seite.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]**

„Dehnung des Quadrizeps“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen etwa in einem halben Meter Abstand vor einem Stuhl (oder einer Wand), das Gesicht zeigt zum Stuhl. Das linke Bein ist nach hinten angewinkelt und wird von der rechten Hand gehalten. Mit der linken Hand stützen Sie sich an der Stuhllehne (oder Wand) ab.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie nun das angewinkelte Bein soweit wie möglich Richtung Gesäß. Achten Sie darauf, dass Sie während der Dehnungsübung nicht zu stark ins Hohlkreuz kommen. Halten Sie außerdem die Beckenregion stabil und versuchen Sie, nicht in der Hüfte

seitlich abzuknicken - das Standbein und der Oberkörper sollten möglichst eine gerade Linie bilden.“

- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie die Spannung für 15 Sekunden, lassen Sie langsam los. Kommen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie nun zum rechten Bein.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Wenn Sie die folgende Übung regelmäßig trainieren, stärken Sie nicht nur Ihre Beckenregion. Vielmehr verbessern Sie dadurch auch die Drehfähigkeit Ihrer Brustwirbelsäule. Bei vielen Menschen ist diese eingeschränkt, und Fehhaltungen sind dann fast schon vorprogrammiert. Das können Sie vermeiden.“

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Rumpfdrehen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Sie stehen in weiter Schrittstellung auf dem Boden, das rechte Bein ist vorn. Der Oberkörper ist aufrecht, der Kopf gerade in Verlängerung der Wirbelsäule mit nach vorn gerichtetem Blick. Die Hände sind hinter dem Kopf im Nacken verschränkt, die Ellbogen zeigen nach außen. Die Bauchmuskeln sind angespannt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie den Oberkörper nach rechts, die Ellbogen zeigen dabei weiterhin nach außen. Die Bewegung erfolgt aus der Brustwirbelsäule heraus, die Lendenwirbelsäule bleibt stabil.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 5 Wiederholungen.** Halten Sie die Position 3 Sekunden. Gehen Sie dann zurück in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Bewegung fünfmal. Führen Sie die Übung zur linken Seite mit dem linken Bein nach vorn ebenso aus.“ *[Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben]*

Quelle: <https://docplayer.org/20185703-Dehnung-im-stehen-top-ten-1-fuer-normaltrainierte-einfache-variante-vorbeugendes-training-2-bis-4-mal-2-bis-4-mal-mein-motivationstipp.html>
(12.10.2020)

„Die nächsten drei Übungen kennen Sie bereits wieder aus Ihrem Übungskatalog.“

„Seitneige“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine 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.“
- **Pro Seite: 4 Durchgänge.** „Halten Sie die Position 2-3 Sekunden. Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen

Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ *[Anweisung Trainer: 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. 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 und machen da die gleiche Übung.“
- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Nach 20 Sekunden wechseln wir die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Hände hoch“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Das Gesäß und die Schulterblätter sollen eng an der Wand anliegen.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihre Arme so nah wie möglich an die Wand zu heben, ohne dass sich die Position Ihres Rückens verändert und Sie ins Hohlkreuz fallen. Die Oberarme befinden sich auf Schulterhöhe und die Unterarme stehen im rechten Winkel zu den Oberarmen. Halten Sie die Arme so nah wie möglich an die Wand. Sie sollten ein Ziehen in den Schultern verspüren.“
- **Zwei Durchgänge á 20 Sekunden, 5 Sekunden Pause.** „Nach 20 Sekunden machen wir alle zusammen eine kurze Lockerungs-Pause.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Die folgende Übung dehnt Ihre seitliche Nackenmuskulatur und den Trapezmuskel im oberen Bereich Ihres Rückens.“

