

4.3 VORSCHLAG ZU EINEM ANGEBOT MIT 12 EINHEITEN

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Haltungs- und Bewegungssystem“ in einem Hallenangebot umgesetzt werden kann. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils 90 Minuten. Es ist wichtig, dieses Beispiel als Anregung zu verstehen, nicht als verbindliches Rezept. Entsprechend der Zielgruppe oder des speziellen Angebots muss jeder ÜL selbst planen, wann, wie, wo und mit welchen Übungen die Ziele des Angebots umgesetzt werden können.

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt - die Inhalte können aber selbstverständlich auch im Laufe der Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden.

Die Abkürzung **IM** wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. **PI** steht für „Praxisinhalt“. **TÜ** steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.



Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind im anschließenden Kapitel 4.4 „Beispielübungen“ näher erläutert!





1. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken</p> <p>PI Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen</p> <p>PI Ausschluss von Kontraindikationen, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen</p> <p>PI Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“)</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namensball“, „Kartenlaufen“ „Reifen auf Finger“</p>
Schwerpunkt 45`	<p>Ziel Erstes Kennenlernen, Allgemeine Einführung und Sensibilisierung für Körperwahrnehmung und Selbstbeobachtung</p> <p>PI Bewegungsformen und -spiele zum Kennenlernen</p> <p>PI Körperwahrnehmungsübungen zur Haltung</p> <p>PI Sensibilisierung für die eigene Körperhaltung mit Beispielen aus dem Alltag</p> <p>PI Mobilisationsübungen mit dem Becken</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p>Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung</p> <p>PI z.B. „Gelenkt“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Körperwahrnehmungsschulung, Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p>PI Stretching/Dehnen der großen Muskelgruppen (für Ungeübte einfacher zu spüren) mit Erläuterung der Wirkungsweisen</p> <p>PI IM „Gesundheit! Was ist das?“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage, z.B. mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Blitzlicht“</p> <p>TÜ Die TN sollen sich überlegen, was Gesundheit für sie im Alltag bedeutet</p>

2. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Auseinandersetzung mit Bewegungsmustern, Soziales Kennenlernen*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Auseinandersetzung mit eigenen Bewegungsmustern PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Liegen, Sitzen, Stehen“</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zum Thema Gesundheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziel Förderung von Gruppenprozessen und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namen-Walking“, „Ab durch die Mitte“, „Bewegungsmemory“</p>
Schwerpunkt 45`	<p>Ziel Körperwahrnehmungsschulung zur Haltung, Kennenlernen verschiedener Bewegungsmuster im Liegen, Sitzen und Stehen PI Übungen zur Bewusstmachung der Körperhaltung z.B. „Liegen-Stehen-Sitzen“ PI Lagewechsel: Aus dem Stand zum Liegen (Matte) und zurück, Aus dem Stand Hinsetzen auf die Bank/Stuhl und zurück etc. Ziel Einführung Kräftigung der Rumpfmuskulatur PI Schwerpunkt Kräftigung: Bauch-, obere Rücken-, Gesäßmuskulatur</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p>Ziel Einführung Dehnung der Rumpfmuskulatur PI Schwerpunkt Dehnung: Brustmuskulatur, untere Rückenmuskulatur</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Körperwahrnehmungsschulung PI z.B. Körperwahrnehmungsübungen im Stand, Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorn, zur Seite, nach hinten, mit offenen/geschlossenen Augen TÜ Aushändigung und Besprechung des IM: „Das Muskelsystem“. Auf dem IM die Muskeln blau kennzeichnen, die gut gekräftigt sind, die Muskeln rot kennzeichnen, die kräftiger sein könnten.</p>



3. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Erlernen von Haltungsversionen, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Verdeutlichung alltagsrelevanter Verhaltensmuster*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Haltungs-Bewegungssystems, Aufrechte Haltung, Haltungsaufbau, Muskeln, die für eine aufrechte Haltung mit verantwortlich sind, Fehlhaltungen und die daraus resultierenden Konsequenzen</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Das Muskelsystem“ und „Wirbelsäule und Bandscheiben“</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Sensibilisierung für das Thema „Haltung“, Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Dreieck“, „Tennisballberg“</p>
Schwerpunkt 45`	<p>Ziel Beobachtung/Wahrnehmungsschulung der Haltung im Stand mit dem Hilfsmittel Gymnastikstab - Bezug zur letzten Stunde herstellen. Zielsetzung: Aufrichten des Beckens</p> <p>PI Weitere Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Schulter und Brustmuskulatur mit und ohne Stab, alternativ auch in Schrittstellung, (Bezug zum Alltag: Haltung beim Bügeln, Staubsaugen, Auto waschen etc.)</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p>Ziel Wahrnehmungsschulung: Welche Muskeln sind beteiligt? Wie werden diese Bewegungen im Alltag durchgeführt?</p> <p>PI Partnerübung: „bewusst“ auf einen Partner zugehen und ihm den Stab hoch/tief übergeben – Bezug zum Alltag: Etwas auf einen hohen Schrank ablegen oder aus einem tiefen Regal herausnehmen</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Vertiefung: Stretching /Dehnen</p> <p>PI Körperorientierte Entspannungsübung z.B. „Reise durch den Körper“</p> <p>PI Dehnen der größten und wichtigsten Bein- und Hüftmuskelgruppen</p> <p>PI Dehn- und Lockerungsübungen für den Alltag z.B. am Arbeitsplatz</p> <p>TÜ Aushändigung des IM „Haltung im Alltag“ mit der Aufgabe, den eigenen Arbeitsplatz auf Haltungsfreundlichkeit zu überprüfen</p>

4. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Bewegungstechniken, Förderung der Sozialfähigkeit, Auseinandersetzung mit Haltungsmustern im Alltag*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Verdeutlichung von Be- und Entlastungen des Stützapparates im Alltag</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Be- und Entlastung des HuB-Systems“</p> <p>Ziel Kennenlernen verschiedener Methoden zum Anheben, Tragen und Absetzen</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Anheben, Tragen und Absetzen“</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Haltungsfreundlichkeit des Arbeitsplatzes, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Förderung der Interaktion in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: z.B. „3 ist einer zuviel“</p>
Schwerpunkt 45`	<p>Ziel Bewusstmachung von Mustern der Bewegungstechnik zum Anheben, Tragen und Absetzen, Förderung zielgerichteten Verhaltens</p> <p>PI z.B. „Hoch damit“ (in Kombination mit dem IM „Anheben, Tragen und Absetzen“)</p> <p>Ziel Auseinandersetzung mit Bewegungsverhältnissen und Regeln des Bewegungsverhaltens</p> <p>PI z.B. „Das Pyramidenspiel“</p> <p>Ziel Kräftigung der Rücken-, Schulter, Rumpfmuskulatur</p> <p>PI Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Schulter, Rumpfmuskulatur</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p>Ziel Vertiefung: Stretching/Dehnen/Mobilisation</p> <p>PI Dehnen der beanspruchten Muskulatur, Mobilisation der beanspruchten Gelenke</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und Übertragung der Angebotsinhalte auf den Alltag</p> <p>PI z.B. „Rückblick und Ausschau“</p> <p>TÜ Die TN sollen sich selbst und andere bzgl. des Themas „Heben, Tragen und Absetzen“ beobachten. Im Anschluss sollen sie sich bewusst Situationen aussuchen, in denen sie bekannte Bewegungsmuster des Hebens, Tragens und Absetzens aufbrechen und verändern, um diese in der nächsten Einheit vorzustellen.</p> <p>PI abschließende Befindlichkeitsabfrage</p>



5. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung zielgerichteten Verhaltens: Haltung im Alltag / Anspannung und Entspannung, Förderung der Selbstwahrnehmung*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Erkennen des Zusammenhanges von Haltung und psychischen Ergehen</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Mein Körper spricht zu mir“</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zum Aufbrechen eigener Bewegungsmuster, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Einstieg in das Stundenthema und körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: z.B. „Stimmungen kommen und gehen“</p>
Schwerpunkt 45`	<p>Ziel Veranschaulichung von Anspannung und Entspannung in der Bewegung</p> <p>PI z.B. „Metallfedern“</p> <p>PI z.B. „Belastungsintensitäten“</p> <p>Ziel Erkennen persönlicher Verhaltensmuster und Förderung der Leistungsbereitschaft</p> <p>PI Spielform z.B. „Haltet das Feld frei“ mit anschließender Reflexion</p> <p>Ziel Kräftigung der Rücken-, Schulter, Rumpfmuskulatur</p> <p>PI Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Schulter, Rumpfmuskulatur</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p>Ziel Verdeutlichung der doppeldeutigen Perspektive von „Haltung“</p> <p>PI z.B. „Haltungswechsel“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p>PI Dehnübungen im Liegen</p> <p>PI Entspannungsübung z.B. „Aufpumpen – Abblasen“</p> <p>TÜ Aushändigung und Besprechung des IM: „Risiko u. Schutzfaktoren für Haltung und Bewegung“ mit der Aufgabe, eigene Risiko- und Schutzfaktoren anzukreuzen</p>

6. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Trainingsgestaltung und Bewegungstechnik, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens beim Training, Auseinandersetzung mit dem „Können-Wollen-Sollen“ einer Dehnpause im Alltag*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Veranschaulichung der Kraftübungen mit dem Thera-Band zur Selbstgesteuerten Anwendung im Alltag</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Krafttraining mit dem Thera-Band“</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Besprechung der eigenen Risiko- und Schutzfaktoren, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Hilfe geben, Hilfe annehmen; Förderung der Kooperationsfähigkeit in der Gruppe</p> <p>PI Bewegter Einstieg: z.B. „Figurenwalk“</p>
Schwerpunkt 45`	<p>Ziel Kräftigung der Muskulatur mit Hilfe des Thera-Bandes und Förderung des Handlungs- und Effektwissens</p> <p>PI Übungen mit dem Thera-Band</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p>Ziel Vertiefung: Stretching/Dehnen im Alltag</p> <p>PI Anleitung zu einem selbstständig durchführbaren Dehnpause im Alltag mit Besprechung möglicher Hindernisse und Möglichkeiten</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Bewusstes Erfahren und Erleben von Entspannung und Förderung des Wohlbefindens</p> <p>PI Entspannungsübung z.B. „Tennisballmassage“ (mit Erläuterung der Wirkungsweisen)</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Dehnungspause“</p> <p>TÜ Durchführung einer zusätzlichen Ausdauerinheit ca. 15-20 Minuten mit der individuellen Herzfrequenz für ein moderates Ausdauertraining</p>



7. – 11. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Förderung von Gesundheitswissen (siehe Kapitel 2)*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Vermittlung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung und selbstständigen Trainingssteuerung</p> <p>PI Aushändigung u. Besprechung des IM: „Kräftigungsübungen“, „Dehnübungen“, „Übersicht Progressive Muskelrelaxation“, „Ernährungsgrundlagen“, „30 gute Gründe, sich zu bewegen“, „Bewegungspyramide“, „Tipps für Bewegung im Alltag“, „Tipps für sportliche Freizeitbewegung“, „Bewegungstagebuch“ etc.</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Erörterung von persönlichen Schwellen und Erfolgen, auch im Rückblick auf die bisherigen Selbstbeobachtungen; Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern</p> <p>PI Reflektion mit Blick auf die zurückliegende Praxiseinheit: Habe ich die „Tipps und Übungen für zu Hause“ durchgeführt/umsetzen können? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert?</p> <p>Ziel Körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Aufwärmspiele und Übungen</p>
Schwerpunkt Schwerpunktabschluss 55`	<p>Ziel Förderung der physischen und psychosozialen Ressourcen, der individuellen Gestaltungsfähigkeit und des Gesundheitswissen</p> <p>PI Verdeutlichung und Bearbeitung von Bewegungsmustern im Bereich „Haltung und Bewegung“</p> <p>PI Übungen und Spielformen zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und (nachrangig) Ausdauer</p> <p>PI Übungen/Aufgaben/Spiele zu den Themenfeldern: Sozialfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Handlungs- und Effektwissen, Leistungsbereitschaft/Beharrlichkeit, Zielgerichtetheit des Verhaltens, Wechsel von Spannung und Entspannung, Wohlbefinden</p> <p>PI Übungen zur individuellen Gestaltungsfähigkeit</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p>PI Körpernahe Entspannungsübungen</p> <p>TÜ „Tipps und Übungen für zu Hause“</p> <p>Vorletzte Einheit:</p> <p>TÜ z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?</p>

12. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde: *Moderates Training des Haltungs- und Bewegungssystems, Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote, Ausbau eigenen Handlungs- und Effektwissens und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Abschluss, Auswertung und Vermittlung*

Informationsphase 10`	<p>Ziel Bindung an Bewegungsangebote des Vereins</p> <p>PI Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote</p> <p>PI Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten</p>
Einstimmung 15`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte</p> <p>PI Bewegter Einstieg: „Lieblingsspiel“ der TN z.B. „Kuhstall“, „Alle durch den Reifen“, „Barfußwanderung“, „Kreisfallen“, „Belastungsparcours“</p>
Schwerpunkt 45`	<p>Ziel Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss</p> <p>PI z.B. „Gesundheitsquiz“</p>
Schwerpunktabschluss 10`	<p>Ziel Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote</p> <p>PI Auswertung des Angebots, z.B. mit Übung „Punkte sammeln“</p> <p>PI Wie geht's weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung</p> <p>PI Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Nachfolgeangebote</p> <p>PI Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Schreib mal wieder“</p>
Ausklang 10`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit</p> <p>PI Entspannungsübung nach Wahl der TN, z.B. „Seilerei“, „Pezziballmassage“, „1001 Nacht“</p> <p>PI Verabschiedung</p> <p>TÜ Weiter „in Bewegung“ bleiben</p>



4.4 BEISPIELÜBUNGEN

1. PRAXISEINHEIT

„Namensball“

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Ball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß.

Variante: jeder geht seinem eigenen Pass hinterher (möglichst frühzeitig einsetzen, da höherer Bewegungsanteil).

„Kartenlaufen“

In der Mitte des Raumes werden auf einer Bank ausreichende Spielkarten verdeckt einzeln hingelegt. In einem großen Viereck an jeweils einem Hütchen stellen sich vier Mannschaften auf. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugeordnet: Kreuz, Pik, Herz und Karo. Alle Spieler laufen auf ein Startsignal alle eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen Sie zur Bank laufen und jeder Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte zur eigenen Station mitgenommen werden. Hat die Karte eine andere Farbe, muss sie verdeckt wieder hingelegt werden und der Spieler läuft die nächste Runde. Es darf pro Spieler immer nur eine Karte pro Runde aufgedeckt werden. Jeder Spieler läuft sein eigenes Tempo. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Karten nach einer bestimmten Zeit oder wer als erstes alle Karten der eigenen Farbe zusammen hat.

- *Haben Sie beim Bücken nach den Karten auf Ihre Haltung geachtet?*
- *Wie schwierig war es, Ihr eigenes Tempo einzuhalten und nicht das der anderen zu übernehmen?*
- *In welchen Situationen in Ihrem Alltag, können Sie „spielerisch“ Ihre Ausdauer verbessern?*

„Reifen auf Finger“

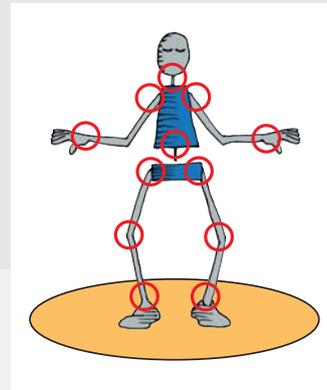
Die TN stehen im Kreis und halten ihre Zeigefinger nach vorne. Auf die ausgestreckten Zeigefinger wird ein Reifen gelegt. Aufgabe der TN ist es, den Reifen gemeinsam auf den Boden zu legen, ohne dass die Finger vom Reifen gelöst werden.

Ziel: Die Gruppe soll gemeinsam eine Aufgabe lösen. Hier soll neben der Freude am gemeinsamen Tun, herausgestellt werden, wie die Aufgabe von der Gruppe gelöst wurde.

- *Warum ging der Reifen zunächst nach oben und nicht nach unten?*
- *Wie haben Sie es dann doch geschafft, den Reifen abzulegen?*
- *Was liegt Ihnen besser? Im Team oder alleine zu arbeiten?*

„Gelenkt“

Die TN nehmen einen aufrechten Stand ein und schließen die Augen. Die Aufmerksamkeit wird vom ÜL auf die einzelnen Gelenke geleitet. Von den Fußgelenken über die Knie, Hüftgelenke, Wirbelgelenke entlang der Wirbelsäule zum Hals, über Schultergelenke, Ellenbogen bis zu den Hand- und Fingergelenken. Anschließend sollen alle Gelenke von unten nach oben einzeln benutzt werden.



- *Wie weit können Sie die einzelnen Gelenke in welche Richtung bewegen?*
- *Welche einzelnen Gelenkstellungen würden Sie als optimal „in der Mitte“ beschreiben?*
- *Hatten Sie schon Schwierigkeiten mit Ihren Gelenken? Wenn ja, welche?*
- *Mit welchen Maßnahmen sind Sie gegen diese Schwierigkeiten vorgegangen?*

„Blitzlicht“

Die TN haben kurz Zeit, sich zu spüren, ihre Stimmungen und Interessen wahrzunehmen. Dann sagt jeder kurz, wie es ihm gerade geht, welche Interessen er hat, was ihm zu einem bestimmten Thema einfällt etc., wobei alle TN aufmerksam sind, jedoch keiner dazwischen reden oder kommentieren darf.

