

## Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Sport und körperliches Training / Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten“

Inhalt
Thementeil: <a href="#">„Sport und körperliches Training“</a>
Sportteil: <a href="#">„Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten“</a>

## GRUPPENTREFFEN WOCHE 7 – THEMENTEIL

### Sport und körperliches Training (*Dauer: 30 Min.*)

#### Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Bedeutung von Sport und Training
3. Sporteinheit: Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten

#### Benötigte Materialien

##### *Teilnehmer*

- 2 Wasserflaschen (mind. 1l)
- bequeme Kleidung
- feste Schuhe
- ein Handtuch
- etwas zum Trinken (z.B. Wasser)

##### *Trainer*

- Laptop
- Beamer
- PowerPoint-Präsentation Woche 7
- Ausgedrucktes Skript für Trainer (Gruppentreffen Woche 7)
- Trainingsplan für Woche 7
- Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen

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

- „Herzlich Willkommen zu unserem siebten wöchentlichen Gruppentreffen. Schön, dass Sie zu uns gefunden haben!“
- „Heute beschäftigen wir uns in der ersten halben Stunde mit der Bedeutung von Sport und körperlichem Training. Außerdem sprechen wir darüber, wie die Effekte durch Training erreicht werden können. Hierfür haben wir eine PowerPoint-Präsentation vorbereitet.“
- „Im Anschluss daran folgt eine einstündige Sporteinheit. Der Fokus liegt diese Woche Ganzkörperkräftigung, die Sie mit Alltagsgeräten durchführen können.“

### **Erfahrungsaustausch zum Bewegungsprogramm (6 Minuten)**

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

### **Input: Bedeutung von Sport und körperlichem Training (Dauer: 20 Min)**

- „Nachdem letzte Woche sehr ruhig war, wollen wir uns heute intensiver mit Sport und körperlichem Training beschäftigen. Wir haben eine PowerPoint-Präsentation vorbereitet, mit deren Hilfe ich mit Ihnen nun darüber sprechen möchte, wie sich Bewegung auf den Körper auswirkt.“

*[Bedeutung von Sport und körperlichem Training – Energieverbrauch durch körperliche Aktivität – 10 Minuten]*

- Siehe PowerPoint-Präsentation

*[Diskussion: Auswirkungen eines Mehr an Bewegung im Alltag – 10 Minuten]*

- „Nun möchte ich mit Ihnen über die Auswirkungen von mehr Bewegung im Alltag reden. Sie haben ja bereits sechs Wochen das Bewegungsprogramm gemacht. Bemerkten Sie Auswirkungen an sich? Diese können körperlicher oder aber auch anderer Art sein, zum Beispiel, Sie fühlen sich wohler, Sie haben vielleicht ein paar Pfunde verloren oder es fällt Ihnen leichter, die Treppe hochzusteigen... (z.B. leichte Gewichtsreduktion, Reduktion des Blutdrucks, psychische Auswirkungen: Anstieg im Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, mehr Austausch/Kontakt mit anderen Personen/ evtl. anderen Programmteilnehmer/innen) oder Sie haben nette Menschen kennengelernt.“

*[Anweisung Trainer: Diskussion moderieren. Punkte sammeln, wiederholen und zusammenfassen. Dabei nicht bewerten!]*

### **Sportteil - Gemeinsames Training: Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten (60 Minuten)**

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Ganzkörpertraining, das Sie mit Alltagsgeräten durchführen können. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 7 durchführen

### **Abschluss (2 Minuten)**

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme am heutigen Treffen! Wir hoffen, dass ein besseres Verständnis von Energieverbrauch und Muskelaufbau Ihnen dabei hilft, Ihre Ziele umzusetzen und positive Auswirkungen eines Mehr an Bewegung im Alltag wahrzunehmen.“
- „Nächste Woche werden wir uns damit beschäftigen, wie wir mit Einschränkungen umgehen und wie Übungen am besten unter Beachtung der eigenen Grenzen ausgeführt werden 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 7 – SPORTTEIL

### Kraft/Ausdauer mit Alltagsgeräten (Dauer: 60 Min.)

Benötigtes Material: Stühle, eine Wasserflasche (Füllmenge: mind. 1 L) pro Teilnehmer

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens soll der Schwerpunkt auf der Ganzkörperkräftigung mit Alltagsgeräten 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.“

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)

#### Aufwärmen und Lockerung [15 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min] und Lockern [5 min]. Wir marschieren zunächst 3 Minuten lang flott auf der Stelle. Versuchen Sie das Tempo zu halten. Ich stoppe die Zeit [**Anweisung Trainer:** Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen].“

