

GESUNDHEITSPLANER

Ganzheitliches Bewegungstraining für Kraft und Kraftausdauer - Online Kurs

KURSSTUNDENPLANUNG



Präventionsprinzip

Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Konzeptentwickler

Thomas Erny

Diplomsportwissenschaftler
Sporttherapeut

Die GESUNDHEITSPLANER GmbH
19339 Plattenburg OT Rambow
Rambower Hautstraße 10
GF Thomas Erny & Christian Bethmann



GESUNDHEITSPLANER

Ganzheitliches Bewegungstraining für Kraft und Kraftausdauer - Online Kurs

DER FAHRPLAN DES KURSPROGRAMMS

Inhalt / Kursverlauf: lt. Anlage Kurshandbuch und Nutzerhandbuch der App zum Programm

Das Programm ist als **Online-Programm** konzipiert und umfasst 12 Lektionen.

Das Programm ist methodisch in mehrere Übungslevels nach trainingswissenschaftlich anerkannten Prinzipien

(Quelle: Meinel, K./Schnabel, G.: Bewegungslehre - Sportmotorik, Aachen 2007, (11. Auflage) aufgebaut. In den jeweiligen Levels (siehe nachfolgende Erläuterung) werden unterschiedliche Übungsschwerpunkte gesetzt.

Die **Bewegungsübungsprogramme**, das **dazugehörige Stundenkonzept** und die jeweiligen **Wissenworkouts** werden in der App eigenständig nachvollzogen und absolviert. Dabei ist es jederzeit möglich die jeweiligen Übungsprogramme mehrmals wöchentlich in Eigenregie zu wiederholen, um einen effektiveren Lernerfolg zu manifestieren.

Revitalisierung (1.- 3. Woche) Schwerpunkt Kraftausdauer

Level 1

Ganzkörperliches Kraftausdauer orientiertes Bewegungsprogramm

Wissenworkout - Alltagsbewegung als Notwendigkeit zur Gesundheitsvorsorge erkennen

Vorstellung und Entwicklung interaktiver Gesundheitsplaner

Aktivierung (4.- 6. Woche) Schwerpunkt Kraft

Level 2

Immunsystem stärkendes Bewegungstraining

Wissenworkout - kleine Veränderungen im Alltag für ein bewegungsbewusstes Leben

Aufbau interaktiver Gesundheitsplaner als Heimübungsprogramm zur Organisation gesundheitsbewusster Lebensweise

Ganzkörperfunktion (07.- 09. Woche) Schwerpunkt Kraft

Level 3.1

Ganzkörperfunktion (10.- 12. Woche) Schwerpunkt Kraftausdauer

Level 3.2

Ganzheitliches Bewegungsprogramm zum Ausgleich von Berufs- und Alltagsbelastung in

GESUNDHEITSPLANER

Ganzheitliches Bewegungstraining für Kraft und Kraftausdauer - Online Kurs

DIE KURSSTRUKTUR – METHODISCHER AUFBAU

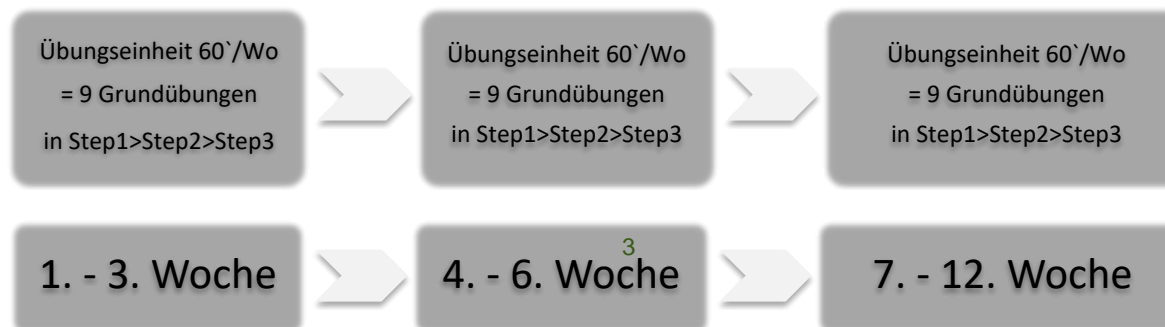
METHODIK nach Olympiazzyklus sysTEAMs

Inhaltlich/zeitliche systematisierte Trainingszyklen

LEBENDIGE TRAININGSSYSTEME - Struktur in 3 Phasen



Umfang & Zeitstruktur eines Übungsprogramms



DER AUFBAU DER KURSSTUNDE – METHODISCHER AUFBAU

Erwärmung

Allgemeine Ganzkörperliche Erwärmungsübungen zur Vorbereitung auf die Körpersysteme , die im jeweiligen Hauptteil trainiert werden

Wissensvermittlung

Wissensworkout mit ganzheitlichen Ansatz: 12 Lektionen, die über einen interaktiven Kalender, Eigeninitiative und Selbstverantwortung zur Stärkung des Immunsystems erarbeiten. Der Lernerfolg wird über wöchentlich resümierende Quizfragen kontrolliert.

Hauptteil

Ganzkörperliches Funktionstraining
je Trainingsstunde


- ... ohne Hilfsmittel, nur mit eigenem Körper (Step 1)
- ... mit alltagstauglichen Hilfsmitteln für koordinativen Anspruch (Step 2)
- ... mit alltagstauglichen Hilfsmitteln, zur Kräftigung und Konditionierung der Bewegungssysteme (Step 3)

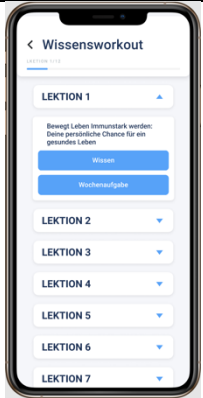
Cool Down

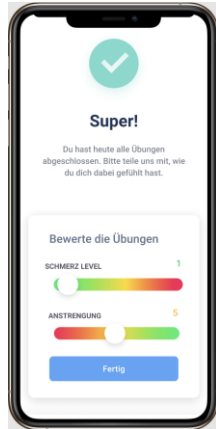
Kognitiv fokussierte Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung des Immunsystems

Lektion 1 Kraftausdauer orientiertes Bewegungsprogramm

Bewegt Leben - Immunstark werden: Deine persönliche Chance für ein gesundes Leben

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	05	Organisatorische Einführung in das Programm	Kennenlernen des Kursprogramms	Begrüßung Vorstellung Kurskonzept Vereinbarung zur TN zertifizierter Kurs	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	05	Fokussierung präventives Verhalten	Abklärung Ausschlusskriterien Kontraindikationen Integration der Teilnehmer in das Programm	Programmziele Programmfahrplan Programmbedingungen Ablauf und Inhalte Vorstellung Arbeitsmaterialien	Erläuternde Wissensvermittlung via App, Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
				Arbeitsmittel Hinweis zur Wochenaufgabe nach dem Wissensworkout		
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC WBS Mobilisationsübungen vorwiegend in stehenden Bewegungsformen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept „Revitalisierung“ Schwerpunkt Kraftausdauer	Aktivierung konditioneller Gesundheits- ressourcen Konditionierung Herz-Kreislauf und Stoffwechselsystem Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen orientierten Kräftigung und Konditionierung 3 Übungskreise Funktionsübungen mit eigenem Körper Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten programmbegleitende App

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
				7 Übungen à 60 sec, jede Übung sollte dabei bis zu 3x mal ausgeführt werden nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen)		
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungssammlungen
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschaltet Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 1

Erwärmung für die Lektionen 1
8 Übungen à 30sek bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Die Leiter hochklettern

- Geh auf der Stelle und hebe zusätzlich deine Arme über den Kopf nach oben

Übung 2: Der Läufer

- Lauf auf der Stelle und nimm die Arme locker an der Seite mit

Übung 3: Kniehebelauf

- Lauf auf der Stelle und hebe deine Knie etwas höher nach oben

Übung 4: Radfahren im Stehen

- Hebe diagonal einen Arm und ein Bein nach oben und kreise beides nach vorn, nach ca. 15 Sekunden wechselst du die Seite

Übung 5: Radfahren in Rückenlage

- Leg dich auf deinen Rücken, heben die Beine gebeugt nach oben und führe mit beiden Beinen eine Radfahrbewegung vorwärts aus

Übung 6: Der Käfer

- Leg dich auf deinen Rücken, Führe nun vor dem Körper deine rechte Hand diagonal zum linken Knie, strecke anschließend dein Bein nach vorn und dein Arm nach hinten, dabei wiederholst du die Übung mit der anderen Seite