- *Was hat Ihnen besonders gut / nicht so gut gefallen heute?*
- *Was wünschen Sie sich für die nächste Stunde?*
- *Was können Sie aus der heutigen Stunde für den Alltag mitnehmen?*

2. PRAXISEINHEIT

„Namen-Walking“

Zunächst stehen alle TN im Kreis und nennen der Reihe nach ihren Namen, mit dem sie angesprochen werden möchten. Dann beginnt ein Teilnehmer, die Namen zu wiederholen. Derjenige, dessen Namen er vergessen hat (oder falsch nennt), darf um die Gruppe herum walken. Der nächste Teilnehmer beginnt, die Namen aufzuzählen. Dabei walken falsch benannte Teilnehmer so lange weiter, bis es ein Teilnehmer schafft, sie 'richtig' zu benennen.



„Ab durch die Mitte“

Mit dem Seil wird ein großer Kreis gelegt. In die Mitte dieses Kreises wird der Gymnastikreifen platziert. Die Gruppe versammelt sich nun in einem Kreis um den äußeren Ring und alle Mitspielerinnen markieren ihren Platz mit einem entsprechenden Gegenstand. Jeweils gegenüberstehende Personen finden sich daraufhin durch Blickkontakt zusammen und bilden fortan ein Paar. Diese Paare sollen nun so schnell wie möglich ihre Plätze tauschen (die Zeit wird gestoppt).

Der Wechselvorgang sieht folgendermaßen aus:

- Beide Personen begeben sich zum Mittelkreis, stellen gleichzeitig einen Fuß in den Reifen, geben sich die Hand und gehen dann zur Ausgangsposition ihres Partners.
- Es können mehrere Paare zur gleichen Zeit unterwegs sein, den Reifen dürfen aber immer nur zwei Personen gleichzeitig betreten.

Sobald die letzte Person auf dem Platz ihrer Partnerin angekommen ist, wird die Zeit gestoppt. In einer kurzen Besprechung kann die Gruppe sich über ihre Taktik austauschen und gegebenenfalls einen weiteren Versuch starten.

Statt die Paare von vornherein festzulegen, kann der ÜL auch unmittelbar vor dem Start ein Kriterium zur Paarbildung eingeben, z. B. die alphabetische Reihenfolge der Vornamen. TN, die in dieser Reihenfolge jeweils nacheinander kommen, bilden dann ein Paar. Alternativ können auch Memory-Karten mit Tiermotiven verwandt werden. Pantomimisch sollen sich dann die Besitzerinnen gleicher Karten finden. Gestoppt wird in beiden Fällen die gesamte Zeit, also sowohl die Paarfindung als auch der eigentliche Wechsel.

Eine weitere Alternative ist es, im Reifen Zettel entsprechend der Anzahl der Paare auszulegen. Auf jedem Zettel steht eine andere Begrüßungsart, also z. B. „Auf die Schulter klopfen“, „Handflächen beider Hände gegeneinander klatschen“ usw. Die jeweiligen Paare erfahren also erst unmittelbar bei ihrer Ankunft und durch Herumdrehen und Lesen des Zettels, was im Reifen zu tun ist.

- *Was war die Schwierigkeit bei dieser Übung?*
- *Verändert sich Ihre Haltung bei einer Begrüßung?*
- *Gibt es Menschen, bei denen Sie eine andere Haltung bei der Begrüßung einnehmen, als bei anderen Menschen?*

„Bewegungsmemory“

Ein Memory-Spiel mit ausreichenden Pärchen wird verdeckt im Raum auf dem Boden verteilt. Die Gruppe wird in vier Mannschaften aufgeteilt, die jeweils eine Basisstation rund um das Memory-Feld haben. Auf ein Startsignal fangen alle Spieler an, durch den Raum zu gehen und die Karten einzeln umzudrehen. Es darf immer nur eine Karte umgedreht werden. Wenn ein Pärchen gefunden wurde, wird dies zur Basisstation gebracht. Die Teilnehmer einer Mannschaft dürfen sich auch absprechen während des Spiels. Besondere Beachtung wird bei diesem Spiel der Technik des Bückens zum Kartenaufnehmen gegeben.

- *Haben Sie sich bei diesem Spiel auf Ihre „Bücktechnik“ konzentriert?*
- *Welche Technik halten Sie für die „beste“?*
- *Welche Alternativen kommen für Sie in Frage?*

„Liegen-Stehen-Sitzen“

Die TN sollen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren sich auf die Matte zu legen und wieder aufzustehen. Das Gleiche gilt für verschiedene Sitzpositionen auf dem Boden oder einem Stuhl (Pezziball). Zum Schluss sollen verschiedene Standpositionen mit verschiedenen Becken- und Standpositionen erprobt werden.

- *Welche Position verwenden Sie hauptsächlich zum Liegen/Sitzen/Stehen etc.?*
- *Welche Alternative kommt für Sie in Frage?*
- *Können Sie diese alternative Position in Ihren Alltag einbeziehen?*

3. PRAXISEINHEIT

„Dreieck“

Alle TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Jeder TN sucht sich heimlich zwei TN aus und versucht permanent eine Linie mit diesen TN zu bilden, wobei er selber ein Außenpunkt der Linie ist. Wichtig ist es, nicht zu erkennen zu geben, wen man sich ausgesucht hat. Das gleiche kann auch mit einem rechtwinkligen Dreieck, anstatt einer Linie versucht werden.

„Tennisballberg“

Ein TN der Gruppe soll so viele Tennisbälle wie möglich auf und mit ihrem Körper tragen, festhalten und ausbalancieren, ohne dass die Bälle dabei herunterfallen und den Boden berühren. Für das Tragen, Halten und Ausbalancieren der Tennisbälle gelten folgende Regeln:

- Die Tennisbälle dürfen nicht in Taschen oder in die Kleidung gesteckt werden.
- Die Tennisbälle dürfen zwar von den anderen TN angereicht oder aufgelegt, aber nicht festgehalten werden.
- Der Tennisballträger darf nur mit den Füßen den Boden berühren.
- Der Tennisballberg soll mindestens 10 Sekunden ohne einzustürzen halten.

