

Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Kennenlernen in Bewegung“

Inhalt
Thementeil: „Kennenlernen in Bewegung“
Sportteil: „Kennenlernen in Bewegung“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 1 – THEMENTEIL

Kennenlernen in Bewegung (Dauer: 60 Min.)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung
2. Vorstellen der Übungen
3. Sporteinheit: Übungen

Benötigte Materialien

Teilnehmer

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

Trainer

- Beamer
- Laptops für PPT
- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 1)
- Trainingsplan für Woche 1
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Materialien für jeweilige Gruppe
- Ggf. PPT mit Folien zum Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Stifte, Papier, Namenskärtchen
- Handtuch/Schal für Gruppenleiter

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

- „Herzlich Willkommen zum ersten von insgesamt zehn wöchentlichen Gruppentreffen im Rahmen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich gerne die Materialien vorstellen, die Sie heute von uns erhalten und Ihnen unsere Übungen aus dem Übungskatalog demonstrieren.“
- „Anschließend haben Sie die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Training der Übungen aus dem Übungskatalog.“

Teil 1: Vorstellung des Materials und der Begleitmaterialien [30 min]

[Anweisung an Trainer: Folien zeigen]

Teil 2: Kennenlernen der Übungen aus dem Übungskatalog [30 min]

[Anweisung an Trainer: Teilnehmern die Übungen demonstrieren.]

„An dieser Stelle möchten wir Ihnen die Übungen aus unserem Übungskatalog vorstellen, damit Sie diese auch selbstständig durchführen können. Im zweiten Teil unseres heutigen Treffens bekommen Sie später Gelegenheit dazu, einige der Übungen (denn nicht alle sind für eine große Gruppe geeignet) gemeinsam mit uns durchzuführen.“

[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren].“

„Zunächst geht es um die Kräftigung Ihrer Muskulatur. Die erste Übung zielt auf die Stärkung Ihrer Oberschenkelmuskulatur ab.“

„Aufstehen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Die Füße sind aufgestellt und die Hände verschränkt vor der Brust. Im Knie ist ein rechter Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte stehen Sie langsam vom Stuhl auf. Versuchen Sie die Bewegung möglichst nur durch Anspannen Ihrer Oberschenkel und ohne Schwung auszuführen. Anschließend **langsam** wieder hinsetzen.“
- **2 Durchgänge mit 15 Wiederholungen. 30 Sekunden.** *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]*

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre untere Rückenmuskulatur stärken soll.“

„Beinheber rückwärts“ [3 min]

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

„Nachdem wir eben die untere Rückenmuskulatur trainiert haben, stärken wir mit der nächsten Übung die obere Rückenmuskulatur.“

„Handtuchziehen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie ein Handtuch. Halten Sie dieses mit fast gestreckten Ellbogen vor Ihrer Brust. Ihre Handflächen zeigen dabei nach unten.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie die Enden des Handtuchs mit Kraft auseinander indem Sie probieren Ihre Arme nach außen zu führen und die Schulterblätter zusammenzuziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Atmen Sie dabei normal weiter und halten Sie nicht die Luft an!“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren und Zeit stoppen]

„Die nachfolgende Übung kräftigt Ihrer geraden Bauchmuskulatur.“

„Knieheber“ [3 min]

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

„Mit der nächsten Übung trainieren wir vorwiegend den Brustmuskel, aber auch die Arme.“

„Wandliegestütz“ [3 min]

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

„Nun zeige ich Ihnen einige Übungen, die Ihre Gleichgewichtsfähigkeit trainieren.“

„Schwanken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte aufrecht hin. Ihre Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und die Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihren Körper ca. 20 Sekunden lang nach vorne/hinten und links/rechts zu verlagern, ohne in der Hüfte abzuknicken. Behalten Sie dabei die Balance! Wenn das gut funktioniert, versuchen Sie mit Ihrem Körper Kreise nach rechts und links zu ziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** „Wenn Sie die Übung schwieriger gestalten möchten, können Sie zusätzlich Ihre Augen schließen.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen]*

„Kommen wir zur nächsten Übung.“

„Einbeinstand“ [2 min]