Gehen Sie nun bitte kreuz und quer durch den Raum. Ich rufe Ihnen unterschiedliche Übungen zu, die Sie bitte ausführen. Bitte machen Sie diese Übungen so, dass Sie sich immer noch sicher fühlen: Sie sollten nicht hinfallen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann halten Sie sich gerne an einer Wand oder an mir fest.“

- Knie zur Brust anheben (wie ein Storch gehen)
- Im Tandemgang gehen (Füße direkt voreinander stellen)
- Möglichst große Schritte machen
- Über unsichtbare Hindernisse steigen
- Arme abwechselnd nach vorne kreisen lassen (nicht rückwärts!)“

„Nun marschieren wir zum Abschluss des Aufwärmens noch mal 3 Minuten lang auf der Stelle. Versuchen Sie mindestens so schnell zu marschieren wie im ersten Durchgang. Ich stoppe wieder die Zeit.“ [**Anweisung Trainer:** *Zeit stoppen, Teilnehmer anfeuern und vor-/mitmachen*].

„Jetzt führen wir noch einige Übungen zur Lockerung Ihrer Rücken-, 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
- **„Lang machen“:** Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecken Sie Ihre Arme lang zur Decke. Machen Sie sich so lang wie möglich! Dann machen Sie den Rücken Wirbel für Wirbel rund und lassen die Arme nach unten baumeln. Wiederholen sie diese Bewegung drei Mal.“

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

„Nach Abschluss der Aufwärmphase fangen wir mit der Kräftigung an. Wir starten mit einer Übung für Ihre Oberschenkelmuskulatur. 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 jeweils vorab demonstrieren*]

„Die erste Übung trainiert Ihren Quadrizeps, der größte Muskel in Ihrem Körper.“

#### **„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. Das Knie bildet einen rechten 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 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause.** „Wir machen alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun noch eine weitere Übung für die Oberschenkel, die Sie noch nicht aus dem Katalog kennen.“

„**Beine hoch**“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lehnen Sie sich nicht an. Die Füße sind aufgestellt. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Im Knie ist ein rechter Winkel. Der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie Ihr rechtes Bein im Kniegelenk, so dass es möglichst parallel zum Boden ist. Halten Sie diese Position etwa 5 Sekunden. Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge abwechselnd rechts/ links mit 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause**  
„Wir machen alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Mit den nächsten beiden Übungen trainieren wir die Muskeln im Rückenbereich. Die erste Übung kennen Sie bereits aus dem Katalog. Sie stärkt Ihre Muskulatur im unteren Rücken“

„**Beinheber rückwärts**“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „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.“
- **Pro Bein 3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die nächste Übung ist nun für die Muskelgruppe im oberen Rückenbereich. Für diese Übung benötigen wir die Wasserflasche“

„**Rudern**“ [5 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Füße sind aufgestellt und der Rücken ist gerade. Zusätzlich benötigen Sie zwei Wasserflaschen. Halten Sie je eine Flasche in jeder Hand. Ihre Arme hängen an der Körperseite herunter und die Handflächen zeigen zueinander. Beugen Sie sich aus der Hüfte heraus etwas nach vorne.“

- **Ausführung:** „Pressen Sie die Schulterblätter zueinander und führen Sie den rechten Ellbogen hinter den Rücken, während Sie die Flasche zu Ihrer rechten Seite hochziehen. Halten Sie diese Stellung für zwei Sekunden und bringen Sie das Gewicht dann langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Führen Sie 15 Wiederholungen mit Ihrem rechten Arm durch, anschließend ist der linke Arm dran.“
- **3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause** „Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*].

„Bevor wir eine kurze Trinkpause machen, führen wir noch eine Übung für Ihre Rücken- und Schultermuskulatur durch.“

#### „Mit dem Rücken an die Wand“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, etwa eine Fußlänge entfernt von der Wand. Bringen Sie Ihre Ellbogen auf Höhe der Brust an die Wand.“
- **Ausführung:** „Versuchen Sie sich mit beiden Ellbogen von der Wand wegzudrücken.“
- **Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause.** „Bitte führen Sie die Übung in Ihrem eigenen Tempo durch und zählen Sie die absolvierten Wiederholungen. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Nun machen wir eine kleine Trinkpause [3 min]. Anschließend machen wir noch ein paar Übungen für Ihre Brust-, Arm- und Bauchmuskulatur.“

„Diese Übung stärkt Ihre Brustmuskulatur. Sie kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog.“

#### „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. 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.“
- **Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen, 60 Sekunden Pause.** „Achten Sie darauf den Bauch und Rücken aktiv anzuspannen und regelmäßig zu atmen. Nach den 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Mit der nächsten Übung trainieren Sie Ihren Bizeps oder auch Armbeuger genannt. Für diese Übung benötigen wir die Wasserflasche“