„Nackendehnung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Neigen Sie ihren Kopf nach rechts, greifen Sie dabei mit der rechten Hand über den Kopf bis zur linken Schläfe.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie jetzt den Kopf weiter nach rechts und gleichzeitig den linken Arm Richtung Boden. Fingerspitzen zur Decke, während die flache Hand zum Boden zeigt. Sie sollten dabei eine Dehnung in der linken Hals- und Nackenmuskulatur spüren.“
- **Pro Seite: 20 Sekunden, 2 Durchgänge.** „Bitte nicht zu stark dehnen und nicht zu stark mit der Hand am Kopf ziehen – sondern ganz vorsichtig und in Ihrem eigenen Tempo. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ *[Anweisung Trainer: Ausführung korrigieren und loben]*

Quelle: <https://www.orthopaedie-zentrum.at/vorsorge/gymnastikuebungen/halswirbelsaeule/>
(5.10.2020)

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [2 min]. Anschließend machen wir eine Phantasiereise, um den Alltag kurz zu entfliehen.“

Hauptteil 2: Traumreise/Phantasiereise [30 min]

„Was sind Phantasiereisen?“ [kurz warten, ob ein Teilnehmer diese Frage beantworten mag]
„Phantasiereisen sind angeleitete Entspannungsübungen. Die Phantasiereisen sind extra so gestaltet, dass die eigene Vorstellungskraft genutzt und mit eigenen Erfahrungen verknüpft wird. Eine sehr wichtige Anwendung der Phantasiereisen ist die dabei herbeigeführte Entspannung. Ihr Nervensystem und Ihre Muskulatur entspannen sich, Sie werden insgesamt ruhiger und gelassener. Vielleicht träumen Sie im Wachzustand und genießen einen kleinen Ausflug. Unsere heutige Phantasiereise ins *Winterwunderland* ist eine Phantasiereise für Erwachsene. Sie ist besonders geeignet für Personen, die noch keine Erfahrungen mit Phantasiereisen haben, die aber auch für Geübte schön ist. Diese Traumgeschichte beschreibt einen Spaziergang in einer Winterlandschaft.“

Rahmenbedingungen für Phantasiereisen:

- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten sich möglichst in einer bequemen Haltung befinden.
- Die Kleidung sollte bequem sein (Gürtel lockern), Schuhe können ausgezogen werden, Gegenstände aus den Taschen sollten weggelegt werden (Schlüsselbund).
- Darauf achten, dass die Handys ausgeschaltet sind.
- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten freiwillig an der Reise teilnehmen.
- Geräuschquellen sollten vermindert werden.
- Ich empfehle während einer Phantasiereise keine Musik. Da diese die eigene Vorstellungskraft der Teilnehmer beeinflussen kann. Aber wenn Sie doch Musik auswählen, dann bitte passend zu dem Thema und in gedämpfter Lautstärke.
- Eine reizarme Umgebung wäre für die Phantasiereise optimal

Redestil des Vortragenden: [Anweisung Trainer]

Jede Phantasiereise beginnt mit einer Einleitung, damit die Teilnehmer ihre Wahrnehmung nach innen richten und sich in ihre eigene Phantasiewelt hineinfinden können.

Der Anleiter sollte mit der Phantasiereise vertraut sein, um sein Tempo und seine Pausen richtig einschätzen zu können. Ich habe bei den Texten viele Gedankenstriche (—) angegeben. Dies sind die Stellen, an denen der Vorleser eine kurze Pause machen sollte, damit die Teilnehmer Zeit haben ihre eigenen Vorstellungen zu entwickeln und ihre Vorstellungskraft fließen zu lassen. Längere Sprechpausen sind bei den Absätzen vorgesehen. Auf das richtige Zeitgefühl kommt es hier an.

Sind die Pausen zwischen den Textstellen zu kurz, dann entsteht das Gefühl des Gehetztseins, sind sie zu lange, dann verliert der Teilnehmer eventuell den Faden oder steigt sogar aus der Phantasiegeschichte aus.

Das erste Drittel der Phantasiegeschichte sollte der Entspannung dienen, die restlichen 2/3 sind für den Hauptteil und für den ca. 1 – 2-minütigen Ausstieg aus der Phantasiegeschichte gedacht. In die Entspannung zu gleiten dauert länger, als wieder aus der Entspannungsreise zurückzukommen.

