

Wirbelsäule aktiv - Kurskonzept (8 Wochen á 60 min)

Präambel: Das folgende Kurskonzept basiert auf einem bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis! Alle Kurseinheiten bauen aufeinander auf, sind fachlich fundiert sowie methodisch-didaktisch strukturiert, um neben den motorischen Grundeigenschaften auch psycho-soziale Gesundheitsressourcen zu fördern. Dies geschieht u.a. durch eine induktive Lehrweise, Förderung der Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortlichkeit sowie kooperative Aufgaben. Durch individuelle Variationsmöglichkeiten wird jeder Teilnehmer in seinem Leistungsbereich gestärkt und eine langfristige Bindung an diese Bewegungsform angestrebt.

Allgemeiner Stundenaufbau

Begrüßung
Informationsphase
Einstimmung/Erwärmung
Hauptteil
Ausklang / Entspannung
Abschluss / Verabschiedung → Hausaufgaben

Die Organisation bzw. Aufstellung der Teilnehmer (zukünftig mit TN abgekürzt) steht jeweils in eckigen Klammern im Konzept.

z.B. [Innenstirnkreis]

1 Stundenthema: Organisation, Kennenlernen, erste Haltungsschulung mit Alltagstransfer, Wahrnehmungsübungen als Ausklang				
	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
10'	Begrüßung und Vorstellung des Kursleiters Organisatorisches (Listen, Bescheinigungen, etc.) Eingangsbögen ausfüllen Hinweise auf Stundenaufbau, Dosierung, Bekleidung Fragen der Teilnehmer besprechen	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmerlisten, Eingangsbögen und 1 Stift je TN, Für jeden TN einen Stuhl [Teilnehmer im Stuhlkreis]	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)
5'	Kleiner Theorievortrag zum Thema Muskuläre Dysbalancen und der daraus Resultierenden Probleme	Informieren	[Teilnehmer im Stuhlkreis]	Informationsposter zur Erklärung Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	Aktives Kennenlernen: TN laufen unorganisiert durch den Raum und Erfüllen folgende Aufgaben: - Auf Zehenspitzen gehen - Fersengang - Leichtes Joggen oder Walken - Begegnenden TN abklatschen - Begegnenden TN Handschütteln und namentlich vorstellen etc.	Aufwärmen Spaß Schulung der Koordination Gang- / Laufschulung Verbesserung der Umstellungsfähigkeit	[TN gehen kreuz & quer durch den Raum] [TN stehen im versetzten Block] Musikrecorder	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen - Nachmachen
20'	<u>Erste Übungen mit Korrektur und Hinweisen zur Haltung</u> - Im Stand: Beckenkippen Bauch- und Pospannung mit Beckenkippen in verschiedenen Übungsvarianten halten z.B. Kniebeuge, Oberkörperrotation etc. - Im Sitz auf Stuhl: Beckenkippen – Spüren der Sitzbeinhöcker Oberkörper sinken lassen und wieder Wirbel für Wirbel aufrichten Körperspannung halten in verschiedenen Übungsvarianten z.B. Beine gestreckt auf und ab, kreisen etc. - In der Rückenlage: Erlernen der Beckenuhr Erlernen der „Brücke“ (Beine angestellt und Po heben) Erste leichte Bauchspannungsübungen	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination	je TN einen Stuhl und eine Matte [TN im versetzten Block]	Hinweise geben: regelmäßige Atmung individuelle Dosierung aufrechter Oberkörper Lockerung zwischen den Übungen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen - Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen - Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalem Erleben - Kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen
10'	Rückenwahrnehmungsübungen: - Buchstaben schreiben → TN schreibt Buchstaben auf den Rücken der vorderen Person, gleichzeitig errät der Schreibende den Buchstaben - Druckpunkte Zählen → TN berührt den Rücken des Vordermannes mit den Fingerspitzen → dieser soll Anzahl der ihn berührenden Finger erkennen (Errät TN die Anzahl nicht, werden die Finger zum Mitzählen nacheinander auf den Rücken gedrückt - Wahrnehmung verschiedener Atemräume → Im aufrechten Sitz die Hände auf den Bauch, die Rippen, die rechte und linke Flanke legen und fühlen, wohin der Atem wandert.	Rückenwahrnehmung taktile und kinästhetische Wahrnehmung Kommunikation und Spaß Kontaktaufnahme Wahrnehmung des Atems und verschiedener Atemräume Entspannung	[TN im Sitz auf Stuhl]	Hinweis: Rücken = Wahrnehmungsorgan Wirkung von Aufmerksamkeitsenkung/ Ablenkung (Parallele zu Schmerzverarbeitung) Wahrnehmung des Rumpfes schwierig → lässt sich aber üben! Atmung hat eine besondere Rolle für das Wohlbefinden im Allgemeinen und für die Stabilität der Wirbelsäule im Speziellen