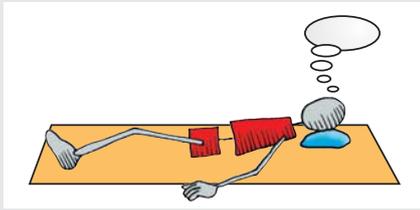
Zur Lösung des Problems bekommen die TN vorab eine Planungs- und Strategiezeit. Bevor die Gruppe dann mit der Umsetzung der Lösungsstrategie beginnt, soll jeder TN einen Tipp abgeben, aus wie vielen Tennisbällen der Berg am Ende besteht.

Alternativ können auch zwei oder mehr TN gemeinsam den „Berg“ bilden, auf dem die Bälle gelagert werden sollen oder eine Mischung unterschiedlichster Bälle bzw. sonstiger weicher Gegenstände steht zum Bau des „Berges“ zur Verfügung. Je nach Größe und Handhabbarkeit zählen sie unterschiedlich viele Punkte.

- *Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Ergebnis?*
- *Wie haben Sie in der Gruppe die Aufgabe gelöst?*
- *Was hat sich an der Haltung der balltragenden Person verändert?*



„Reise durch den Körper“



Die TN nehmen eine entspannte und bequeme Rückenlage ein. Ruhige Musik kann die Entspannungswirkung fördern. Sie schließen die Augen und versuchen die Körperteile zu spüren, die mit dem Boden in Berührung sind. Wo liegen die Fersen auf? Wo berühren die Waden zum ersten Mal den Boden, wie liegt der Rest des Beines auf? Gibt es Lücken z.B. in der Kniekehle? Wo liegen die Oberschenkel und

das Gesäß auf? Wo liegt die untere Wirbelsäule auf? Im Verlauf des Rückens: Wo liegt er wie breit auf, und wo sind Lücken? Wie ist es weiter seitlich am Hüftkamm, an den Rippen, an den Schulterblättern? Ändert sich die Auflagefläche beim tiefen Einatmen? Wie liegen der Hals und der Kopf auf? Was ist mit den Schultern, den Armen und Fingern? Ist noch ein Muskel im Körper angespannt? Fallen die Füße nach außen? Sind die Schultern, die Hände gelöst? Sind noch Muskeln im Gesicht angespannt?

- *Gibt es Situationen in Ihrem Alltag, in denen Sie genau spüren, welche Kontaktflächen Sie mit dem Boden, mit dem Stuhl oder dem Sessel haben?*
- *Welche Kontaktflächen haben Sie nachts im Bett auf der Matratze?*
- *Liegen Sie dort `gesund`?*

4. PRAXISEINHEIT

„Drei ist einer zuviel“

Die TN bilden Paare. Von diesen Paaren werden zwei bis drei TN abhängig von der Gruppengröße getrennt (= Paarlose) und erhalten ein Parteiband/Softball. Die anderen bewegen sich paarweise nebeneinander kreuz und quer durch den Raum. Die Paarlosen versuchen sich nun rechts oder links an ein Paar anzuschließen, übergeben das Parteiband/Softball an die äußere Paar-Person und sagen dieser „Tschüss“, da diese Person nun eine Paarlose wird und sich auf die gleiche Weise einen neuen Partner suchen muss. Während die 2er-Teams gemeinsam unterwegs sind, sollten nochmals die Namen ausgetauscht werden (auch ohne Gerät durchführbar).

„Hoch damit“

Die TN sollen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, mit denen man einen Ball, einen Gymnastikstab, einen Reifen etc. vom Boden in die Hand bekommt. Die Möglichkeiten sollen verglichen werden, und jeder soll sich seine „Lieblingemethode“ aussuchen. Das gleiche wird mit verschiedenen Trage- und Absetztechniken erprobt.

- *Welche Methode zum Aufheben/Tragen/Absetzen verwenden Sie normalerweise?*
- *Welche Alternative kommt für Sie in Frage?*
- *Wo können Sie diese alternative Methode in Ihrem Alltag einbeziehen?*

„Das Pyramidenspiel“

Die Namen aller Teilnehmer werden auf eine Karte geschrieben; diese werden in Pyramidenform übereinander ausgelegt. Die Spieler der unteren Reihe dürfen immer die Spieler der darüber liegenden Reihe herausfordern; sie bestimmen das Spiel und die Regeln. Der Sieger dieses Spieles rückt in die obere Reihe, der Verlierer rückt in die untere Reihe.

Mögliche Stationen:

- Möglichst viel Crunches, Liegestütz, Kniebeugen: Wer mehr schafft gewinnt.
 - Aus dem Stehen/Sitzen einen Medizinball stoßen/werfen
 - auf einem Bein stehen, auf einer Linie/einem Medizinball balancieren
 - 5 x auf einen Basketballkorb werfen
 - Einen Volleyball pritschend/ Fußball mit dem Fuß in der Luft halten
 - Mit einem Gymnastikball 3 x auf 9 Kegel werfen etc.
- *Mussten Sie Bewegungsformen durchführen, die Ihnen gar nicht liegen?*
 - *Gibt es in Ihrem Alltag Situationen, in denen Sie sich nicht so bewegen können, wie Sie eigentlich möchten?*
 - *Gibt es in Ihrem Alltag vorgeschriebene Haltungs- und Bewegungsformen, die Ihnen durch Ihre Umgebung aufgezwungen werden?*

„Rückblick und Ausschau“

Die TN lassen während der Entspannungseinheit die Augen geschlossen und der ÜL lenkt die Aufmerksamkeit auf den Verlauf der vorangegangenen Stunde.

- *Was ist Ihnen von der heutigen Stunde besonders im Gedächtnis geblieben?*
- *Was können Sie für sich mitnehmen aus der heutigen Stunde?*
- *Was können Sie direkt morgen verändern?*
- *Was könnte Sie daran hindern, diese Veränderung umzusetzen?*
- *Was können Sie tun, um dieses Hindernis aufzulösen?*



5. PRAXISEINHEIT

„Stimmungen kommen und gehen“



Die TN sollen zuerst wie gewohnt durch den Raum gehen. Anschließend gibt der ÜL verschiedene Situationen und Stimmungen vor, die in der Gangart der TN deutlich werden sollen. Dies können sein: Schnell noch den Bus erwischen, am Meer schlendern, sechs Richtige im Lotto, alleine im dunklen Wald, verspannt, nervös, aufgeregt, fröhlich, schlapp, traurig, wie ein kleines Kind etc. Als weitere Form könnte ein Ratespiel in Kleingruppen durchgeführt werden, bei dem ein TN ein Stichwort auf einem Zettel bekommt und entsprechend dieser Stimmung gehen muss. Die anderen sollen erraten, um welche Stimmung oder Situation es sich handelt.