Übung 7: Brustschwimmen

- Leg dich auf deinen Bauch, hebe die Brust vom Boden und führe mit den Armen eine Brustschwimmbewegung durch

Übung 8: Kraulschwimmen

- Leg dich auf deinen Bauch, hebe deine Brust und die Beine vom Boden und führe mit den Armen und den Beinen eine Paddelbewegung durch

Übungsbeschreibung Übung 2

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 2: Der Spiegel
2. Stelle dich hüftbreit auf und beuge deine Knie leicht
3. Nimm nun beide Arme bis auf Schulterhöhe nach oben zusammen und beuge deine Ellenbogen bis 90 Grad, führe im Wechsel beide Arme nach außen bis neben den Körper und wieder zusammen nach vorn. Rotiere währenddessen einigen Male mit dem Oberkörper nach links und rechts
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Die Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 3: Der Golfer
 2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
 3. Gehe in eine leichte Kniebeuge und führe beide Hände neben das rechte Knie; führe nun eine Golfschlagbewegung aus, in der du die Beine streckst und die Arme nach links oben bewegst, anschließend kehrst du zurück in die leichte Kniebeugen Position und wiederholst die Bewegung mehrmals mit der gleichen Seite
 4. ...
 5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
 6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 4: Kniebeuge mit Biceps Curls
 2. Stelle dich in etwa hüftbreit hin und lass deine Arme an der Seite hängen
 3. Beuge nun deine Knie bis du fast 90 Grad Kniebeugung erreicht hast und hebe gleichzeitig deine Unterarme nach oben: halte kurz, komm wieder nach oben und wiederhole die Übung mehrmals
 4. Achte darauf dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen ragen
 5. ...
 6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistung
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 5: Die 4 Himmelsrichtungen
 2. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper
 3. Hebe nun das rechte Bein gebeugt nach oben und dreh deinen Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach rechts, halte die Position für einen Moment, kehre anschließend zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung mit der linken Seite aus
 4. ...
 5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
 6. Die Übung kräftigt deine Brust- und Rumpfmuskulatur
 7. Los geht's!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 6: der Käfer
2. Setze dich aufrecht hin und stelle deine Füße mit gebeugten Beinen nach vorn
3. Lehne dich nun mit dem Oberkörper leicht nach hinten und führe deine rechte Hand zum rechten Knie, strecke anschließend dein Bein nach vorn und beuge deinen Arm, währenddessen wiederholst du die Übung mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistungsfähigkeit
7. Viel Spaß!!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 7: der Schwimmer
 2. Begib dich in Bauchlage, strecke deine Beine nach hinten und stelle deine Zehenspitzen auf
 3. Hebe nun deine Brust vom Boden ab und führe eine Brustschwimmbewegung durch, nach 3-4 Schwimmzügen legst du deine Brust wieder ab und wiederholst die Bewegung anschließend erneut
 4. ...
 5. ...
 6. Diese Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 8: Nach den Sternen greifen
 2. Stelle dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
 3. Strecke nun wechselseitig ein Arm nach oben und gehe dabei leicht in eine dynamische Kniebeuge, nach 4-6 Wiederholungen kreist du mit beiden Armen gestreckt nach hinten
 4. ...
 5. Führe beide Bewegungen mehrmals im Wechsel aus
 6. Die Übung fördert deinen aeroben Stoffwechsel
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 3 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 1**

Übung 1: Strecken und Aufrichten beim Einatmen

- Stell dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
- Beim Einatmen richtest Du dich nach oben auf, streckst deine Arme über den Kopf nach oben
- Beim Ausatmen beugst du deinen Oberkörper nach unten und beugst deine Knie ebenfalls leicht

Übung 2: Aktivierung des Energiesystems Herz und Dünndarm


- Führe zunächst Ringfinger und Mittelfinger zusammen und stell dich aufrecht hin
- Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein und komm in den Einbeinstand
- Dabei beugt sich das linke Bein nach oben, die Arme gehen bis auf Schulterhöhe seitlich nach oben und die Handgelenke klappen zum Körper hin ab → dabei erfolgt die Einatmung
- Anschließend wird das gebeugte Bein seitlich abgesetzt und die Arme nach unten geführt → hierbei erfolgt die Ausatmung
- Danach erfolgt der Seitenwechsel

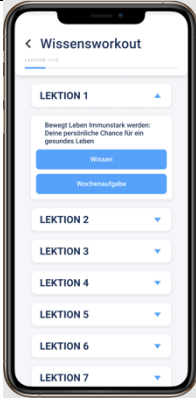
Übung 3: Förderung der Durchblutung

- Mittelfinger und Daumen werden zunächst zusammengeführt und du stellst dich aufrecht hin
- Arme beugen sich im Ellenbogen nach oben und gleichzeitig beugt sich das Knie vor dem Körper nach oben → hierbei erfolgt die Einatmung
- Setze nun das Bein seitlich ab, senke deine Arme und löse die Spannung in den Fingern und atme wieder aus
- Wiederhole die Übung anschließend auf der anderen Seite


Lektion 2 Kraftausdauer orientiertes Bewegungsprogramm

Nur wer ein Ziel vor Augen hat, findet auch seinen Weg!

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbe- anspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung zur Gesundheitsvorsorge	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwort- liches Gesundheits- verhalten	Wissensvermittlung Orientierung & Sensibilisierung zur Stärkung psychosozialer Gesundheits- ressourcen	Ziele erarbeiten mit Fokus auf Bewegungsmangel und Alltagsmonotonie auszugleichen	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
				Teilnehmer bekommt Hinweis zur Wochenaufgabe nach dem Wissensworkout		
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC Arm-, Schulterkreisen WBS Mobilisationsübungen vorwiegend in stehenden Bewegungsformen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungsammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept „Revitalisierung“ Schwerpunkt Kraftausdauer	Aktivierung konditioneller Gesundheits- ressourcen Konditionierung Herz-Kreislauf und Stoffwechselsystem	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen orientierten Kräftigung und Konditionierung 3 Übungskreise	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Balancetrainingsgerät (Federbrett/Wippe)

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
			Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Funktionsübungen mit eigenem Körper mit koordinativem Anspruch Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen)	Stationstraining	Alternative Alltagsmaterialien Kissen/Decke, programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungssammlungen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschaltet Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 2

Erwärmung für die Lektionen 2
8 Übungen à 30sek bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Die Leiter hochklettern

- Geh auf der Stelle und hebe zusätzlich deine Arme über den Kopf nach oben

Übung 2: Der Läufer

- Lauf auf der Stelle und nimm die Arme locker an der Seite mit

Übung 3: Kniehebelauf

- Lauf auf der Stelle und hebe deine Knie etwas höher nach oben

Übung 4: Radfahren im Stehen

- Hebe diagonal einen Arm und ein Bein nach oben und kreise beides nach vorn, nach ca. 15 Sekunden wechselst du die Seite

Übung 5: Radfahren in Rückenlage

- Leg dich auf deinen Rücken, heben die Beine gebeugt nach oben und führe mit beiden Beinen eine Radfahrbewegung vorwärts aus

Übung 6: Der Käfer

- Leg dich auf deinen Rücken, Führe nun vor dem Körper deine rechte Hand diagonal zum linken Knie, strecke anschließend dein Bein nach vorn und dein Arm nach hinten, dabei wiederholst du die Übung mit der anderen Seite

Übung 7: Brustschwimmen

- Leg dich auf deinen Bauch, hebe die Brust vom Boden und führe mit den Armen eine Brustschwimmbewegung durch

Übung 8: Kraulschwimmen

- Leg dich auf deinen Bauch, hebe deine Brust und die Beine vom Boden und führe mit den Armen und den Beinen eine Paddelbewegung durch