5'	Feedbackrunde → Kursleiter fragt TN nach dem Befinden Wiederholen der Stundenschwerpunkte Vorschau auf nächste Stunde geben	Zusammenfassung Rückmeldung	TN räumen gemeinsam die Materialien (Matte / Stühle) zurück	→ Hausaufgaben: Beckenkipfung im Alltag anwenden z.B. beim Zähne putzen, bügeln, kochen etc. Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)
----	--	--------------------------------	--	---

2 Stundenthema: kleine Laufschiule, Ganzkörpertraining ohne Geräte, Entspannung durch Fantasiereise				
	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
5'	Begrüßung Rückblick auf die letzte Kursstunde Auswertung Hausaufgaben Vorstellung der Stundenschwerpunkte Anwesenheit	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)
5'	Kleiner Theorievortrag zum Thema Wirbelsäule (Aufbau und natürliche Krümmung)	Informieren	[Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Modell zur Erklärung Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	<u>Kleine Geh- und Laufschiule</u> - betontes Abrollen des Fußes - Fuß platt aufsetzen - Ballen aufsetzen (Kontrast) - Gehen auf Fersen (Hackenlauf) - Gehen über die Innenseite, dann Außenseite - Fußaufstellung auswärts-einwärts gedreht - Gehen mit großen Schritten / kleinen Schritten - Passgang / Diagonalgang - Gehen rückwärts, seitwärts - Gehen mit betonten Schwingen der Arme - Federnd gehen, mit seitlichem Schwingen der Arme - Gehen mit Klatsch vorne und hinten - Gehen mit Armkreisen - Gehen mit Klatsch unter dem Oberschenkel - Laufen auf Zehen/Ballen und normal Abrollen - kleine Schritte / große Schritte - - Laufkombinationen z.B. 2 mal kurz 4 mal lang etc.	Gangschulung Schulung der Koordination Verbesserung der Umstellungsfähigkeit Verbesserung der Balance Wissensvermittlung	[TN gehen kreuz & quer durch den Raum]	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen - Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen - Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalem Erleben - Kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen
25'	- Übungswiederholungen aus der Vorstunde (Beckenkippen etc.) - Ganzkörperkräftigungsübungen ohne Hilfsmittel z.B. Stand: Kniebeuge, einseitiges Radfahren, Abduction, etc. Rückenlage: Crunches, Brücke, etc. Bauchlage: Arm und Bein diagonal abheben, Superman, etc.	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination	je TN eine Matte [TN im versetzen Block]	Hinweise geben: Ziel sind 15 – 20 Wiederholungen (Kraftausdauerbereich) Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
10'	Kleine Phantasiereise „Strandspaziergang“ zur Entspannung	Entspannung	je TN eine Matte [TN im versetzen Block]	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: Atemrhythmen deduktiv vorstellen und praktisch umsetzen
5'	Feedbackrunde → Kursleiter fragt TN nach dem Befinden Wiederholen der Stundenschwerpunkte Vorschau auf nächste Stunde geben	Zusammenfassung Rückmeldung	TN räumen gemeinsam die Materialien (Matte) zurück	→ Hausaufgaben: Täglich mind. 3 Übungen aus dem Hauptteil (Handout: Ganzkörperübungen I) Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)