- *Was verändert sich an Ihrer Gangart?*
- *Was sind typische Merkmale für einzelne Stimmungen?*
- *Sieht man Ihnen im Alltag Ihre Stimmung am Gang an?*
- *Können Sie beim Einkaufen, Spazieren gehen etc. am Gang bzw. der Körperhaltung Stimmungen von anderen Menschen erkennen? Versuchen Sie es beim nächsten Mal?*

„Metallfedern“

Die TN gehen in einem selbst gewählten Tempo durch den Raum. Der ÜL regt die Vorstellung an, dass unter den Füßen allmählich „Metallfedern“ zu wachsen beginnen. Mit jedem Schritt wird man nahezu schwerelos vorwärts getragen. Nach einer Weile federnden Gehens verlieren die „Metallfedern“ ihre Elastizität und verwandeln sich in „bleischwere Metallplatten“. Diese beeinträchtigen den Gang in Weite und Leichtigkeit und die TN kommen kaum noch von der Stelle.

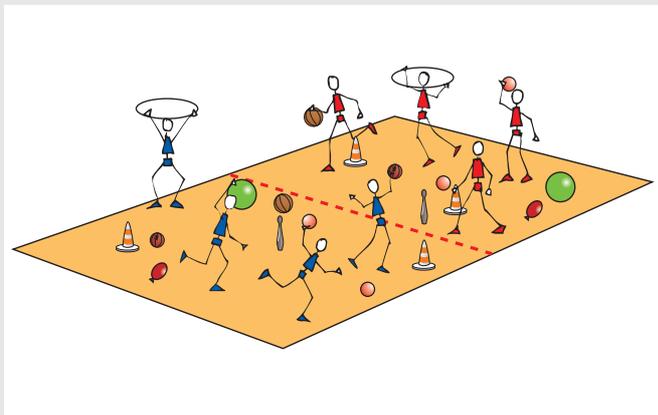
- *Hatte die Vorstellung von Metallfedern und Metallplatten eine Auswirkung auf Ihre gefühlte Anstrengung beim Fortbewegen?*
- *Was änderte sich an der Fortbewegungsart?*
- *Was änderte sich an der Körperhaltung?*
- *Kennen Sie das Gefühl vom federnden Gehen und Gehen mit Metallplatten aus Ihrem Alltag?*

„Belastungsintensitäten“

Die TN laufen im Kreis im Raum, wobei sie sich in vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen fortbewegen. In Stufe eins gehen sie im normalen Tempo, als ob sie gemütlich spazieren gehen. Nach zwei Minuten wird gestoppt und an der Halsschlagader die Herzfrequenz gemessen. Dafür wird der Puls 15 Sekunden gezählt und mal vier genommen, um die Herzschläge pro Minute zu ermitteln. Anschließend sollen die TN in der zweiten Stufe zwei Minuten im schnellen Gehen verbringen, so als ob sie es eilig hätten. Wiederum wird nachher die Herzfrequenz ermittelt. Nach ca. zwei Minuten Pause sollen die TN in der dritten Stufe langsam laufen/joggen, als wenn sie noch zehn Stunden zu laufen hätten, wiederum mit anschließender Herzfrequenzmessung. Nach weiteren zwei Minuten Erholung laufen die TN zwei Minuten in der vierten Stufe so schnell, wie sie glauben, dass sie sich noch gut belasten, mit anschließender Herzfrequenzbestimmung. Das Gleiche kann – anstelle der Herzfrequenz – auch mit Atemzügen pro Minute betrieben werden.

- *Was ändert sich an Ihrer Haltung in den verschiedenen Stufen?*
- *Welche Muskeln sind pro Stufe immer angespannter gewesen?*
- *Wie verändert sich Ihre Herzfrequenz (Atemfrequenz) in den einzelnen Stufen?*
- *Welche Stufe empfinden Sie als die angenehmste für sich?*
- *Sind Sie eher der Typ Mensch, der sich unterfordert oder überfordert?*

„Haltet das Feld frei“



Der verfügbare Spielraum wird durch eine Markierung in zwei Hälften geteilt und von je der Hälfte der Spieler besetzt. Jeder Spieler bringt mehrere Spielgegenstände (Bälle, Sandsäckchen etc.) mit, so dass bei Spielbeginn auf jeder Seite etwa gleich viel Material vorhanden ist. Bei dem Spiel geht es darum, so viele Gegenstände wie möglich in das Feld des Gegners zu werfen und in seinem eigenen möglichst wenige zu haben.

- *Was ist bei dem Spiel aufgefallen?*
- *Haben Sie bei diesem Spiel auf Ihre Haltung geachtet?*
- *Ist es Ihnen schwer gefallen, sich zurückzunehmen?*
- *Haben Sie evtl. Ihre Grenzen überschritten?*
- *Was hat für Sie Stress erzeugt?*



„Haltungswechsel“

Die TN bilden Paare und einer überlegt sich, wie er seine momentane Befindlichkeit im Bezug auf den Kurs, auf das Kursthema in einer Körperhaltung ausdrücken könnte. Diese Haltung nimmt er ein und behält sie wie eine Statue bei. Der andere schaut sich diese `Statue` genau an und versucht selbst exakt die gleiche Position einzunehmen. Anschließend versucht er, aus dieser Position seine Befindlichkeit, seine Impulse, seine Gedanken wiederzugeben. Die Partner können sich dann darüber austauschen und die Aufgaben wechseln.

