

Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Ernährung und genussvolles Essen / Übungen während Alltagsaktivitäten“

Inhalt
Thementeil: „Ernährung und genussvolles Essen“
Sportteil: „Übungen während Alltagsaktivitäten“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 3 – THEMENTEIL

Ernährung und genussvolles Essen (*Dauer: 30 Min.*)

Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Ernährung
3. Sporteinheit: Übungen während Alltagstätigkeiten

Benötigte Materialien

Teilnehmer

- Alltagskleidung
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)
- Lieblingswohlfühltrezept

Trainer

- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 3)
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Trainingsplan für Woche 3
- Feedbackbogen
- Übungskatalog
- Papier, Stifte für Rezepte, Pinnwand+ Pins/Magneten

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

- „Herzlich Willkommen zu unserem dritten wöchentlichen Gruppentreffen im Rahmen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich gerne folgende Inhalte mit Ihnen besprechen:
 - Zunächst soll es einen kurzen Erfahrungsaustausch zur Nutzung der Fit im Nordwesten-Materials geben.
 - Im zweiten Teil können Sie Ihre Lieblingswohlfühltrepte vorstellen und ich werde einen kurzen Input zum Thema „Energiezufuhr, Energieverbrauch und Körpergewicht“ geben.
 - Anschließend haben Sie auch heute wieder die Möglichkeit, an einem 60-minütigen gemeinsamen Training teilzunehmen. In der heutigen Sitzung wollen wir uns auf Übungen konzentrieren, die sich, passend zu unserem heutigen Thema, in die Umgebung integrieren lassen, in der Sie z.B. Ihr Essen zubereiten.“

Erfahrungsaustausch zur Nutzung der Materialien (6 min)

- „Nun geht es erst einmal um Fragen, Anregungen oder Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm.“
- „Gibt es Probleme mit den Materialien?“
[Anweisung Trainer: Eingehen auf die vorhandenen Probleme und Lösung der Probleme für alle Teilnehmer darstellen.]
- „Haben Sie Fragen oder Probleme mit der Durchführung der Übungen aus dem Übungskatalog?“
[Anweisung Trainer: Falls es Probleme gibt, Übungen erklären und die Durchführung erklären/zeigen.]

Lieblingsrezept-Vorstellrunde (15min)

Lieblingsrezept vorstellen und erzählen, warum es guttut (nicht nach gesund/ungesund differenzieren) - es geht um das Wohlfühlen!

Input: Zusammenhang zwischen Energiezufuhr, Energieverbrauch und Körpergewicht (7min)

- „Die Botschaft lautet: Neben täglicher Bewegung ist die Ernährung ein wichtiger Faktor. Versuchen Sie sich Schritt für Schritt gesünder zu ernähren.“
- Frei zugängliche Materialien gemeinsam diskutieren zur Verfügung stellen.

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

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Übungen, die Sie während Alltagstätigkeiten durchführen können. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 3 durchführen

Abschluss (3 Minuten)

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen Treffen! Danke, dass Sie Ihre Rezepte vorgestellt haben. Vielleicht hat der eine oder die andere ja etwas für sich mitgenommen.“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Bewegung im Alltag“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks für Bewegung im Alltag, z.B. wie Sie Motivation/Spaß für Aktivität finden (z.B. Musik).“
- „Außerdem werden wir diskutieren, wie Sie sich selbst belohnen können.“
[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]
- „Tragen Sie dazu bitte wieder bequeme Kleidung und feste Schuhe und bringen Sie ein Handtuch und etwas zum Trinken (z.B. Wasser) mit.“
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

GRUPPENTREFFEN WOCHE 3 - SPORTTEIL

Übungen während Alltagstätigkeiten (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Musik, Stühle, Handtuch

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf Übungen liegen, mit denen Sie im Alltag Ihr Gleichgewicht, ihre Beweglichkeit und ihre Muskelkraft verbessern können. Nach dem Aufwärmen und Lockern führen wir einige Übungen aus dem Übungskatalog durch, die Sie bereits kennen. Außerdem zeige ich Ihnen noch ein paar neue Übungen, die Sie auch gut zu Hause umsetzen können.“

„Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

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

Aufwärmen und Lockerung [15 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min] und Lockern [5 min]. Ich werde gleich ein Lied von meinem CD-Player abspielen. Marschieren Sie zunächst während des gesamten Liedes im Takt der Musik auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. **[Anweisung Trainer: Musik abspielen, Teilnehmer anfeuern].**

Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen.“

- Bei Zusammentreffen sich gegenseitig abklatschen und Namen nennen
- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Arme seitlich um den Körper schwingen
- Arme seitlich angeben (und kreisen lassen)
- Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal ein gesamtes Lied lang auf der Stelle. Versuchen Sie wieder mit Ihrem Schrittempo im Takt der Musik zu bleiben. **[Anweisung Trainer: Musik abspielen, Teilnehmer anfeuern].**“

„Jetzt führen wir noch einige Übungen zur Lockerung Ihrer Nacken und Schultermuskulatur durch.

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

Hauptteil: Kräftigungsübungen (gut umsetzbar in vielen Alltagssituationen) [30 min]

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit der Kräftigung an. Wir starten mit einer Übung für Ihre obere Rückenmuskulatur. Einige von Ihnen werden diese Übung bereits aus unserem Übungskatalog kennen. Ich werde Ihnen die Übungen zunächst langsam demonstrieren. Anschließend werden wir die Übung gemeinsam durchführen **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren].**“

„Für unsere erste Übung benötigen Sie Ihr mitgebrachtes Handtuch. Diese Übung können Sie zu Hause auch sehr bequem mit einem Kissen anstatt eines Handtuchs durchführen.“

„Beine zusammendrücken“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Klemmen Sie nun Ihr Handtuch zwischen Ihre Knie.“
- **Ausführung:** „Pressen Sie Ihre Beine so fest es geht gegen das Handtuch. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Atmen Sie während der Ausführung normal weiter und halten Sie nicht die Luft an. Nach 20 Sekunden machen alle zusammen Pause.“ **[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben].**

„Die nächste Übung kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog. Sie trainiert ebenfalls Ihre Beinmuskulatur.“

„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.“
- **Drei Durchgänge á 10 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen. Nach den 10 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Mit der nächsten Übung stärken Sie Ihre Brust- und Armmuskulatur.“

„Handtuch ziehen“ [3 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. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Atmen Sie dabei normal weiter und halten Sie nicht die Luft an!“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Wir machen alle zusammen Pause.“ *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

„Nun noch eine weitere Übung für die Kräftigung von Brust und Arme.“

„Handdrücken“ [3 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin und führen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Die Ellbogen befinden sich dabei maximal auf Schulterhöhe.“
- **Ausführung:** „Drücken Sie nun die Handflächen mit Kraft zusammen. Halten Sie diese Position für 10-20 Sekunden und entspannen anschließend. Atmen Sie während der Ausführung normal weiter und halten Sie nicht die Luft an.“
- **Drei Durchgänge á 20 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Nach 20 Sekunden machen wir alle zusammen Pause *[Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*.“

„Auch die nächste Übung kennen Sie bereits aus unserem Übungskatalog. Sie kann ebenso problemlos zu Hause durchgeführt werden.“

„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.“
- **3 mal 10 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.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]
- **Schwierigkeitsvarianten:** auf einem Stuhl oder Armlehne der Couch zu Hause abstützen (je tiefer, desto schwieriger)

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [5 min]. Anschließend zeige ich Ihnen noch einige Übungen, die Ihren Gleichgewichtssinn trainieren.“