Übungsbeschreibung Übung 2

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 2: Der Spiegel
2. Stelle dich hüftbreit auf und beuge deine Knie leicht
3. Nimm nun beide Arme bis auf Schulterhöhe nach oben zusammen und beuge deine Ellenbogen bis 90 Grad, führe im Wechsel beide Arme nach außen bis neben den Körper und wieder zusammen nach vorn. Rotiere währenddessen einigen Male mit dem Oberkörper nach links und rechts
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Die Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 3: Der Golfer
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
3. Gehe in eine leichte Kniebeuge und führe beide Hände neben das rechte Knie; führe nun eine Golfschlagbewegung aus, in der du die Beine streckst und die Arme nach links oben bewegst, anschließend kehrst du zurück in die leichte Kniebeugen Position und wiederholst die Bewegung mehrmals mit der gleichen Seite
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 4: Kniebeuge mit Biceps Curls
2. Stelle dich in etwa hüftbreit hin und lass deine Arme an der Seite hängen
3. Beuge nun deine Knie bis du fast 90 Grad Kniebeugung erreicht hast und hebe gleichzeitig deine Unterarme nach oben: halte kurz, komm wieder nach oben und wiederhole die Übung mehrmals
4. Achte darauf dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen ragen
5. ...
6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistung
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 5: Die 4 Himmelsrichtungen
 2. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper
 3. Hebe nun das rechte Bein gebeugt nach oben und dreh deinen Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach rechts, halte die Position für einen Moment, kehre anschließend zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung mit der linken Seite aus
 4. ...
 5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
 6. Die Übung kräftigt deine Brust- und Rumpfmuskulatur
 7. Los geht's!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 6: der Käfer
 2. Setze dich aufrecht hin und stelle deine Füße mit gebeugten Beinen nach vorn
 3. Lehne dich nun mit dem Oberkörper leicht nach hinten und führe deine rechte Hand zum rechten Knie, strecke anschließend dein Bein nach vorn und beuge deinen Arm, währenddessen wiederholst du die Übung mit der anderen Seite
 4. ...
 5. Wiederhole die Übung mehrmals
 6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistungsfähigkeit
 7. Viel Spaß!!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 7: der Schwimmer
2. Begib dich in Bauchlage, strecke deine Beine nach hinten und stelle deine Zehenspitzen auf
3. Hebe nun deine Brust vom Boden ab und führe eine Brustschwimmbewegung durch, nach 3-4 Schwimmzügen legst du deine Brust wieder ab und wiederholst die Bewegung anschließend erneut
4. ...
5. ...
6. Diese Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 8: Nach den Sternen greifen
 2. Stelle dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
 3. Strecke nun wechselseitig ein Arm nach oben und gehe dabei leicht in eine dynamische Kniebeuge, nach 4-6 Wiederholungen kreist du mit beiden Armen gestreckt nach hinten
 4. ...
 5. Führe beide Bewegungen mehrmals im Wechsel aus
 6. Die Übung fördert deinen aeroben Stoffwechsel
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 3 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 2**

Übung 1: Strecken und Aufrichten beim Einatmen

- Stell dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
- Beim Einatmen richtest Du dich nach oben auf, streckst deine Arme über den Kopf nach oben
- Beim Ausatmen beugst du deinen Oberkörper nach unten und beugst deine Knie ebenfalls leicht

Übung 2: Aktivierung des Energiesystems Herz und Dünndarm


- Führe zunächst Ringfinger und Mittelfinger zusammen und stell dich aufrecht hin
- Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein und komm in den Einbeinstand
- Dabei beugt sich das linke Bein nach oben, die Arme gehen bis auf Schulterhöhe seitlich nach oben und die Handgelenke klappen zum Körper hin ab → dabei erfolgt die Einatmung
- Anschließend wird das gebeugte Bein seitlich abgesetzt und die Arme nach unten geführt → hierbei erfolgt die Ausatmung
- Danach erfolgt der Seitenwechsel

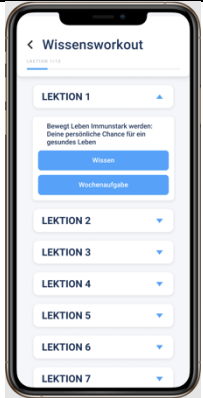
Übung 3: Förderung der Durchblutung

- Mittelfinger und Daumen werden zunächst zusammengeführt und du stellst dich aufrecht hin
- Arme beugen sich im Ellenbogen nach oben und gleichzeitig beugt sich das Knie vor dem Körper nach oben → hierbei erfolgt die Einatmung
- Setze nun das Bein seitlich ab, senke deine Arme und löse die Spannung in den Fingern und atme wieder aus
- Wiederhole die Übung anschließend auf der anderen Seite

Lektion 3 Kraftausdauer orientiertes Bewegungsprogramm

Ausgleich durch Aktivität: Umgang mit Symptomen, Ärger, Stress, Druck

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung Sensibilisierung zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen	Verhaltensprävention Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den allgemeinen Tagesablauf mit Fokus Ausgleichsfindung	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Kopf zum Fuss wie: 3d Funktionsübungen Bewegungssysteme zur Anregung HKS- und Muskel-Sehnen- Bandapparat	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept „Revitalisierung“ Schwerpunkt	Aktivierung konditioneller Gesundheits- ressourcen Konditionierung Herz- Kreislauf und Stoffwechselsystem	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen orientierten Kräftigung und Konditionierung 3 Übungskreise	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Tube, / Theraband,

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
		Kraftausdauer	Aufbau von Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität	Funktionsübungen mit eigenem Körper alternativ mit Zusatzgewicht Alltagsmaterialien oder Kleingeräten Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen)	Stationstraining	Alternative Alltagsmaterialien Kunststoffwasser- flaschen programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungsammlungen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 3

Erwärmung für die Lektionen 3
8 Übungen à 30sek bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Die Leiter hochklettern

- Geh auf der Stelle und hebe zusätzlich deine Arme über den Kopf nach oben

Übung 2: Der Läufer

- Lauf auf der Stelle und nimm die Arme locker an der Seite mit

Übung 3: Kniehebelauf

- Lauf auf der Stelle und hebe deine Knie etwas höher nach oben

Übung 4: Radfahren im Stehen

- Hebe diagonal einen Arm und ein Bein nach oben und kreise beides nach vorn, nach ca. 15 Sekunden wechselst du die Seite

Übung 5: Radfahren in Rückenlage

- Leg dich auf deinen Rücken, heben die Beine gebeugt nach oben und führe mit beiden Beinen eine Radfahrbewegung vorwärts aus

Übung 6: Der Käfer

- Leg dich auf deinen Rücken, Führe nun vor dem Körper deine rechte Hand diagonal zum linken Knie, strecke anschließend dein Bein nach vorn und dein Arm nach hinten, dabei wiederholst du die Übung mit der anderen Seite

Übung 7: Brustschwimmen

- Leg dich auf deinen Bauch, hebe die Brust vom Boden und führe mit den Armen eine Brustschwimmbewegung durch

Übung 8: Kraulschwimmen

- Leg dich auf deinen Bauch, hebe deine Brust und die Beine vom Boden und führe mit den Armen und den Beinen eine Paddelbewegung durch

Übungsbeschreibung Übung 2

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 2: Der Spiegel
2. Stelle dich hüftbreit auf und beuge deine Knie leicht
3. Nimm nun beide Arme bis auf Schulterhöhe nach oben zusammen und beuge deine Ellenbogen bis 90 Grad, führe im Wechsel beide Arme nach außen bis neben den Körper und wieder zusammen nach vorn
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Die Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 3: Der Golfer
 2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
 3. Gehe in eine leichte Kniebeuge und führe beide Hände neben das rechte Knie; führe nun eine Golfschlagbewegung aus, in der du die Beine streckst und die Arme nach links oben bewegst, anschließend kehrst du zurück in die leichte Kniebeugen Position und wiederholst die Bewegung mehrmals mit der gleichen Seite
 4. ...
 5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
 6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. Name der Übung
2. Ausgangsposition
3. Übungsbeschreibung
4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
6. Effekt auf den Körper
7. Handlungsaufforderung:

1. Übung 4: Kniebeuge mit Biceps Curls
2. Stelle dich in etwa hüftbreit hin und lass deine Arme an der Seite hängen
3. Beuge nun deine Knie bis du fast 90 Grad Kniebeugung erreicht hast und hebe gleichzeitig deine Unterarme nach oben: halte kurz, komm wieder nach oben und wiederhole die Übung mehrmals
4. Achte darauf dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen ragen
5. ...
6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistung
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 5: Die 4 Himmelsrichtungen
 2. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper
 3. Hebe nun das rechte Bein gebeugt nach oben und dreh deinen Oberkörper mit ausgestreckten Armen nach rechts, halte die Position für einen Moment, kehre anschließend zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung mit der linken Seite aus
 4. ...
 5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
 6. Die Übung kräftigt deine Brust- und Rumpfmuskulatur
 7. Los geht's!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 6: der Käfer
 2. Lege dich auf den Rücken; hebe deine Beine gebeugt nach oben an und strecke dein Arme nach hinten
 3. Führe nun vor dem Körper deine rechte Hand diagonal zum linken Knie, strecke anschließend dein Bein nach vorn und dein Arm nach hinten, währenddessen wiederholst du die Übung mit der anderen Seite
 4. ...
 5. Wiederhole die Übung mehrmals
 6. Die Übung fördert deine Widerstandsfähigkeit
 7. Viel Spaß!!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 7: der Schwimmer
 2. Begib dich in Bauchlage, strecke deine Beine nach hinten und stelle deine Zehenspitzen auf
 3. Hebe nun deine Brust vom Boden ab und führe eine Brustschwimmbewegung durch, nach 3-4 Schwimmzügen legst du deine Brust wieder ab und wiederholst die Bewegung anschließend erneut
 4. ...
 5. ...
 6. Diese Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. Name der Übung
 2. Ausgangsposition
 3. Übungsbeschreibung
 4. Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)
 5. Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)
 6. Effekt auf den Körper
 7. Handlungsaufforderung:
-
1. Übung 8: Nach den Sternen greifen
 2. Stelle dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
 3. Strecke nun wechselseitig ein Arm nach oben und gehe dabei leicht in eine dynamische Kniebeuge, nach 4-6 Wiederholungen kreist du mit beiden Armen gestreckt nach hinten
 4. ...
 5. Führe beide Bewegungen mehrmals im Wechsel aus
 6. Die Übung fördert deinen aeroben Stoffwechsel
 7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 3 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 3**