- **Ausführung:** „Versuchen Sie 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen (anfangs dürfen Sie sich z.B. an der Wand festhalten).“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein. 10 Sekunden Pause.** „Auch bei dieser Übung können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Ihre Augen während der Durchführung schließen.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]*

„Nun noch zwei weitere Übungen, zur Stärkung Ihrer Gleichgewichtsfähigkeit.“

„Schwingen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander stehen.“
- **Ausführung:** „Aus dieser Position schauen Sie erst über die linke und dann über die rechte Schulter nach hinten, indem Sie den Kopf zusammen mit dem Oberkörper langsam und vorsichtig drehen. Die Füße bleiben dabei stehen.“
- **2 Durchgänge á 8 Wiederholungen. 10 Sekunden Pause.** *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben]*

„Wadenheben“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht. Auch Ihre Knie zeigen nach außen, in Richtung Fußspitze.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden und lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken. Wenn nötig, halten Sie sich an einem Stuhl leicht fest.“

- **2 Durchgänge á 15 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

„Nachfolgend lernen Sie nun noch einige Übungen kennen, um Ihre Muskulatur dehnen zu können.“

„Ausfallschritt“ [1 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.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, welche die Innenseite Ihrer Oberschenkelmuskulatur dehnt.“

„Seitlicher Ausfallschritt“ [1 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.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Die nächste Übung verbessert die Beweglichkeit Ihrer seitlichen Rumpfmuskulatur.“

„Seitneige“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **4 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** „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: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]*

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre Brustmuskulatur dehnt.“

„Brust-Stretching“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich an eine Wand. Positionieren Sie die wandnähere Handfläche etwas oberhalb Ihrer Schulter so an die Wand, dass Ihr Arm neben Ihrem Körper an der Wand liegt. Lassen Sie den Ellbogen leicht gebeugt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper von der Wand weg. Sie sollten ein Ziehen in der Brust und dem Oberarm verspüren. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]*

„Kommen wir nun zur letzten Übung, bevor wir die Stunde mit einem Cool Down ausklingen lassen.“

„Rücken tippen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen. Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung.“
- **5 Wiederholungen pro Seite. 2 Durchgänge.** „Führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch. Wechseln Sie danach die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben]*

Sportteil - Gemeinsames Training: Gemeinsames Ausprobieren der Übungen (60 Minuten)

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Sie können nun die Übungen ausprobieren.“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 1 durchführen

Abschluss (2 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an unserem ersten Gruppentreffen! Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Bewegungsprogramm.“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „meine Wohnumgebung“. Hier wollen wir zusammen in einem Spaziergang Ihren Stadtteil und das darin versteckte Potential für Bewegung erkunden.“

[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]

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

GRUPPENTREFFEN WOCHE 1 - SPORTTEIL

Kennenlernen in Bewegung (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Musik, 1 Handtuch pro Teilnehmer

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt darauf liegen, dass wir uns gegenseitig kennenlernen und ich Sie mit den Übungen aus unserem Übungskatalog vertraut mache. Zum Schluss zeige ich Ihnen noch eine Übung, mit der Sie lernen sich selbst besser wahrzunehmen und bewusst zu entspannen.“

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 (z.B. Marschieren auf der Stelle)“

Aufwärmen und Lockerung: [20 min]

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min]. Dazu habe ich zwei kleine Kennenlernspiele herausgesucht, die uns sowohl aufwärmen, als auch dafür sorgen, dass wir uns besser kennenlernen.“

„Alle meine Freunde“ [5 min]

Anleitung: „Alle Teilnehmer stehen in einem großen Kreis und haben jeweils einen Stuhl hinter sich stehen. Es gibt einen Platz weniger als Teilnehmer. Dieser Teilnehmer steht in der Mitte und sagt folgenden Ausruf: "Alle meine Freunde..." und dann eine Eigenschaft, z.B. "... gehen gerne ins Theater". All diejenigen, auf die der Ausruf zutrifft, müssen sich einen NEUEN Platz suchen. Der Spieler in der Mitte versucht einen freien Platz zu ergattern. Das Spiel sollte möglichst im Stehen gespielt werden. Die Stühle stehen hinter Ihnen, damit Sie erkennen können wo noch ein