- *Konnten Sie die `Positionen` Ihres Partners erraten?*
- *War es schwierig, sich in die Lage Ihres Partners zu versetzen?*
- *Hilft es Ihnen manchmal im Alltag, eine andere Haltung/Position einzunehmen?*
- *Wie könnten Sie Ihre Haltung zur Ihrer Gesundheit verändern, damit es Ihnen (noch) besser geht?*

„Aufpumpen – Abblasen“



Die TN nehmen mit geschlossenen Augen eine entspannte Lage auf einer Matte ein. Die Konzentration wird auf die Atmung gelenkt (Bauchatmung oder Brustatmung / langsam oder schnell / tief oder flach etc.). Nach dieser Beobachtungsphase wird jeweils mit der Einatmung der rechte Arm wenige Zentimeter von Boden gehoben und mit der Ausatmung wieder gesenkt. Die Atmung führt diese Bewegung, und das Heben und Senken wird mehrmals wiederholt. Es folgt eine kurze Pause. Danach wird der rechte Arm mit der Ausatmung ein wenig angehoben und mit der Einatmung abgelegt. Nach mehreren Wiederholungen bleibt der Arm entspannt auf der Matte liegen. Die TN sollen die beiden Kombinationen miteinander vergleichen. Anschließend kann die Übung auch mit den Beinen durchgeführt werden.

- *Welche Kombination von Atmung und Bewegung fühlt sich für Sie besser an?*
- *Welche Rolle spielt die Atmung in Ihrem Alltag, wann achten Sie auf sie, wann hat sie Bedeutung?*
- *Wie ändert sich Ihre Atmung bei körperlicher oder geistiger Anspannung und Belastung?*
- *Warum atmen Sie bei körperlicher Belastung wie z.B. Joggen schneller?*
- *In welchem Zusammenhang sehen Sie die Atmung mit Ihrer Gesundheit?*

6. PRAXISEINHEIT

„Figurenwalk“

Die TN walken kreuz und quer durch die Halle. Der ÜL hält Karten hoch, auf denen jeweils eine Figur abgebildet ist (wie z.B. Dreieck, Quadrat, 8 usw). Die TN versuchen als Gesamtgruppe, diese Figur möglichst großflächig in der Halle im Walkingtempo darzustellen

„Tennisballmassage“

Jeder TN erhält einen Tennisball, mit dem er sich seine Beine, seine Arme etc. massieren kann. Wenn die Gruppe ausreichend vertraut ist und die Übungsleitung das Gefühl hat, dass ein naher Kontakt zwischen den TN möglich ist, können die TN sich auch untereinander z.B. den Rücken massieren.

Alternative, wenn keine Bälle vorhanden: „Fliegen abschütteln“, Lockerungsform im Stehen zu zweit: Partner A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von Partner B. Partner A schüttelt das Körperteil sanft aus.

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?*
- *Spüren Sie Ihre Beine, Ihren Rücken etc. jetzt anders, als vor der Übung?*
- *Ist die Tennisball-/Igelballmassage auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?*



12. PRAXISEINHEIT

„Kuhstall“

Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:

- Bei `Kuh` wechseln die TN in der Mitte der Arme die Positionen
- Bei `Stall` wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben die Positionen und suchen sich neue Partner. Die `Kuh` bleibt stehen.
- Bei `Kuhstall` wechseln alle TN die Plätze

„Alle durch den Reifen“

Die Gruppe erhält einen Reifen und die Aufgabe, dass alle TN durch den Reifen müssen, ohne ihn zu berühren. Der Reifen darf max. von 2 TN gleichzeitig gehalten werden. Die Zeitvorgabe als zu brechender Rekord ergibt sich aus der Anzahl der TN plus ca. 2 Sekunden Bonus. (Eine Lösung ergibt sich z.B., wenn zwei Personen den Reifen von oben nach unten über die TN `stülpt`.)

- *Wie haben Sie die Aufgabe in der Gruppe gelöst?*
- *Welche Schwierigkeiten gab es in der Absprache?*
- *Nehmen Sie sich in der Gruppe eher zurück oder versuchen Sie aktiv eine Lösung zu finden?*

„Barfußwanderung“

Die Gruppe wählt einen Weg aus, oder baut einen Parcours auf, den sie barfuß zurücklegen will. Ziel sollte es sein, dass die TN möglichst vielfältige Sinneserfahrungen auf dieser Wanderung machen können (z.B. verschiedene Untergründe, evtl. auch draußen).

Eine bestimmte, landschaftlich möglichst reizvolle Strecke kann auch in völligem Schweigen zurückgelegt werden. Vorher muss sich die Gruppe auf ein einfaches Ritual einigen, mit dem der „Schweigemarsch“ begonnen und beendet wird.

- *Laufen Sie gerne und viel barfuß?*
- *Welche Unterschiede haben Sie bei den verschiedenen Untergründen wahrgenommen?*
- *Welche Rolle spielen die Füße in Ihrer Haltung?*
- *Was können Sie Ihren Füßen Gutes tun (z.B. Massage, gutes Schuhwerk, warme Socken etc.)?*

„Kreisfallen“

Einer geht in die Kreismitte, spannt seinen Körper zu einem Baumstamm an, lässt sich fallen und wird mit den Füßen feststehend, sanft im Kreis weitergegeben. Der TN bestimmt, wie groß der Kreis ist und wie weit er pendeln darf.

- *Können Sie Ihre Körperspannung gut halten?*
- *Wie fühlt sich Ihr Rücken als „Brett“ an?*
- *Bei welchen Muskeln fällt es Ihnen schwer, die Anspannung zu halten?*

„Belastungsparcours“

Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen aufgebaut, die gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination ansprechen sollen. Stationen können z.B. sein: Über eine umgedrehte Langbank balancieren, Crunches, auf Weichbodenmatte laufen, zwei Luftballons in der Luft halten, an einer Sprossenwand hoch und runter klettern oder einen Ball im Slam pressen.