3 Stundenthema: Seilspringen, Gerätevorstellung – Gummiband - , Einführung PMR				
	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
5'	Begrüßung Rückblick auf die letzte Kursstunde Auswertung Hausaufgaben Vorstellung der Stundenschwerpunkte Anwesenheit	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)
5'	Kleiner Theorievortrag zum Thema Entspannungstechniken, besonders PMR mit Vorschau auf den Stundenausklang	Informieren	[Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	<u>Spiel- und Bewegungsformen mit dem Seil</u> Seilspringen in verschiedenen Variationen - beginnend langsam im Laufschrift - Tempo Steigerung - Schlussprung mit Zwischensprung - - Schlussprung	Koordination, Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit fördern Aufwärmung	[TN im versetzen Block]	Hinweis: Jeder darf pausieren, wenn nötig. Der Spaß steht im Vordergrund! Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
25'	Einführung des Trainingsgerätes: Gummiband - Erklärung der verschiedenen Widerstandsstufen und Grifftechnik - Übungen im Stand z.B. auf Band stehen und mit einem Ende in der Hand Arme im Wechsel beugen, dann gemeinsam, Arme Abspreizen, Arme nach vorn heben, Ruderzug, Oberkörper auf und abrollen, etc. - Übungen in der Rückenlage: Brücke mit Band über dem Becken gespannt, Beine strecken gegen Widerstand, etc.	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination	je TN eine Matte und Gummiband [TN im versetzen Block]	Hinweise geben: Ziel sind 15 – 20 Wiederholungen (Kraftausdauerbereich) Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
10'	PMR	Entspannung	TN in Rückenlage auf Matte	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: Atemrhythmen deduktiv vorstellen und praktisch umsetzen
5'	Feedbackrunde → Kursleiter fragt TN nach dem Befinden Wiederholen der Stundenschwerpunkte Vorschau auf nächste Stunde geben	Zusammenfassung Rückmeldung	TN räumen gemeinsam die Materialien (Matte, Gummibänder) zurück	→ Hausaufgaben: Lernen der Kurzvariante PMR Handout „PMR“ Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)

4 Stundenthema: Aufwärmen in der Kleingruppe, Wiederholung Gummiband und Partnerübungen , Dehnung				
	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
5'	Begrüßung Rückblick auf die letzte Kursstunde Auswertung Hausaufgaben Vorstellung der Stundenschwerpunkte Anwesenheit	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen
5'	Kleiner Theorievortrag zum Thema Dehnung – Verbesserung der Beweglichkeit mit Rückkopplung auf muskuläre Dysbalancen	Informieren	[Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	<u>Aufwärmspiele mit kleinen Gruppen:</u> 1-2-3-4: → 3 TN gehen hintereinander, der vordere TN gibt Richtung und Tempo an - bei -1- überholt der letzte TN die Gruppe - bei -2- der mittlere TN nach vor - bei -3- drehen sich alle TN um - bei -4- sucht sich der letzte TN jeder Gruppe eine neue Gruppe → Variationen: schnelleres laufen, Kniehebelauf, Ballengang etc. <u>1-60 Würfelspiel:</u> → 60 Karten mit Zahlen von 1 bis 60 werden im Raum verteilt, gewürfelte wird gesucht, wenn alle Gruppenteilnehmer dort stehen wird erneut gewürfelt, Zahl wird zur vorhergehenden addiert und gesucht. - Ziel: Als erste Gruppe die 60 erreichen!	Gruppendynamik Aufwärmung Spaß	Würfel (je Gruppe einer) Karten 1-60 [TN bewegen sich nach Anweisungen in 3er Gruppen frei im Raum]	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
25'	Wiederholung einiger Übungen aus der Vorstunde im Stand - Ergänzung durch Partnerübungen z.B. Gegenüber stehen und Arme nach hinten ziehen, diagonal zur Seite oder Blickrichtung voneinander weg und Arme nach vorn bewegen, boxen, etc. - Partnerübung im Vierfüßlerstand und im Sitz	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination	je TN eine Matte und Gummiband [TN im versetzten Block]	Hinweise geben: Ziel sind 15 – 20 Wiederholungen (Kraftausdauerbereich) Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
10'	Dehnungsrunde Dehnungsübungen für Schulter-Nacken, Waden, Rückenstrecker, Brustmuskulatur, etc.	Dehnung entsprechender Muskulatur	je TN eine Matte [TN im versetzten Block]	
5'	Feedbackrunde → Kursleiter fragt TN nach dem Befinden Wiederholen der Stundenschwerpunkte Vorschau auf nächste Stunde geben	Zusammenfassung Rückmeldung	TN räumen gemeinsam die Materialien (Matte, Gummibänder) zurück	→ Hausaufgaben: Tägliche Dehnübungen Handout „Dehnung“ Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)