Einleitung

„Machen Sie es sich bequem — vielleicht möchten Sie Ihren Gürtel lockern oder die Schuhe ausziehen — wenn Sie sitzen, dann stellen Sie Ihre Füße gerade vor sich auf den Boden — Sie fühlen die Unterlage, auf der Sie sitzen — Sie werden getragen — spüren Sie in Ihre Füße hinein — wie fühlen sie sich an? — wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit die Beine hinauf — über die Knöchel — die Unterschenkel — die Knie — über das Gesäß — weiter zum Bauch und Brustkorb — zum Rücken — wie fühlt sich der Rumpf an? — weiter über den Rücken zu den Schultern — versuchen Sie Ihre Schultern entspannt hängen zu lassen — wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit über den Nacken zum Kopf — zu Ihrer Stirn — den Augenlidern — zur Nase — spüren Sie Ihren Atem, wie dieser durch die Nase ein und wieder hinaus fließt — vielleicht bewegen sich bei jedem Ein- und Ausatmen leicht Ihre Nasenflügel — achten Sie auf Ihren Kiefer — lösen Sie die Spannung — vielleicht möchten Sie den Mund leicht öffnen. Sie sind ruhig und entspannt.“

Spaziergang im Winterwunderland

„Begeben Sie sich in Gedanken in eine wunderschöne Winterlandschaft – Wiesen und Felder sind mit weißem, glitzerndem Schnee bedeckt – die Sonne steht hoch oben und schickt wärmende Strahlen, die Sie wie mit einem warmen Mantel umhüllen – die Luft ist erfrischend klar und rein – atmen Sie diese reine und klare Luft tief ein – und aus – versuchen Sie den Sauerstoff tief in Ihre Lungen strömen zu lassen – atmen Sie ein – und wieder aus – mit jedem Atemzug werden Sie entspannter und ruhiger – eine große Ruhe breitet sich aus – hier können Sie Harmonie und Frieden finden – es ist alles im Einklang – es ruht alles in sich selbst.“

„Sie befinden sich an einem ruhigen wundervollen Ort – ein leichter Luftzug umstreift Sie – es ist fast wie ein Streicheln, ganz sanft und zart – ein warmer Wintermantel hüllt Sie mollig und warm ein – Sie fühlen sich angenehm warm – wohl – und entspannt – die Ruhe und Stille dieses Ortes entspannen Sie – Sie können sie voll und ganz in sich aufnehmen.“

„Vor Ihnen können Sie einen Weg erkennen – er ist leicht mit Schnee bedeckt – wenn Sie jetzt voranschreiten, können Sie ein leichtes Knirschen Ihrer Schritte hören – von weitem nehmen Sie die Klopfgeräusche eines Spechtes wahr – sie hallen lange nach – kleine winzige Schneeflocken schweben vom Himmel auf die Erde und streifen sanft Ihre Wangen und Nase.“

„Wenn Sie mögen, können Sie nun den Weg entlanglaufen – Sie können am Wegesrand Schneewehen sehen – sie bilden unterschiedliche weiche Formen – der Schnee glitzert in der Sonne in allen Farben – wie Diamanten im Licht – von weitem sehen Sie eine Gruppe Rehe, die sich ihren Weg durch den Schnee bahnen – sie strahlen große Ruhe aus – um Sie herum ist alles friedlich – hell – und ruhig.“

„Der Weg führt Sie nun in einen großen Park – der auch völlig mit Schnee bedeckt ist – dort befindet sich in der Mitte eines Weges ein großer Brunnen – in der Mitte des Brunnens sind wunderschöne Engelsfiguren zu erkennen – die nun mit einer dicken Eisschicht bedeckt sind – die Sonnenstrahlen erhellen diese wunderschönen Engelsfiguren – sie strahlen wie Kristalle in den schönsten Farben – es ist wie ein Festival des Lichts – das alles in seiner Nähe in dieses Licht eintaucht und erhellt – gehen Sie nun ein paar Schritte näher und sehen Sie sich diese Farbenwelt etwas genauer an – spüren Sie das angenehme Licht um sich herum – es wärmt Sie – umfließt – und umhüllt Sie – liebevoll – spüren Sie die große Ruhe dieses Ortes“