Platz frei ist.“ **[Anweisung Trainer: darauf achten, dass die Teilnehmer in der Mitte nicht zu lange brauchen, ggf. Anregungen geben, damit alle Teilnehmer regelmäßig drankommen]**

Quelle: <http://bufata-spowi.jimdo.com/spielebuch/mit-material/alle-meine-freunde/> (5.10.2020)

„Magnete“ [5 min]

Anleitung: „Sie laufen gleich alle kreuz und quer durch den Raum. Zwischendurch werde ich einige Kategorien ausrufen, wie z.B. Schuhgröße. Dann ordnen Sie sich bitte so hin, dass sie der Schuhgröße entsprechend von groß nach klein in einer Reihe stehen. Danach laufen Sie wieder weiter quer durch den Raum, bis ich eine neue Kategorie rufe.“

Kategorien:

- Schuhgröße
- Vornamen nach Alphabet
- Geburtsort von West nach Ost
- Anzahl der Geschwister

Fortbewegungsarten:

- Normal laufen
- Knie anheben
- Armkreisen
- Ferse Richtung Gesäß führen

„Nun machen wir noch einige Übungen, die Ihre Arme aufwärmen und Ihre Nacken- und Schultermuskulatur lockern [10 min].“

„Arme kreisen – seitlich“

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper an“
- **Ausführung:** „Zeichnen Sie nun mit Ihren Händen kleine Kreise. Die Arme bleiben dabei durchgestreckt. Wir fangen zunächst mit kleinen Kreisen an und steigern uns danach zu größeren Kreisen.“
- **2 Durchgänge á 30 Sekunden. 30 Sekunden Pause.** **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ansagen, wann die Kreise größer werden sollen und Zeit stoppen]**

„Armkreise – vorwärts, rückwärts“

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie beide Arme im Wechsel erst vorwärts und dann rückwärts kreisen.“
- **2 Durchgänge á 10 Kreise.** **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren]**

„Lockerung der Nacken- und Schultermuskulatur“

- „Drehen Sie Ihren Kopf nach links und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach links und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und strecken Sie das Kinn zur rechten Schulter, verweilen Sie für 3 Sekunden in dieser Position
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach vorne
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre rechte Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie Ihre linke Schulter 15 Mal nach hinten
- **Schulterkreisen:** Kreisen Sie beide Schultern 15 Mal nach hinten“

Hauptteil: Kennenlernen der Übungen aus dem Übungskatalog [30 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir nun mit dem Hauptteil an. Heute geht es darum Sie mit den Übungen aus unserem Übungskatalog vertraut zu machen, damit Sie diese auch selbstständig durchführen können.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren].“**

„Wir kommen jetzt zur Kräftigung Ihrer Muskulatur. Die erste Übung zielt auf die Stärkung Ihrer Oberschenkelmuskulatur ab.“

„Aufstehen“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Die Füße sind aufgestellt und die Hände verschränkt vor der Brust. Im Knie ist ein rechter Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte stehen Sie langsam vom Stuhl auf. Versuchen Sie die Bewegung möglichst nur durch Anspannen Ihrer Oberschenkel und ohne Schwung auszuführen. Anschließend setzen Sie sich **langsam** wieder hin.“
- **2 Durchgänge mit 15 Wiederholungen. 30 Sekunden.** **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]**

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre untere Rückenmuskulatur stärken soll.“

„Beinheber rückwärts“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“

- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“
- **2 Durchgänge á 15 Wiederholungen pro Bein. 30 Sekunden Pause. [Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen und loben]**

„Nachdem wir eben die untere Rückenmuskulatur trainiert haben, stärken wir mit der nächsten Übung die obere Rückenmuskulatur.“

„Handtuchziehen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie ein Handtuch. Halten Sie dieses mit fast gestreckten Ellbogen vor Ihrer Brust. Ihre Handflächen zeigen dabei nach unten.“
- **Ausführung:** „Ziehen Sie die Enden des Handtuchs mit Kraft auseinander indem Sie probieren Ihre Arme nach außen zu führen und die Schulterblätter zusammenzuziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause.** „Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Atmen Sie dabei normal weiter und halten Sie nicht die Luft an!“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen]**