### „Armbeugen“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich aufrecht und möglichst stabil, die Beine etwa hüftbreit auseinander, hin. Ihre Knie sind leicht gebeugt. Ihr Bauch und Ihren Rücken spannen Sie leicht an. Die Wasserflasche halten Sie in Ihrer rechten Hand. Lassen Sie Ihre Arme locker an der Seite herunterhängen.“
- **Ausführung:** „Heben Sie nun die Wasserflasche an, in dem Sie Ihren Ellbogen beugen. Achten Sie darauf, dass der Ellbogen eng an Ihrem Körper bleibt und Sie den stabilen Stand beibehalten. Den Ellenbogen nicht in der Hüfte abstützen. Führen Sie 15 Wiederholungen mit Ihrem rechten Arm durch, anschließend ist der linke Arm dran.“
- **Drei Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Arbeiten Sie bei dieser Übung ohne Schwung. Nach 15 Wiederholungen machen alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** *Bewegungen vormachen und Schwierigkeitsgrad je nach Teilnehmern anpassen, Pausenzeiten stoppen*]

„Die nachfolgende Übung ist für den Trizeps oder auch Armstrecker genannt. Auch für diese Übung benötigen wir die Wasserflasche.“

### „Trizepsdrücken über dem Kopf“ [5 min]:

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich gerade hin. Nehmen Sie die Wasserflasche in die rechte Hand und heben Sie Ihren rechten Arm seitlich am Kopf nach oben, so dass Ihr Ellbogen nach oben in Richtung Decke zeigt.“
- **Ausführung:** „Fixieren Sie den rechten Ellbogen mit Ihrer linken Hand und strecken Sie Ihren rechten Arm im Ellbogen, so dass Sie die Flasche Richtung Decke bewegen. Achten Sie darauf, dass Sie während der Ausführung nicht ins Hohlkreuz fallen. Führen Sie diese Übung 15 Mal mit dem rechten Arm durch. Anschließend ist der linke Arm an der Reihe.“
- **Pro Arm: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [**Anweisung Trainer:** *Bewegungen vormachen, Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die nächste Übung ist für die gerade Bauchmuskulatur. Einige von Ihnen werden diese Übung bereits aus unserem Übungskatalog kennen.“

### „Knieheber“ [4 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. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei aufrechtbleibt und Sie nicht in der Hüfte abknicken! Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“

- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„Die folgende Übung, die Sie noch nicht aus dem Katalog kennen, ist für die schräge Bauchmuskulatur. Für diese Übung benötigen wir wieder die Wasserflasche.“

„Seitbeugen“ [4 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin und spannen Sie Bauch und Rücken an. Nehmen Sie eine Wasserflasche in die rechte Hand.“
- **Ausführung:** „Lassen Sie Ihren rechten Arm nach unten ziehen, indem Sie Ihren Oberkörper zur rechten Seite beugen. Die Wasserflasche sollte bis auf Kniehöhe herunterkommen, danach kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.“
- **Pro Seite: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Halten Sie Ihren Nacken und Ihre Wirbelsäule möglichst gerade. Richten Sie Ihren Blick am besten immer nach vorne und nicht nach unten. Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Nach 15 Wiederholungen machen wir alle zusammen Pause.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Pausenzeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

Cool Down [5 min].

„Zum Abschluss der heutigen Sitzung führen wir noch ein paar Dehnübungen aus [*Anweisung an Trainer: Demonstration der Dehnübungen*].

„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.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Wechseln Sie nach 15 Sekunden das Bein.“ [*Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben*]

„seitlicher Ausfallschritt“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander.“

- **Ausführung:** „Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf die rechte 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.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Achten Sie auf einen geraden Rücken. Wechseln Sie danach die Seite. Pro Seite 2 Mal 15 Sekunden.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Zeiten stoppen, Ausführung korrigieren und loben]*

#### „Rücken tippen“ [1 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.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 5 Wiederholungen.** „Je weiter Sie mit den Fingern an der Wirbelsäule nach unten wandern, desto intensiver wird die Übung. Wechseln Sie nach 5 Wiederholungen die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Ausführung korrigieren und loben]*

#### „Seitneige“ [1 min]:

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander. Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: 5 Wiederholungen.** „Versuchen Sie in der Hüfte nicht abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Wechseln Sie nach 5 Wiederholungen die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Ausführung korrigieren und loben]*

#### „Arm zur Seite“ [1 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.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 20 Sekunden.** „Sie sollten ein leichtes Ziehen im Bereich der Schulter des gestreckten Armes spüren. Wechseln Sie anschließend die Seite.“ *[Anweisung Trainer: Bewegungen vormachen, Zeiten stoppen Ausführung korrigieren und loben]*