Übung 1: Strecken und Aufrichten beim Einatmen

- Stell dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
- Beim Einatmen richtest Du dich nach oben auf, streckst deine Arme über den Kopf nach oben
- Beim Ausatmen beugst du deinen Oberkörper nach unten und beugst deine Knie ebenfalls leicht

Übung 2: Aktivierung des Energiesystems Herz und Dünndarm


- Führe zunächst Ringfinger und Mittelfinger zusammen und stell dich aufrecht hin
- Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein und komm in den Einbeinstand
- Dabei beugt sich das linke Bein nach oben, die Arme gehen bis auf Schulterhöhe seitlich nach oben und die Handgelenke klappen zum Körper hin ab → dabei erfolgt die Einatmung
- Anschließend wird das gebeugte Bein seitlich abgesetzt und die Arme nach unten geführt → hierbei erfolgt die Ausatmung
- Danach erfolgt der Seitenwechsel

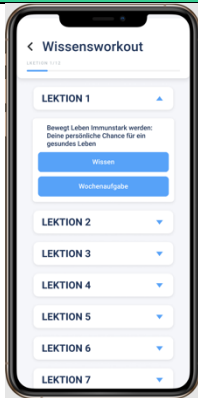
Übung 3: Förderung der Durchblutung

- Mittelfinger und Daumen werden zunächst zusammengeführt und du stellst dich aufrecht hin
- Arme beugen sich im Ellenbogen nach oben und gleichzeitig beugt sich das Knie vor dem Körper nach oben → hierbei erfolgt die Einatmung
- Setze nun das Bein seitlich ab, senke deine Arme und löse die Spannung in den Fingern und atme wieder aus
- Wiederhole die Übung anschließend auf der anderen Seite


Lektion 4 Kraft orientiertes Bewegungsprogramm

Bewegungsmangel Hauptauslöser heutiger Volkskrankheiten

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwort- liches Gesundheitsver- halten	Wissensvermittlung Sensibilisierung Entwicklung alltagsbezogenes Bewegungs- verhaltens	Verhaltensprävention Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den allgemeinen Tagesablauf mit Fokus mehr Alltags- bewegung	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen langsame, harmonische Bewegungsübungen von Kopf bis Fuß wie: Arm-, Schulterkreisen BWS Rotationsübungen LWS-Becken Mobilisation vw/rw, re/li, kreisen dynamische Bewegungen in verschiedenen Positionen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept „Aktivierung“ Schwerpunkt Kraft	Stärkung physischer Gesundheits- ressourcen Kräftigung Muskulatur	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen Kräftigung 3 Übungskreise Funktionsübungen mit dem eigenem Körper	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten programmbegleitende APP

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
			Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause	Stationstraining	
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungssammlungen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportlich e Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 4

Erwärmung Lektion 4
8 Übungen à 30sek. bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Seitneigung des Kopfes mit Armen seitlich nach unten

Übung 2: Arme bis auf Schulterhöhe kreisen und Kopf mit vor und zurück (0-Stellung)
nehmen

Übung 3: Arme gestreckt kreisen und dabei leicht in die Knie gehen

Übung 4: Bergsteigen (wechselseitig Hand zum Knöchel und diagonalen Arm nach
oben nehmen)

Übung 5: Boxen mit Ausfallschritt nach hinten (Arm und Bein der gleichen Seite)

Übung 6: Seitneigung mit Ausfallschritt zur Seite (diagonaler Arm und Bein)

Übung 7: seitliche Kniebeuge und Arme halbkreisförmig zusammen nach oben

Übung 8: dynamischer Krieger 1, wechselseitig (Ausfallschritt mit links und rechts
nach vorn, Arme nach oben)

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: Halswirbelsäulenmobilisation
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände in die Hüften
3. Beuge nun dein Kinn Richtung Brust und kreise mit dem Kopf von der rechten zur linken Schulter und wieder zurück
4. Lege dabei deinen Kopf nicht in den Nacken und kreise nur auf der Brust
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung mobilisiert deine Halswirbelsäule
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Der Torero
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper auf die Brust
3. Lege deine linke Hand auf die Brust und streck den rechten Arm nach vorn unten; rotiere nun mit dem Oberkörper und dem rechten Arm nach rechts und strecke den Arm seitlich nach oben, kehre zurück zur Mitte, wechsle die Armpositionen und rotiere mit dem Oberkörper und den linken Arm nach links
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Die Übung mobilisiert deine Brustwirbelsäule
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Diagonales Strecken
2. Stell dich mehr als Schulterbreit hin und nimm deine Arme vor dem Körper zusammen
3. Beuge leicht deine Knie und geh mit beiden Händen zum linken Knie; strecke beide Arme diagonal nach rechts oben und halte die Position kurz; führe anschließend die Hände gerade nach unten zum rechten Knie, und streck dich diagonal nach links oben
4. Achte darauf, dass du die Arme diagonal noch oben streckst und anschließend gerade nach unten zum Knie führst
5. Wiederhole die Übung im Wechsel mit der rechten und linken Seite
6. Die Übung mobilisiert und dehnt die untere Rückenmuskulatur
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: der Sonnengruß
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper zusammen
3. Geh in eine leichte Kniebeuge, lehn dich mit dem Oberkörper nach vorn und nimm deine Hände zwischen den Knien zusammen, richte dich nun mit dem ganzen Körper auf, dabei gehen die Arme gestreckt neben den Körper auseinander und über dem Kopf zusammen: kehre anschließend zurück in die leichte Kniebeugen Position und führe die Bewegung erneut aus
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung mobilisiert und kräftigt deinen Rückenstrecker
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: Der Katzenbuckel
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit unter den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt
3. Streck nun deinen Bauch Richtung Boden und zieh dein Kinn leicht nach oben, sodass du in ein leichtes Hohlkreuz gehst, lege anschließend dein Kinn auf die Brust, streck deinen Rücken in Richtung der Decke und mach deinen Rücken rund, halte die Position für einen Moment und wiederhole die beiden Bewegungen erneut
4. ...
5. ...
6. Die Übung mobilisiert deine gesamte Wirbelsäule
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Der Katzenstrecker
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit unter den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt
3. Führe nun unter dem Körper deinen rechten Ellenbogen diagonal zum linken Knie und strecke deinen Arm nach vorn und dein Bein nach hinten bis beiden in etwa eine Linie mit dem Rücken bilden: setz Arm und Bein wieder ab und wiederhole die Übung anschließend mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Diese Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Der Bergsteiger
2. Begib dich zunächst auf die Knie und stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit auf Höhe der Brust ab. Anschließend streckst du die Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf die Zehenspitzen und kommst so in die Liegestützposition
3. Spanne deine Bauch und Rückenmuskulatur an und zieh im Wechsel ein Knie gerade nach vorn, nach 6-8 Wiederholungen setzt du deine Knie auf den Boden auf und wiederholst die Übung im Anschluss erneut
4. ...
5. Wiederhole die Übung bis der Timer abgelaufen ist
6. Die Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 4**

Übung 1: Stärkung des Energiesystems Niere und Blase


- Stell dich in Schrittstellung auf, sodass dein linkes Bein vorn gebeugt ist und dein rechtes Bein hinten gestreckt ist
- Führe nun die linke Hand bis auf Stirnhöhe nach oben und die rechte Hand nach hinten unten → hierbei erfolgt die Ausatmung
- Senke die Arme wieder zum Becken ab und atme aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Schrittstellung