Es finden sich immer zwei TN zusammen, die gemeinsam eine Station besetzen. Partner A bewegt sich eine Minute entsprechend der Aufgabenstellung, während Partner B pausiert. Danach belastet sich Partner B und Partner A erholt sich. Beide wechseln anschließend zur nächsten Station und verfahren wie zuvor.

Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird. Im Besonderen wird bei dieser Übung auf die Haltung an den verschiedenen Stationen verwiesen.

- *Welche Station war für Sie die Schwerste, und warum?*
- *Haben Sie sich im gesamten Durchlauf eher zu wenig, zu viel oder genau richtig belastet?*
- *Welche Muskeln wurden an welcher Station hauptsächlich beansprucht?*
- *Wo war die Beanspruchung für die Wirbelsäule besonders hoch/niedrig?*

„Gesundheitsquiz“

Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Lauf. An den Stationen sind Karten mit Bewegungsaufgaben angebracht. Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine Fragekarte umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. Verhaltensmuster, funktionelle Übungen, muskuläre Dysbalancen, Be- und Entlasten des Stützapparates, Risiko- und Schutzfaktoren, Ernährung, etc.).

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten / haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und wo möchten Sie noch mehr drüber wissen?*
- *Haben Sie aus dem Kurs genug „Wissen“ und „Können“ zu Ihrer Zufriedenheit mitnehmen können?*



„Punkte sammeln“

Der ÜL überlegt sich vor der Stunde Statements zum Bewegungsangebot, mit denen sich die TN kritisch auseinander setzen sollen und schreibt sie in `Ich-Form` auf ein Plakat. Diese könnten z.B. sein:

- Ich bin sensibler dafür geworden, meinen Körper wahrzunehmen.
- Ich habe gute Alternativen zu meinen Bewegungsmustern (z.B. Tragen, Heben etc.) kennen gelernt.
- Ich habe gute Entspannungstechniken erlernt.
- Ich habe viele gute Tipps für meinen Alltag erhalten.
- Ich habe meine Muskulatur gekräftigt.
- Ich bin beweglicher geworden etc.

Die TN malen oder kleben Punkte zu den Statements, die für sie zutreffen.

Alternativ können die TN auch Farbkarten hochhalten: Grün = volle Zustimmung, Gelb = teilweise Zustimmung, teilweise Ablehnung, Rot = volle Ablehnung. Im Folgenden können nach Bedarf im Plenum oder in Einzelgesprächen offene Fragen geklärt werden.

„Schreib mal wieder“



Die TN sollen sich selber einen Brief schreiben, indem sie festhalten, was sie vom Angebot mitnehmen, was sie sich vornehmen, was ihre persönlichen Wünsche für die Zukunft im Bezug auf das Angebotsthema sind usw. Anschließend legt jeder TN seinen Brief in einen Briefumschlag, klebt ihn zu und schreibt sich als Adressaten auf den Umschlag. Die Marken spendiert der Verein und die TN bekommen diesen Brief an einem gemeinsam vereinbarten Termin in ein paar Wochen zugesandt.

„Seilerei“

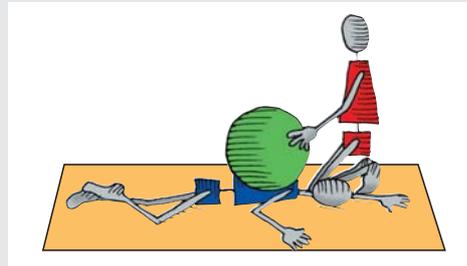
Die Hälfte der TN legt sich auf eine weiche Unterlage und schließt die Augen. Die anderen TN belegen dann vorsichtig die Liegenden kreuz und quer mit Springseilen. Wenn alle Seile abgelegt sind, werden sie nach einer kurzen Pause sehr langsam einzeln heruntergezogen.

- *Spüren Sie die Seile sehr deutlich, oder nur sehr leicht?*
- *Konnten Sie sich entspannen bei dieser Übung? Wenn ja, warum? Wenn nein, Warum nicht?*
- *Was brauchen Sie, um sich entspannen zu können?*

„Pezziballmassage“

Partner A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Partner B rollt jetzt ganz behutsam und ohne Druck einen Pezziball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile evtl. nicht berührt werden dürfen (z.B. Kopf). Anschließend wird in drei Stufen massiert und gedrückt:

- 1.Stufe: Leichter Druck durch die Hände auf den Ball.
- 2.Stufe: Fester Druck durch Hände und Körpergewicht bei ausgestreckten Armen.
- 3.Stufe: Starker Druck durch das Aufliegen von Partner B auf den Ball.



Zum Schluss wird noch durch schnelle Prellbewegungen auf den Ball eine Vibration durchgeführt. Dabei darf der Ball aber den Kontakt zum Körper der liegenden Person nicht verlieren.

Anmerkung: Die Verwendung von Pezzibällen kann je nach Örtlichkeit viel Zeit in Anspruch nehmen. Es kann aus organisatorischen Gründen sinnvoller sein, kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Igelbälle, Korken o.ä. zur Entspannung zu verwenden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.

- *Was war für Sie angenehm, was war unangenehm?*
- *Wie viel Druck brauchen Sie?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*
- *Können Sie gut für die Dinge einstehen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen?*
- *Würden Sie sagen, Sie sorgen gut für sich?*

„1001 Nacht“

Die TN sollen sich einzeln ein gemütliches „Nest“ mit Decken, Tüchern, Matten etc. bauen. Anschließend liest der ÜL in gedämpftem Licht eine Geschichte vor (ca. 10-15 Min.). Wahlweise können auch Hörbücher abgespielt werden. Es sollten hierbei allgemein anregende Geschichten (keine Entspannungsgeschichten!!!) verwendet werden.

- *Wie ist es für Sie, wenn Sie `in Ihrem Alter` noch eine Geschichte vorgelesen bekommen?*
- *Was ist Ihre Lieblingsgeschichte?*
- *Sind Geschichten für Sie entspannend?*
- *Wo entspannen Sie Geschichten am meisten: Beim Vorlesen, beim Selberlesen, beim TV-Gucken, im Theater, im Kino?*
- *Wie wichtig sind Ihnen Ruhepausen?*