„Die nachfolgende Übung kräftigt Ihre geraden Bauchmuskulatur.“

„Knieheber“ [3 min]

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

„Mit der nächsten Übung trainieren wir vorwiegend den Brustmuskel, aber auch die Arme.“

„Wandliegestütz“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich etwa eine Armlänge entfernt frontal vor eine Wand.“

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

„Wir machen jetzt eine kurze Trinkpause [4 min]. Im Anschluss zeige ich Ihnen noch einige Übungen, die Ihre Gleichgewichtsfähigkeit trainieren.“

„Schwanken“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte aufrecht hin. Ihre Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und die Arme hängen locker an den Seiten herunter.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun Ihren Körper ca. 20 Sekunden lang nach vorne/hinten und links/rechts zu verlagern, ohne in der Hüfte abzuknicken. Behalten Sie dabei die Balance! Wenn das gut funktioniert, versuchen Sie mit Ihrem Körper Kreise nach rechts und links zu ziehen.“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** „Wenn Sie die Übung schwieriger gestalten möchten, können Sie zusätzlich Ihre Augen schließen.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen]**

„Kommen wir zur nächsten Übung.“

„Einbeinstand“ [2 min]

- **Ausführung:** „Versuchen Sie 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen (anfangs dürfen Sie sich z.B. an der Wand festhalten).“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein. 10 Sekunden Pause.** „Auch bei dieser Übung können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Ihre Augen während der Durchführung schließen.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]**

„Nun noch zwei weitere Übungen, zur Stärkung Ihrer Gleichgewichtsfähigkeit.“

„Schwingen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander stehen.“

- **Ausführung:** „Aus dieser Position schauen Sie erst über die linke und dann über die rechte Schulter nach hinten, indem Sie den Kopf zusammen mit dem Oberkörper langsam und vorsichtig drehen. Die Füße bleiben dabei stehen.“
- **2 Durchgänge á 8 Wiederholungen. 10 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben*]

„Wadenheben“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht. Auch Ihre Knie zeigen nach außen, in Richtung Fußspitze.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden und lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken. Wenn nötig, halten Sie sich an einem Stuhl leicht fest.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden. 10 Sekunden Pause.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

„Nachfolgend lernen Sie nun noch einige Übungen kennen, um Ihre Muskulatur dehnen zu können.“

„Ausfallschritt“ [1 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.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, welche die Innenseite Ihrer Oberschenkelmuskulatur dehnt.“

„Seitlicher Ausfallschritt“ [1 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.“

- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Bein.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Wechseln Sie nach den 15 Sekunden die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Die nächste Übung verbessert die Beweglichkeit Ihrer seitlichen Rumpfmuskulatur.“

„Seitneige“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **4 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** „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: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Nun zeige ich Ihnen eine Übung, die Ihre Brustmuskulatur dehnt.“

„Brust-Stretching“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich bitte seitlich an eine Wand. Positionieren Sie die wandnähere Handfläche etwas oberhalb Ihrer Schulter so an die Wand, dass Ihr Arm neben Ihrem Körper an der Wand liegt. Lassen Sie den Ellbogen leicht gebeugt.“
- **Ausführung:** „Drehen Sie sich langsam mit Ihrem Oberkörper von der Wand weg. Sie sollten ein Ziehen in der Brust und dem Oberarm verspüren. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.“
- **2 Durchgänge á 15 Sekunden pro Seite.** [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

„Kommen wir nun zur letzten Übung, bevor wir die Stunde mit einem Cool Down ausklingen lassen.“

„Rücken tippen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie einen Arm nach oben und versuchen Sie mit der Hand an Ihren oberen Rücken zu tippen. Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung.“
- **5 Wiederholungen pro Seite. 2 Durchgänge.** „Führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch. Wechseln Sie danach die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Teilnehmer loben*]

Cool Down [10 min]

„Zum Abschluss werden wir nun eine Übung durchführen, die sich mit der bewussten Wahrnehmung Ihres Körpers beschäftigt und Ihnen dabei hilft sich bewusst zu entspannen. Setzen Sie sich dafür 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.“