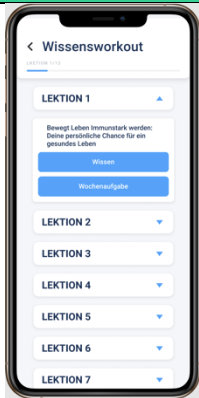
Übung 2: Stärkung des Energiesystems Lunge und Dickdarm

- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und führe den Daumen mit den restlichen Fingerspitzen zusammen
- Dreh nun deine Handinnenfläche nach hinten
- Beim Einatmen streckst du die Arme nach hinten und beim ausatmen führst du die Arme wieder nach vorn und löst die Fingerpositionen
- Wiederhole die Übung anschließend


Lektion 5 Kraft orientiertes Bewegungsprogramm

Raus aus dem Alltag durch positive Kommunikation & Sozialkompetenz

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien/ Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwort- liches Gesundheits- verhalten	Wissensvermittlung Sensibilisierung Entwicklung alltagsbezogenes Bewegungs- verhaltens	Verhaltensprävention Manifestierung gesundheitsfördernder Aktivitäten über motivationale Techniken	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien/ Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen langsame, harmonische Bewegungsübungen von Kopf bis Fuß wie: Arm-, Schulterkreisen BWS Rotationsübungen LWS-Becken Mobilisation vw/rw, re/li, kreisen dynamische Bewegungen in verschiedenen Positionen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept „Aktivierung“ Schwerpunkt Kraft	Stärkung physischer Gesundheits- ressourcen Kräftigung Muskulatur	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen Kräftigung 3 Übungskreise Funktionsübungen mit koordinativem Anspruch	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Balancetrainingsgerät (Federbrett/Wippe)

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien/ Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
			Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause	Stationstraining	Alternative Alltagsmaterialien Kissen/Decke, programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungssammlungen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien/ Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschaltet Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 5

Erwärmung Lektion 5
8 Übungen à 30sek. bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Seitneigung des Kopfes mit Armen seitlich nach unten

Übung 2: Arme bis auf Schulterhöhe kreisen und Kopf mit vor und zurück (0-Stellung)
nehmen

Übung 3: Arme gestreckt kreisen und dabei leicht in die Knie gehen

Übung 4: Bergsteigen (wechselseitig Hand zum Knöchel und diagonalen Arm nach
oben nehmen)

Übung 5: Boxen mit Ausfallschritt nach hinten (Arm und Bein der gleichen Seite)

Übung 6: Seitneigung mit Ausfallschritt zur Seite (diagonaler Arm und Bein)

Übung 7: seitliche Kniebeuge und Arme halbkreisförmig zusammen nach oben

Übung 8: dynamischer Krieger 1, wechselseitig (Ausfallschritt mit links und rechts
nach vorn, Arme nach oben)

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: Halswirbelsäulenmobilisation
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände in die Hüften
3. Beuge nun dein Kinn Richtung Brust und kreise mit dem Kopf von der rechten zur linken Schulter und wieder zurück
4. Lege dabei deinen Kopf nicht in den Nacken und kreise nur auf der Brust
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung mobilisiert deine Halswirbelsäule
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Der Torero
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper auf die Brust
3. Lege deine linke Hand auf die Brust und streck den rechten Arm nach vorn unten; rotiere nun mit dem Oberkörper und dem rechten Arm nach rechts und strecke den Arm seitlich nach oben, kehre zurück zur Mitte, wechsle die Armpositionen und rotiere mit dem Oberkörper und den linken Arm nach links
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Die Übung mobilisiert deine Brustwirbelsäule
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Diagonales Strecken
2. Stell dich mehr als Schulterbreit hin und nimm deine Arme vor dem Körper zusammen
3. Beuge leicht deine Knie und geh mit beiden Händen zum linken Knie; strecke beide Arme diagonal nach rechts oben und halte die Position kurz; führe anschließend die Hände gerade nach unten zum rechten Knie, und streck dich diagonal nach links oben
4. Achte darauf, dass du die Arme diagonal noch oben streckst und anschließend gerade nach unten zum Knie führst
5. Wiederhole die Übung im Wechsel mit der rechten und linken Seite
6. Die Übung mobilisiert und dehnt die untere Rückenmuskulatur
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: der Sonnengruß
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper zusammen
3. Geh in eine leichte Kniebeuge, lehn dich mit dem Oberkörper nach vorn und nimm deine Hände zwischen den Knien zusammen, richte dich nun mit dem ganzen Körper auf, dabei gehen die Arme gestreckt neben den Körper auseinander und über dem Kopf zusammen: kehre anschließend zurück in die leichte Kniebeugen Position und führe die Bewegung erneut aus
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung mobilisiert und kräftigt deinen Rückenstrecker
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: Der Katzenbuckel
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit unter den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt
3. Hebe nun deine Füße nach oben, streck deinen Bauch Richtung Boden und zieh dein Kinn leicht nach oben, sodass du in ein leichtes Hohlkreuz gehst, lege anschließend dein Kinn auf die Brust, streck deinen Rücken in Richtung der Decke und mach deinen Rücken rund, halte die Position für einen Moment und wiederhole die beiden Bewegungen erneut
4. ...
5. ...
6. Die Übung mobilisiert deine gesamte Wirbelsäule
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Der Katzenstrecker
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit unter den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt
3. Führe nun unter dem Körper deinen rechten Ellenbogen diagonal zum linken Knie und strecke deinen Arm nach vorn und dein Bein nach hinten bis beiden in etwa eine Linie mit dem Rücken bilden: setz Arm und Bein wieder ab und wiederhole die Übung anschließend mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Diese Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Der Bergsteiger
2. Begib dich zunächst auf die Knie und stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit auf Höhe der Brust ab. Anschließend streckst du die Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf die Zehenspitzen und kommst so in die Liegestützposition
3. Spanne deine Bauch und Rückenmuskulatur an und zieh im Wechsel ein Knie gerade nach vorn, nach 6-8 Wiederholungen setzt du deine Knie auf den Boden auf und wiederholst die Übung im Anschluss erneut
4. ...
5. Wiederhole die Übung bis der Timer abgelaufen ist
6. Die Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen

Übungsbeschreibung Übung 9

- 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden
- **Cool Down für die Lektion 5**

Übung 1: Stärkung des Energiesystems Niere und Blase


- Stell dich in Schrittstellung auf, sodass dein linkes Bein vorn gebeugt ist und dein rechtes Bein hinten gestreckt ist
- Führe nun die linke Hand bis auf Stirnhöhe nach oben und die rechte Hand nach hinten unten → hierbei erfolgt die Ausatmung
- Senke die Arme wieder zum Becken ab und atme aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Schrittstellung

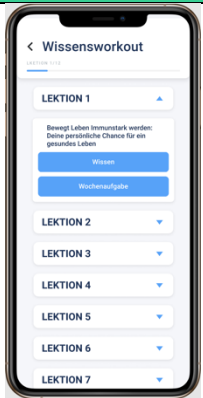
Übung 2: Stärkung des Energiesystems Lunge und Dickdarm

- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und führe den Daumen mit den restlichen Fingerspitzen zusammen
- Dreh nun deine Handinnenfläche nach hinten
- Beim Einatmen streckst du die Arme nach hinten und beim Ausatmen führst du die Arme wieder nach vorn und löst die Fingerpositionen
- Wiederhole die Übung anschließend


Lektion 6 Kraft orientiertes Bewegungsprogramm

Die Sinne schärfen: Achtsamkeit für Erholung, Regeneration, Schlaf

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informations- phase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwort- liches Gesundheitsver- halten	Wissensvermittlung Sensibilisierung Entwicklung alltagsbezogenes Erholungsverhaltens	Verhaltensprävention Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den allgemeinen Tagesablauf mit Fokus Regeneration und Ausgleich Alltag	Erläuternde Wissensvermittlung via App Textformat Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen langsame, harmonische Bewegungsübungen von Kopf bis Fuß wie: Arm-, Schulterkreisen BWS Rotationsübungen LWS-Becken Mobilisation vw/rw, re/li, kreisen dynamische Bewegungen in verschiedenen Positionen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept „Aktivierung“ Schwerpunkt Kraft	Stärkung physischer Gesundheits- ressourcen Kräftigung Muskulatur	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen Kräftigung 3 Übungskreise Übungen mit	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Tube, / Theraband,

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
			Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Zusatzgewicht Alltagsmaterialien oder Kleingeräten Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause	Stationstraining	Alternative Alltagsmaterialien Kunststoffwasser- flaschen programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungsammlungen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel Alltagsmaterialien / Kleingeräte inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportlich e Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung 6