„Einbeinstand“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das Knie des anderen Beines an.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun möglichst auf einem Bein stehenzubleiben, ohne umzufallen. Achten Sie auf Ihre Körperspannung, schauen Sie geradeaus, halten Sie die Balance. Zur Absicherung können Sie sich einen Stuhl danebenstellen, an dem Sie sich zur Not abstützen können, bevor Sie umkippen.“
- **Vier Durchgänge á 30 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Wir machen alle zusammen Pause. Wechseln Sie bitte bei jedem neuen Durchgang Ihr Standbein.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmern anpassen, Zeiten stoppen*]
- **Schwierigkeitsvarianten:** auf ein gefaltetes Handtuch stellen und/oder die Augen schließen

„Nun kommt eine Übung, die Sie noch nicht aus unserem Übungskatalog kennen, aber gut allein zu Hause durchführen können.“

„Über ein gefaltetes Handtuch balancieren“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Rollen Sie Ihr Handtuch längs zusammen, sodass es eine Art Schlange ergibt und stellen Sie sich an ein Ende Ihres Handtuchs.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie nun über Ihr Handtuch zu balancieren. Bemühen Sie sich dabei möglichst nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten und mit beiden Füßen stets auf dem Handtuch zu bleiben. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können Sie Ihr Handtuch anfangs in die Nähe einer Wand legen, sodass Sie sich während des Balancierens an dieser abstützen können.“

- **5 Durchgänge vorwärts und rückwärts.** „Balancieren Sie zuerst vorwärts über das Handtuch, danach rückwärts.“ [**Anweisung Trainer:** Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen, Zeiten stoppen und loben]

„Nun kommt wieder eine Übung, die Sie schon aus unserem Übungskatalog kennen.“

„Schwingen“ [3 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.“
- **Pro Seite: Zwei Durchgänge á 8 Wiederholungen.** [**Anweisung Trainer:** Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmer anpassen]
- **Schwierigkeitsvarianten:** Arme schwingen, die Augen schließen

Cool Down [10 min]

„Kommen wir nun zum Cool Down, in welchem Ihnen heute Möglichkeiten gezeigt werden, mit denen Sie zu Hause; z.B. vor dem Fernseher, Ihre Beweglichkeit verbessern können.“

„Die erste Übung dehnt Ihre Brustmuskulatur.“

„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.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 20 Sekunden.** „Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.“ [**Anweisung Trainer:** Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen]

„Nun kommt eine Übung, die die Beweglichkeit Ihrer Hüftgelenke fördert.“

„Hula-Hoop“ [2 min]

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

- **Zwei Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Achten Sie auf einen langsamen und gründlichen Bewegungsablauf.“ [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die nächste Übung, dient der Dehnung Ihre Beinmuskulatur.“

„Sitzdehner“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Das linke Bein ist aufgestellt. Das rechte Bein ist gestreckt und zeigt leicht zur Seite.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit möglichst geradem Rücken mit Ihrer rechten Hand die rechte Fußspitze zu berühren. Der linke Arm liegt auf dem linken Oberschenkel.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen*]

„Auch Ihre Handgelenke und Unterarmmuskulatur möchte gedehnt werden. Die nachfolgende Übung für zeigt Ihnen wie.“

„Handbeugen“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Strecken Sie den rechten Arm nach vorne aus, so dass der **Handrücken nach unten** zeigt.“
- **Ausführung:** „Bewegen Sie Ihre Hand Richtung Boden. Drücken Sie nun mit der linken Hand die Finger der rechten Hand in Richtung Ihres Körpers.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 10 Sekunden.** „Sie sollten ein Ziehen im Unterarm spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren, Zeit stoppen*]

„Die letzte Übung für heute lockert Ihrer Fußgelenke und trainiert dabei die Beweglichkeit.“

„Fußgelenke“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf dem vorderen Teil eines Stuhls Platz. Heben Sie eines Ihrer Beine an.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie das Fußgelenk des angehobenen Beines **5 Mal im Uhrzeigersinn** und **5 Mal gegen den Uhrzeigersinn** kreisen. Danach wechseln Sie das Bein.“
- **Pro Bein: Fünf Durchgänge á fünf Wiederholungen.** [*Anweisung Trainer: Bewegung vormachen, Ausführung korrigieren und loben.*]