5 Stundenthema: Erwärmung mit dem kleinen Gymnastikball, Einführung des Redonodos als Trainingsgerät, Ballmassage als Partnerübung				
	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
5'	Begrüßung Rückblick auf die letzte Kursstunde Auswertung Hausaufgaben Vorstellung der Stundenschwerpunkte Anwesenheit	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)
5'	Kleiner Theorievortrag zum Thema Muskelspannungen Isometrische, exzentrische und konzentrische Muskelarbeit und deren Effektivität	Informieren	[Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	<u>Spiel- und Bewegungsformen mit dem kleinen Gymnastikball</u> → TN werfen Bälle und fangen wieder TN prellen den Ball mit beiden Händen, nur der rechten, nur der linken, im Wechsel TN geben Ball um den Rumpf, um den Kopf TN suchen einen Partner und tauschen den Ball aus etc.	Gruppendynamik Aufwärmung Spaß	Je TN einen Ball [TN bewegen sich nach Anweisungen in 3er Gruppen frei im Raum]	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
25'	Einführung: Kleiner Gymnastikball als Trainingsgerät Übungen im Stand: Über Kopf – Hinter Rücken mit gestre. Armen übergeben, Aus der Standwaage Ball und Knie zusammenführen und zurück in Grundposition, Vor der Brust zusammendrücken (Isometrie), etc. Im Viefüßlerstand: ein Knie auf Ball dann anderes Bein gestreckt heben, Ellbogen und Knie diagonaler Seite zusammenführen und wieder strecken, Liegestütz – Seitenwechsel In Rückenlage mit Ball unter Steißbein: Beine zum Bauch ziehen und dann im Wechsel zur Decke strecken, mit Abgestellten Beinen leicht rechts links rollen, etc.	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination Gleichgewicht	je TN eine Matte und Gummiband [TN im versetzen Block]	Hinweise geben: Ziel sind 15 – 20 Wiederholungen (Kraftausdauerbereich) Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
10'	Partnerübung – Ballmassage Ein TN in Bauchlage, der Partner rollt mit leichtem Druck den Ball über Beine, Rücken und Arme Nach 5 min wechseln die Partner die Position	Entspannung Wahrnehmung Gruppendynamik	Matte und Ball	
5'	Feedbackrunde → Kursleiter fragt TN nach dem Befinden Wiederholen der Stundenschwerpunkte Vorschau auf nächste Stunde geben	Zusammenfassung Rückmeldung	TN räumen gemeinsam die Materialien (Matte, Bälle) zurück	→ Hausaufgaben: Je ein Alltagsbeispiel für Isometrische, exzentrische und konzentrische Muskelarbeit im Alltag überlegen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)