Erwärmung Lektion 6
8 Übungen à 30sek. bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Seitneigung des Kopfes mit Armen seitlich nach unten

Übung 2: Arme bis auf Schulterhöhe kreisen und Kopf mit vor und zurück (0-Stellung)
nehmen

Übung 3: Arme gestreckt kreisen und dabei leicht in die Knie gehen

Übung 4: Bergsteigen (wechselseitig Hand zum Knöchel und diagonalen Arm nach
oben nehmen)

Übung 5: Boxen mit Ausfallschritt nach hinten (Arm und Bein der gleichen Seite)

Übung 6: Seitneigung mit Ausfallschritt zur Seite (diagonaler Arm und Bein)

Übung 7: seitliche Kniebeuge und Arme halbkreisförmig zusammen nach oben

Übung 8: dynamischer Krieger 1, wechselseitig (Ausfallschritt mit links und rechts
nach vorn, Arme nach oben)

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: Halswirbelsäulenmobilisation
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände locker neben den Körper
3. Hebe deine Arme seitlich nach oben, bis deine Unterarme auf Schulterhöhe sind, die Unterarme zeigen dabei zur Decken, beuge nun dein Kinn Richtung Brust und kreise mit dem Kopf von der rechten zur linken Schulter und wieder zurück
4. Lege dabei deinen Kopf nicht in den Nacken und kreise nur auf der Brust
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung mobilisiert deine Halswirbelsäule
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Der Torero
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper auf die Brust
3. Lege deine linke Hand auf die Brust und streck den rechten Arm nach vorn unten; rotiere nun mit dem Oberkörper und dem rechten Arm nach rechts und strecke den Arm seitlich nach oben, kehre zurück zur Mitte, wechsle die Armpositionen und rotiere mit dem Oberkörper und den linken Arm nach links
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Die Übung mobilisiert deine Brustwirbelsäule
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Diagonales Strecken
2. Stell dich mehr als Schulterbreit hin und nimm deine Arme vor dem Körper zusammen
3. Beuge leicht deine Knie und geh mit beiden Händen zum linken Knie; strecke beide Arme diagonal nach rechts oben und halte die Position kurz; führe anschließend die Hände gerade nach unten zum rechten Knie, und streck dich diagonal nach links oben
4. Achte darauf, dass du die Arme diagonal noch oben streckst und anschließend gerade nach unten zum Knie führst
5. Wiederhole die Übung im Wechsel mit der rechten und linken Seite
6. Die Übung mobilisiert und dehnt die untere Rückenmuskulatur
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: der Sonnengruß
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper zusammen
3. Geh in eine leichte Kniebeuge, lehn dich mit dem Oberkörper nach vorn und nimm deine Hände zwischen den Knien zusammen, richte dich nun mit dem ganzen Körper auf, dabei gehen die Arme gestreckt neben den Körper auseinander und über dem Kopf zusammen: kehre anschließend zurück in die leichte Kniebeugen Position und führe die Bewegung erneut aus
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung mobilisiert und kräftigt deinen Rückenstrecker
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: Der Katzenbuckel
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit vor den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt
3. Streck nun deinen Bauch Richtung Boden und zieh dein Kinn leicht nach oben, sodass du in ein leichtes Hohlkreuz gehst, lege anschließend dein Kinn auf die Brust, streck deinen Rücken in Richtung der Decke und mach deinen Rücken rund, halte die Position für einen Moment und wiederhole die beiden Bewegungen erneut
4. ...
5. ...
6. Die Übung mobilisiert deine gesamte Wirbelsäule
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Der Katzenstrecker
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit unter den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt
3. Führe nun unter dem Körper deinen rechten Ellenbogen diagonal zum linken Knie und strecke deinen Arm nach vorn und dein Bein nach hinten bis beiden in etwa eine Linie mit dem Rücken bilden: setz Arm und Bein wieder ab und wiederhole die Übung anschließend mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Diese Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Der Bergsteiger
2. Begib dich zunächst auf die Knie und stütze dich mit den Händen etwas weiter als schulterbreit auf Höhe der Brust ab. Anschließend streckst du die Beine nach hinten aus und stellst die Füße auf die Zehenspitzen und kommst so in die Liegestützposition
3. Spanne deine Bauch und Rückenmuskulatur an und zieh im Wechsel ein Knie gerade nach vorn, nach 6-8 Wiederholungen setzt du deine Knie auf den Boden auf und wiederholst die Übung im Anschluss erneut
4. ...
5. Wiederhole die Übung bis der Timer abgelaufen ist
6. Die Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 6**

Übung 1: Stärkung des Energiesystems Niere und Blase


- Stell dich in Schrittstellung auf, sodass dein linkes Bein vorn gebeugt ist und dein rechtes Bein hinten gestreckt ist
- Führe nun die linke Hand bis auf Stirnhöhe nach oben und die rechte Hand nach hinten unten → hierbei erfolgt die Ausatmung
- Senke die Arme wieder zum Becken ab und atme aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Schrittstellung

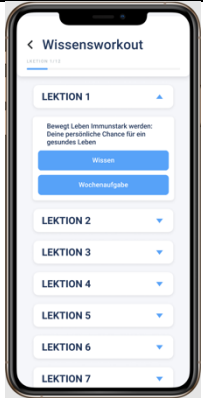
Übung 2: Stärkung des Energiesystems Lunge und Dickdarm

- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und führe den Daumen mit den restlichen Fingerspitzen zusammen
- Dreh nun deine Handinnenfläche nach hinten
- Beim Einatmen streckst du die Arme nach hinten und beim ausatmen führst du die Arme wieder nach vorn und löst die Fingerpositionen
- Wiederhole die Übung anschließend


Lektion 7 Kraft orientiertes Bewegungsprogramm

Wie erhalte ich ein starkes Immunsystem?

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung Selbstwirksamkeitstraining zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte	Verhaltensprävention Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf zur Förderung Eigeninitiative	Erläuternde Wissensvermittlung via App Textformat Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC Arm-, Schulterkreisen WBS Mobilisationsübungen vorwiegend in stehenden Bewegungsformen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungsammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept Ganzkörperfunktion Schwerpunkt Kraft	Stärkung physischer Gesundheits- ressourcen Kräftigung Muskulatur	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen Kräftigung 3 Übungskreise Funktionsübungen mit dem eigenem Körper	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten programmbegleitende APP

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
			Aufbau von Bindung an gesundheits- sportliche Aktivität	Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause	Stationstraining	
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungssammlungen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportlich e Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 7

Erwärmungen für Lektion 7
8 Übungen à 30sek bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Fersen nach vorn abstellen im Wechsel

Übung 2: Knie heben, links und rechts im Wechsel

Übung 3: Diagonales Boxen während leichten Laufens

Übung 4: seitlich von unten nach oben neben dem Körper boxen und leichtes laufen

Übung 5: Arme wechselseitig nach vorn und hinten schwingen und dabei OK mit
drehen und leicht in die Knie gehen

Übung 6: wechselseitig ein Bein seitlich abtippen und Arme vor dem Körper
zusammen und auseinander (vereinfachter Hampelmann)

Übung 7: diagonal hinter dem Rücken mit Händen zu Zehenspitzen; anderer Arm
nach oben und leichte Seitneigung zur offenen Seite

Übung 8: diagonal mit beiden Händen wechselseitig zu den Knien und seitlich beides
strecken und OK dreht leicht mit nach hinten

OK = Oberkörper

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: Aufrichten im Sitzen
2. Setz dich aufrecht hin, streck die Beine gebeugt nach vorn und setz die Fersen auf dem Boden auf
3. Lehn dich mit dem Oberkörper nach vorn und strecke beiden Arme neben das linke Bein, richte dich wieder auf, strecke dabei deine Arme nach oben und dreh deinen Oberkörper nach rechts hinten, halte die Position für einen Moment und lehn dich anschließend wieder nach vorn und geh nun mit beiden Händen neben das rechte Bein, richte dich erneut auf und dreh dabei deinen Oberkörper nach links hinten, wiederhole die Übung im Anschluss erneut
4. Nimm zusätzlich einen kleinen Stab in die Hände, um die Übung sauberer auszuführen
5. ...
6. Die Übung dehnt deine Beinrückseite und kräftigt deinen unteren Rücken
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Russische Drehung
2. Setz dich aufrecht hin, strecke deine Beine mit gebeugten Knie nach vorn und nimm deine Hände vor der Brust zusammen
3. Lehn dich nun mit geraden Rücken leicht nach hinten und zieh deine Zehenspitzen zur dir ran, rotiere nun mit dem Oberkörper nach links und rechts und halte an den Endpunkten für 2-3 Sekunden; nach 6-8 Wiederholungen lehnst du dich mit deinem Oberkörper wieder nach vorn und wiederholst die Bewegung im Anschluss erneut
4. ...
5. ...
6. Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Aufdrehen im Vierfüßlerstand
2. Stelle dich im Vierfüßlerstand auf, dabei sind die Ellenbogen Schulterbreit unter den Schultern und die Knie Hüftbreit und dem Becken aufgestellt, die Hände zeigen nach vorn
3. Rotiere nun mit den rechten Arm nach rechts oben/außen, dein Blick folgt dabei der Hand, halte die Position für einen Moment und setz dein Arm anschließend wieder unter dem Körper ab, wiederhole die Übung im Anschluss mit der linken Seite
4. Achte darauf, dass dein Blick der Rotation folgt
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Auf geht's