„Der Brunnen ist reich mit Ornamenten verziert – wenn Sie mögen können Sie mit den Händen darüber fahren und diese spüren – lassen Sie sich nur Zeit und spüren Sie mit Ihren Händen die Verzierungen – Rundungen – geraden Linien – Figuren – Ornamente.“

„Spüren Sie die liebevolle Ruhe dieses Ortes – der Wind streicht sanft über Ihre Schultern – es ist fast wie ein Streicheln – eine sanfte Umarmung – die Sonne strahlt Sie an, umhüllt Sie mit ihrer Wärme – alles ist ruhig und warm – harmonisch und entspannt.“

„Nun gehen Sie weiter auf Ihrem Weg und erfassen Sie den Park vor Ihrem inneren Auge – es gibt viele Bäume und Sträucher – die jetzt mit Schnee bedeckt sind – große mächtige Bäume – kleine Sträucher – Hecken – Steinfiguren und Wegeinfassungen – der ganze Park ist ein einziges weißes Winterwunderland – kleine Eiszapfen glitzern an den Ästen der Bäume – fast wie Weihnachtsschmuck – kleine Vögel huschen von Baum zu Baum und begleiten Ihren Weg mit fröhlichem Vogelgesang – winzige Spuren sind auf der Schneedecke zu sehen – die Atmosphäre dieses Platzes ist gedämpft – fast so als wenn die Zeit stehen bliebe – atmen Sie die klare und reine Luft ein und aus – ein und aus – fühlen Sie wie diese reine Luft tief in Ihre Lunge fließt und atmen Sie sie aus – geben Sie alles Belastende mit dieser Atmung an diesen friedlichen Ort ab – atmen Sie wieder tief ein und aus – lass Sie sich Zeit – mit jedem Atemzug gleiten Sie tiefer in eine große Ruhe und Zufriedenheit.“

„Spazieren Sie noch etwas weiter durch den Park – Sie entdecken einen kleinen zugefrorenen See – auf diesem See spielen fröhliche Kinder – die lachend kleine Wettrennen mit ihren Schlittschuhen veranstalten – andere drehen Pirouetten und springen dabei in die Luft – die ganze Atmosphäre ist angefüllt mit Leichtigkeit, Lachen und Fröhlichkeit – am Rande befinden sich andere Kinder, die lachend Schneemänner bauen – sie bewerfen sich fröhlich mit Schneebällen und freuen sich ihres Lebens – nehmen Sie diese Fröhlichkeit der Kinder tief in sich auf – spüren Sie in Ihrem Körper die Freude und Leichtigkeit dieser Kinder.“

„Wenn Sie mögen – können Sie selbst einen Schneeball formen – und diesen werfen – der Schnee knirscht in Ihren warmen Händen – und fühlt sich richtig gut an – er ist weich und fest zugleich – am Rande dieses Sees ist eine Bank – ruhen Sie sich eine kleine Weile auf dieser Bank aus – lassen Sie Ihren Blick noch eine Weile streifen – über die Landschaft – die spielenden fröhlichen Kinder – die Leichtigkeit und Fröhlichkeit – Sie können voll und ganz die Ruhe und den Frieden dieser Winterlandschaft spüren – Sie sind im Einklang mit den Elementen – im Einklang mit sich Selbst.“