6 Stundenthema: Aerobic, Übungen mit dem Pezziball, Entspannung mit Fantasiereise

	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
5'	Begrüßung Rückblick auf die letzte Kursstunde Auswertung Hausaufgaben Vorstellung der Stundenschwerpunkte Anwesenheit	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)
5'	BORG-Skala als Belastungskontroll - Handout gemeinsam durchsprechen	Informieren	[Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum]	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	<u>Step-Aerobic als Erwärmung</u> → Verschiedene Schrittfolgen aus der Aerobic z.B. Basic, V-Step, Tap up -Tap down, Knie lift, Turn step, Over the Top, etc.	Gruppendynamik Aufwärmung Spaß	Je TN einen Ball [TN bewegen sich nach Anweisungen in 3er Gruppen frei im Raum]	Belastungskontrolle mit der BORG-Skala Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
25'	Einführung: Pezziball als Trainingsgerät Im Stand als Partnerübung: Kniebeuge (Ball mit Rücken einklemmen), arme nach oben und beide Partner drehen sich um eigene Achse ohne den Ball zu verlieren, Standliegestütz mit den Händen am Ball, etc. Im Sitz auf Ball: Gleichgewichtsübungen, wie Beine im Wechsel heben, kicken, Arme im Takt mit heben, Wiederholung der Beckenuhr im Sitz, Crunches etc. In Bauchlage auf Ball: Arm und Bein diagonal heben, Liegestütz, etc. In Rückenlage mit Beinen auf Ball: Po anheben und ausbalancieren, zusätzlich ein Bein heben, Ball mit beiden beinen nach rechts/links rollen (Bauchspannung!)	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination Gleichgewicht	je TN eine Matte und Pezziball [TN im versetzten Block]	Hinweise geben: Ziel sind 15 – 20 Wiederholungen (Kraftausdauerbereich) Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
10'	Kleine Fantasiereise „Waldspaziergang“	Entspannung Wahrnehmung Gruppendynamik	Matte (und Ball zum Beine locker auflegen)	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: Atemrhythmen deduktiv vorstellen und praktisch umsetzen
5'	Feedbackrunde → Kursleiter fragt TN nach dem Befinden Wiederholen der Stundenschwerpunkte Vorschau auf nächste Stunde geben	Zusammenfassung Rückmeldung	TN räumen gemeinsam die Materialien (Matte, Bälle) zurück	→ Hausaufgaben: Täglich mind. 3 Kräftigungsübungen und 3 Dehnübungen absolvieren Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)

7 Stundenthema: Erwärmung mit dem Stab, Zirkeltraining zur Wiederholung der verschiedenen Übungen des Kurses

	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
5'	Begrüßung Rückblick auf die letzte Kursstunde Auswertung Hausaufgaben Vorstellung der Stundenschwerpunkte Anwesenheit	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen
5'	Kurzvortrag zum Thema Trainingsvarianten Effektivität Zirkeltraining, Satztraining etc.	Informieren	[Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	Einstimmung mit Musik: Übungsvariationen mit Gymnastikstäben, z. B.: • Den Stab um den Körper herumführen • Balanceübungen mit einem Stab • Den Stab in Achterbahnen kreisen • Den Stab etwas hochwerfen und auffangen Etc.	Aufwärmen Spaß & Schulung der Koordination Förderung der Gruppendynamik	Radio - CD 1 Gymnastikstab je TN [TN bewegen sich frei im Raum]	Auf Dosierung und alternative Bewegungsformen oder Kommandos hinweisen. Die Bewegungsqualität gibt Hinweise auf die Voraussetzungen der Teilnehmer. Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
25'	Zirkeltraining Eine Auswahl der Übungen des Kurses mit verschiedenen Geräten wird kreisförmig zusammengestellt. Dabei achtet der Trainer darauf, dass jede Muskelgruppe Trainiert wird und auch alle Geräte und Ausgangsstellungen zum Inhalt gehören. <u>Übungsstationen:</u> 1 – Bauchcrunch auf der Matte 2 – Superman in Bauchlage auf Matte 3 – Wandsitzen 4 – Bicepscurls mit dem Gummiband 5 – Bridging mit Fersen auf dem Pezziball 6 – Brustpresse mit dem kleinen Gymnastikball 7 – Abduktion der Beine in Seitlage mit dem Gummiband 8 – Liegestütz auf der Matte	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination Gleichgewicht	Geräte je nach Station Stationskärtchen mit Übungsbezeichnung und Nummer	Je Station wird 2x 1min trainiert mit ca. 30 sec. Pause Stationen werden im Uhrzeigersinn gewechselt. Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen - Zeitorientiertes Training durch Signale des Trainers - Trainer bietet Variationen und Training im individuellen Modus
10'	Wiederholung der Progressiven Muskelrelaxation → erweitern auf alle 16 Muskelgruppen TN erhalten Handout zur Progressiven Muskelrelaxation	Erlernen der Prinzipien der PMR	je TN eine Matte [TN auf einer Matte in RL]	Entspannungstechnik, welche der TN leicht erlernt und selbstständig anwenden kann (Handout) Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: Atemrhythmen deduktiv vorstellen und praktisch umsetzen
5'	Feedbackrunde → Kursleiter fragt TN nach dem Befinden Wiederholen der Stundenschwerpunkte Vorschau auf nächste Stunde geben: Exkurs in eine Nordic Walking Stunde – Treffpunkt vor der Anlage (feste Schuhe)	Zusammenfassung Rückmeldung	TN räumen gemeinsam die Materialien zurück	→ Hausaufgaben: Feedbackbogen Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Interaktiv (Frage→Antwort!)