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: diagonales Strecken im Vierfüßlerstand
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit und den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt,
3. Führe nun diagonal den rechten Ellenbogen unter dem Körper zum linken Knie und streck anschließend das Bein nach hinten und den Arm nach vorn, sodass beide mit dem Rücken in etwa eine Linie bilden, halte die Position für 1-2 Sekunden, ehe du die Bewegung mit der gleichen Seite wiederholst
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden setzt du Arm und Bein wieder ab und wiederholst die Bewegung mit der anderen Seite
6. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Aus geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: diagonales Strecken im Stehen
2. Stell dich aufrecht hin und schau gerade aus
3. Hebe das rechte Bein gebeugt nach oben und lege deine linke Hand auf das rechte Knie, rotiere nun mit dem rechten Bein nach außen und setz den Fuß auf dem Boden ab, sodass die Zehenspitze nach außen zeigt, zeitgleich kreist du mit dem linken Arm nach oben und tippst mit der Hand seitlich an die linke Hüfte: rotiere mit dem Arm anschließend nach vorn und mit dem Bein wieder zur Mitte, lege die linke Hand auf das rechte Knie und wiederhole die Übung erneut mit der gleichen Seite
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Körperkoordination
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Ausfallschritt mit Drehung
2. Stell dich aufrecht hin und lass deine Arme locker an der Seite hängen
3. Mach nun einen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorn und beuge es bis ca. 90°, dein hinteres Knie beugt sich dabei in Richtung Boden und die hintere Ferse löst sich vom Boden: nimm deine Arme nach vorn zusammen und rotiere mit dem Oberkörper und dem rechten Arm zur rechten Seite nach hinten: kehre zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung mit der anderen Seite aus
4. ...
5. ...
6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Seitliche Kniebeuge mit Oberkörperrotation
2. Stell dich aufrecht hin und schau geradeaus
3. Mach einen Ausfallschritt mit dem rechten Fuß zur Seite, beuge dein rechtes Bein und strecke dein linkes, die Zehenspitzen zeigen beide nach vorn, nimm nun beide Hände gestreckt zum rechten Bein und rotiere mit dem Oberkörper und den Armen langsam von rechts nach links, bis du wieder beim rechten Bein angekommen bist, rotiere anschließend mit dem Oberkörper in die andere Richtung
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Schrittstellung und wiederholst die Übung auf der linken Seite
6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 7**

Übung 1: Stärkung Energiesystem Magen und Milz


- Überkreuze zunächst mit dem linken Bein vor dem rechten Bein
- Lege anschließend deine Hände überkreuz auf den Schultern ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorn
- Führe nun ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm gestreckt nach hinten, dabei atmest du ein
- Ziehe nun die Arme wieder zum Körper heran, wechsele die Armposition und Atme wieder aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Beinposition

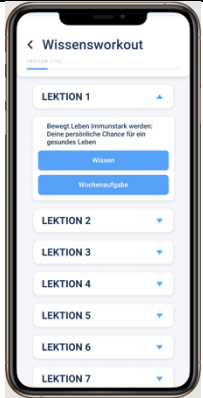
Übung 2: Stärkung Energiesystem Leber und Galle


- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und verschränke deine Hände vor der Brust
- Rotiere nun zur linken Seite, strecke deine Arme seitlich auseinander und atme dabei tief ein
- Führe deine Hände wieder vor der Brust zusammen und atme dabei wieder aus
- Rotiere anschließend zur rechten Seite und führe die Übung erneut aus

Lektion 8 Kraft orientiertes Bewegungsprogramm

Widerstandskräfte aufbauen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung Selbstwirksamkeitstraining zur Stärkung der körpereigenen Widerstandsfähigkeit	Verhaltensprävention Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf zur Stärkung der Widerstandskräfte	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Kopf zum Fuss wie: 3d Funktionsübungen Bewegungssysteme zur Anregung HKS- und Muskel-Sehnen- Bandapparat	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept Ganzkörper- funktion Schwerpunkt Kraft	Stärkung physischer Gesundheits- ressourcen Kräftigung Muskulatur Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen Kräftigung 3 Übungskreise Funktionsübungen mit koordinativem Anspruch Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Balancetrainingsgerät (Federbrett/Wippe) Alternative Alltagsmaterialien Kissen/Decke

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
				7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause	Stationstraining	programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten APP mit Übungssammlungen
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 8

Erwärmungen für Lektion 8
8 Übungen à 30sek bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Fersen nach vorn abstellen im Wechsel

Übung 2: Knie heben, links und rechts im Wechsel

Übung 3: Diagonales Boxen während leichten Laufens

Übung 4: seitlich von unten nach oben neben dem Körper boxen und leichtes laufen

Übung 5: Arme wechselseitig nach vorn und hinten schwingen und dabei OK mit
drehen und leicht in die Knie gehen

Übung 6: wechselseitig ein Bein seitlich abtippen und Arme vor dem Körper
zusammen und auseinander (vereinfachter Hampelmann)

Übung 7: diagonal hinter dem Rücken mit Händen zu Zehenspitzen; anderer Arm
nach oben und leichte Seitneigung zur offenen Seite

Übung 8: diagonal mit beiden Händen wechselseitig zu den Knien und seitlich beides
strecken und OK dreht leicht mit nach hinten

OK = Oberkörper

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: Aufrichten im Sitzen
2. Setz dich aufrecht hin, streck die Beine gebeugt nach vorn und setz die Fersen auf dem Boden auf
3. Lehn dich mit dem Oberkörper nach vorn und strecke beiden Arme neben das linke Bein, richte dich wieder auf, strecke dabei deine Arme nach oben und dreh deinen Oberkörper nach rechts hinten, halte die Position für einen Moment und lehn dich anschließend wieder nach vorn und geh nun mit beiden Händen neben das rechte Bein, richte dich erneut auf und dreh dabei deinen Oberkörper nach links hinten, wiederhole die Übung im Anschluss erneut
4. Nimm zusätzlich einen kleinen Stab in die Hände, um die Übung sauberer auszuführen
5. ...
6. Die Übung dehnt deine Beinrückseite und kräftigt deinen unteren Rücken
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Russische Drehung
2. Setz dich aufrecht hin, strecke deine Beine mit gebeugten Knie nach vorn und nimm deine Hände vor der Brust zusammen
3. Lehn dich nun mit geraden Rücken leicht nach hinten und zieh deine Zehenspitzen zur dir ran, rotiere nun mit dem Oberkörper nach links und rechts und halte an den Endpunkten für 2-3 Sekunden; nach 6-8 Wiederholungen lehnst du dich mit deinem Oberkörper wieder nach vorn und wiederholst die Bewegung im Anschluss erneut
4. ...
5. ...
6. Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Aufdrehen im Vierfüßlerstand
2. Stelle dich im Vierfüßlerstand auf, dabei sind die Ellenbogen Schulterbreit unter den Schultern und die Knie Hüftbreit und dem Becken aufgestellt, die Hände zeigen nach vorn
3. Rotiere nun mit den rechten Arm nach rechts oben/außen, dein Blick folgt dabei der Hand, halte die Position für einen Moment und setz dein Arm anschließend wieder unter dem Körper ab, wiederhole die Übung im Anschluss mit der linken Seite
4. Achte darauf, dass dein Blick der Rotation folgt
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Auf geht's