„Nun wird es Zeit, die Heimreise anzutreten – folgen Sie dem Weg wieder zurück – Sie winken fröhlich den spielenden Kindern zu – nun sind Sie schon in dem schneebedeckten Park mit den großen Bäumen und Sträuchern – sie glitzern nach wie vor mit ihren Eiskristallen wie bunt geschmückte Weihnachtsbäume – danach sehen Sie auch schon den Platz mit dem Engelsbrunnen – der Ihnen schon von weitem hell entgegenstrahlt – Sie können die Ruhe und den Frieden dieses Platzes spüren – alles ist im Einklang – alles ist angefüllt mit einer großen Gelassenheit – Zuneigung und Ruhe – nehmen Sie dieses Gefühl voll und ganz auf – spüren Sie es mit jedem ein und aus Ihres Atems – Ruhe und Gelassenheit – Zuneigung und Wärme – Harmonie.“

„Begeben Sie sich nun auf Ihre Heimreise – das Gefühl der Geborgenheit wird Sie nun auf Ihrer Heimreise begleiten – fühlen Sie die Wärme der Sonne, die Sie erfüllt – fühlen Sie dieses Gefühl der Freude – fühlen Sie die angenehme Schwere Ihrer Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehren Sie in Gedanken zurück aus Ihrem Bild – verabschieden Sie sich – spüren Sie den Atem ein und aus – Das Heben und Senken des Brustkorbes – ein und aus.“

„Nun kehren Sie langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück – fühlen Sie Ihre Füße – Ihre Arme – ballen Sie leicht Ihre Fäuste – geben Sie etwas Kraft hinein – bewegen Sie Ihre Füße – atmen Sie ganz tief ein und aus – strecken Sie Ihre Arme und Beine – räkeln Sie sich, wenn Sie mögen – öffnen Sie nun die Augen, atmen Sie nochmals tief durch – Sie sind vollkommen zurück in der wachen Welt.“

Quelle: <https://dietrauminsel.net/wp-content/uploads/2018/12/Entspannungs-und-Wellness-Angebot-für-Senioren-Thema-Winter.pdf> (5.10.2020)

Cool Down [5 min]

„Zum Abschluss machen wir noch ein paar Atemübungen, welche Sie auch gut in Ihren Alltag integrieren können.

„Erspüren der Atmung“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein und legen Sie beide Hände mit leicht geöffneten Fingern auf den Brustkorb.“
- **Ausführung:** „Erspüren Sie die Atmung. Legen Sie nun Ihre Hände auf den Bauch. Die Mittelfinger berühren sich. Fühlen Sie, wie sich beim Einatmen der Bauch wölbt, die Finger sich voneinander entfernen und beim Ausatmen wieder berühren (Bauchatmung).“

- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände bleiben auf dem Bauch*]

„Atem schöpfen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich schulterbreit hin. Die Arme hängen locker herunter. Bilden Sie mit Ihren Händen vor dem Bauch eine *Schöpfkelle*.“
- **Ausführung:** „Führen Sie beim Einatmen Ihre *Schöpfkelle* in Brusthöhe. Beim Ausatmen drehen Sie Ihre Hände um und schieben sie aktiv zurück in Richtung Bauch.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Hände wieder zu einer Schöpfkelle formen und von neuem beginnen.*]

„Durch die Arme atmen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Nehmen Sie eine entspannte und lockere Standposition ein.“
- **Ausführung:** „Beim Einatmen führen Sie Ihren rechten Arm am Körper entlang nach oben und strecken Ihre Handfläche in Richtung Decke. Atmen Sie kräftig aus und lassen Sie zeitgleich Ihren rechten ausgestreckten Arm locker fallen“
- **Fünf Wiederholungen pro Arm.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, anschließend die Übung mit dem linken Arm ausführen.*]

„Brustkorb öffnen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stehen Sie schulterbreit, mit leicht gebeugten Knien und lockerer Körperhaltung. Heben Sie die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe“
- **Ausführung:** „Mit dem Einatmen führen Sie die Arme weit auseinander. Führen Sie mit dem Ausatmen die Arme wieder langsam nach vorne.“
- **Fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren. Wenn die Übung beendet ist, senken Sie die Arme langsam. Legen Sie die warmen Hände auf den Bauch. Bleiben Sie eine Weile in dieser Haltung.*]

Quelle: <http://docplayer.org/29132726-Merkblatt-atemuebungen.html> (5.10.2020)