8 Stundenthema: Zirkeltraining Balance und Koordination, Verabschiedung mit einem Gläschen Sekt/Saft, Teilnahmebescheinigungen

	Inhalte	Ziele	Organisation/Material	Bemerkungen
5'	Begrüßung Rückblick auf die letzte Kursstunde Auswertung Hausaufgaben Vorstellung der Stundenschwerpunkte Anwesenheit Listen für Fortsetzungskurse falls Interesse vorhanden Einsammeln Feedbackbogen	Einstimmung, Überblick verschaffen, Vertrauensaufbau, Informieren,	Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum Anmelde Listen für Folgeveranstaltungen	Organisierung Listen zum eintragen bereitlegen
5'	Kurzvortrag zum Koordinationstraining	Informieren	[Teilnehmer sitzen Auf Bänken im Kursraum	Poster zur besseren Erklärung Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Lehrgespräch
10'	Erwärmung mit den Bohnensäckchen - TN stehen im Innenstirkreis, ein Säckchen wird wahllos von Teilnehmer zu Teilnehmer geschmissen Variationen: nur mit rechter Hand werfen und Fangen, nur mit linker Hand werfen und fangen, jeweils einmal um den Körper geben bevor neu geworfen wird, unter dem Bein durch werfen etc. - TN werfen Säckchen von TN zu TN und sollen sich merken zu wem sie geworfen haben, jeder TN der geworfen hat dreht sich um. Dies wird gemacht, bis der Letzte das Säckchen hat, alle stellen sich wieder richtig herum und der letzte gibt das Säckchen wieder dem 1. Werfer. Jetzt wird genau der gleiche Weg immer wieder geworfen und versucht dabei schneller zu werden. Dann kommt nach und nach ein 2. Säckchen, 3. Säckchen, 4. Säcken, ... hinzu.	Aufwärmen Spaß & Schulung der Koordination Förderung der Gruppendynamik	Mehrere Bohnensäckchen [TN stehen im Innenstirkreis in der Mitte des Kursraumes]	Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen
25'	<u>Übungsstationen:</u> 1 – Schwungstab front auf Schaukelbrett 2 – 2 Säckchen in Vorgegebener Reihenfolge Werfen und Fangen (Jonglieren in beide Richtungen, beide gleichzeitig hochwerfen und wieder fangen, wie zuvor und über Kreuz fangen, etc.) 3 – Koordinationsleiter – Vorgegebene Reihenfolge nachmachen 4 – Stand auf Therapiekreisel und Ball gegen Wand werfen und wieder Fangen 5 – Achter Schwingen (Einbeinstand - TN bewegt das angehobene Bein in Form einer liegenden 8 über den Boden) 6 – Speed Stacking am Tisch (Becher stapeln und abbauen nach Vorgabe) 7 – Eierlauf im kleiner Parkour (Tischtennisball als Ei) 8 – Pedalo fahren	Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein fördern Kräftigung Koordination Gleichgewicht	Geräte je nach Station Stationskärtchen mit Übungsbezeichnung und Nummer Gleichgewichtsstationen mit ausreichen Matten auslegen.	Je Station wird 2x 1min trainiert mit ca. 30 sec. Pause Stationen werden im Uhrzeigersinn gewechselt. Methodisch-Didaktische Vorgehensweise: - Vormachen – Nachmachen - Teilnehmerkorrekturen - Zeitorientiertes Training durch Signale des Trainers - Trainer bietet Variationen und Training im individuellen Modus
10'	Abschiedsgetränk Alkoholfrei (Saft) oder ein Gläschen Sekt	Ausklang des Kurses	Kursleiter kümmert sich um Getränke und Becher	
5'	Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen Verabschiedung	Kursabschluss	Teilnahmezertifikate	