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: diagonales Strecken im Vierfüßlerstand
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit und den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt,
3. Führe nun diagonal den rechten Ellenbogen unter dem Körper zum linken Knie und streck anschließend das Bein nach hinten und den Arm nach vorn, sodass beide mit dem Rücken in etwa eine Linie bilden, halte die Position für 1-2 Sekunden, ehe du die Bewegung mit der gleichen Seite wiederholst
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden setzt du Arm und Bein wieder ab und wiederholst die Bewegung mit der anderen Seite
6. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Aus geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: diagonales Strecken im Stehen
2. Stell dich aufrecht hin und schau gerade aus
3. Hebe das linke Bein gebeugt nach oben und lege deine rechte Hand auf das linke Knie, rotiere nun mit dem linken Bein nach außen und setz den Fuß auf dem Boden ab, sodass die Zehenspitze nach außen zeigt, zeitgleich kreist du mit dem rechten Arm nach oben und tippst mit der Hand seitlich an die linke Hüfte: rotiere mit dem Arm anschließend nach vorn und mit dem Bein wieder zur Mitte; lege die rechte Hand auf das linke Knie und wiederhole die Übung erneut mit der gleichen Seite
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Körperkoordination
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Ausfallschritt mit Drehung
2. Stell dich aufrecht hin und lass deine Arme locker an der Seite hängen
3. Mach nun einen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorn und beuge es bis ca. 90°, dein hinteres Knie beugt sich dabei in Richtung Boden und die hintere Ferse löst sich vom Boden: nimm deine Arme nach vorn zusammen und rotiere mit dem Oberkörper und dem rechten Arm zur rechten Seite nach hinten: kehre zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung mit der anderen Seite aus
4. ...
5. ...
6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Seitliche Kniebeuge mit Oberkörperrotation
2. Stell dich aufrecht hin und schau geradeaus
3. Mach einen Ausfallschritt mit dem rechten Fuß zur Seite, beuge dein rechtes Bein und strecke dein linkes, die Zehenspitzen zeigen beide nach vorn, nimm nun beide Hände gestreckt zum rechten Bein und rotiere mit dem Oberkörper und den Armen langsam von rechts nach links, bis du wieder beim rechten Bein angekommen bist, rotiere anschließend mit dem Oberkörper in die andere Richtung
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Schrittstellung und wiederholst die Übung auf der linken Seite
6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 8**

Übung 1: Stärkung Energiesystem Magen und Milz


- Überkreuze zunächst mit dem linken Bein vor dem rechten Bein
- Lege anschließend deine Hände überkreuz auf den Schultern ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorn
- Führe nun ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm getreckt nach hinten, dabei atmest du ein
- Ziehe nun die Arme wieder zum Körper heran, wechsle die Armposition und Atme wieder aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Beinposition

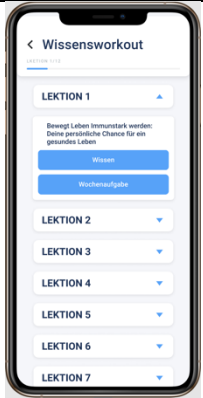
Übung 2: Stärkung Energiesystem Leber und Galle


- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und verschränke deine Hände vor der Brust
- Rotiere nun zur linken Seite, strecke deine Arme seitlich auseinander und atme dabei tief ein
- Führe deine Hände wieder vor der Brust zusammen und atme dabei wieder aus
- Rotiere anschließend zur rechten Seite und führe die Übung erneut aus

Lektion 9 Kraft orientiertes Bewegungsprogramm

Ganzheitlich gesund Leben durch Immunstarke Ernährung

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung Selbstwirksamkeitstraining gesundheitsbewusste Lebensweise	Verhaltensprävention Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf mit bewusster und gesunder Ernährung	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Kopf zum Fuss wie: 3d Funktionsübungen Bewegungssysteme zur Anregung HKS- und Muskel-Sehnen- Bandapparat	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept Ganzkörper- funktion Schwerpunkt Kraft	Stärkung physischer Gesundheits- ressourcen Kräftigung Muskulatur Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen Kräftigung 3 Übungskreise Übungen mit Zusatzgewicht Alltagsmaterialien oder Kleingeräten	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Tube, / Theraband, Alternative Alltagsmaterialien Kunststoffwasser- flaschen

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
				Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause	Stationstraining	programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten eventuell Musik APP mit Übungsammlungen
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation 	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Übungsbeschreibung Lektion 9

Erwärmungen für Lektion 9
8 Übungen à 30sek bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Fersen nach vorn abstellen im Wechsel

Übung 2: Knie heben, links und rechts im Wechsel

Übung 3: Diagonales Boxen während leichten Laufens

Übung 4: seitlich von unten nach oben neben dem Körper boxen und leichtes laufen

Übung 5: Arme wechselseitig nach vorn und hinten schwingen und dabei OK mit
drehen und leicht in die Knie gehen

Übung 6: wechselseitig ein Bein seitlich abtippen und Arme vor dem Körper
zusammen und auseinander (vereinfachter Hampelmann)

Übung 7: diagonal hinter dem Rücken mit Händen zu Zehenspitzen; anderer Arm
nach oben und leichte Seitneigung zur offenen Seite

Übung 8: diagonal mit beiden Händen wechselseitig zu den Knien und seitlich beides
strecken und OK dreht leicht mit nach hinten

OK = Oberkörper

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: Aufrichten im Sitzen
2. Setz dich aufrecht hin, streck die Beine gebeugt nach vorn und setz die Fersen auf dem Boden auf
3. Lehn dich mit dem Oberkörper nach vorn und strecke beiden Arme neben das linke Bein, richte dich wieder auf, strecke dabei deine Arme nach oben, zieh sie auseinander und dreh deinen Oberkörper nach rechts hinten, halte die Position für einen Moment und lehn dich anschließend wieder nach vorn und geh nun mit beiden Händen neben das rechte Bein, richte dich erneut auf und dreh dabei deinen Oberkörper nach links hinten, wiederhole die Übung im Anschluss erneut
4. ...
5. ...
6. Die Übung dehnt deine Beinrückseite und kräftigt deinen unteren Rücken
7. Los geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Russische Drehung
2. Setz dich aufrecht hin, strecke deine Beine mit gebeugten Knie nach vorn und nimm deine Hände vor der Brust zusammen
3. Lehn dich nun mit geraden Rücken leicht nach hinten und zieh deine Zehenspitzen zur dir ran, rotiere nun mit dem Oberkörper nach links und rechts und halte an den Endpunkten für 2-3 Sekunden; nach 6-8 Wiederholungen lehnt du dich mit deinem Oberkörper wieder nach vorn und wiederholst die Bewegung im Anschluss erneut
4. ...
5. ...
6. Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Aufdrehen im Vierfüßlerstand
2. Stelle dich im Vierfüßlerstand auf, dabei sind die Ellenbogen Schulterbreit unter den Schultern und die Knie Hüftbreit und dem Becken aufgestellt, die Hände zeigen nach vorn
3. Rotiere nun mit den rechten Arm nach rechts oben/außen, dein Blick folgt dabei der Hand, halte die Position für einen Moment und setz dein Arm anschließend wieder unter dem Körper ab, wiederhole die Übung im Anschluss mit der linken Seite
4. Achte darauf, dass dein Blick der Rotation folgt
5. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
6. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Auf geht's

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: diagonales Strecken im Vierfüßlerstand
2. Begib dich in den Vierfüßlerstand, in dem du die Knie hüftbreit unter dem Becken und die Hände schulterbreit und den Schultern aufstellst, die Zehenspitzen sind aufgestellt,
3. Führe nun diagonal den rechten Ellenbogen unter dem Körper zum linken Knie und streck anschließend das Bein nach hinten und den Arm nach vorn, sodass beide mit dem Rücken in etwa eine Linie bilden, halte die Position für 1-2 Sekunden, ehe du die Bewegung mit der gleichen Seite wiederholst
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden setzt du Arm und Bein wieder ab und wiederholst die Bewegung mit der anderen Seite
6. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
7. Aus geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: diagonales Strecken im Stehen
2. Stell dich aufrecht hin und schau gerade aus
3. Hebe das linke Bein gebeugt nach oben und lege deine rechte Hand auf das linke Knie, rotiere nun mit dem linken Bein nach außen und setz den Fuß auf dem Boden ab, sodass die Zehenspitze nach außen zeigt, zeitgleich kreist du mit dem rechten Arm nach oben und tippst mit der Hand seitlich an die linke Hüfte: rotiere mit dem Arm anschließend nach vorn und mit dem Bein wieder zur Mitte; lege die rechte Hand auf das linke Knie und wiederhole die Übung erneut mit der gleichen Seite
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Körperkoordination
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Ausfallschritt mit Drehung
2. Stell dich aufrecht hin und lass deine Arme locker an der Seite hängen
3. Mach nun einen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorn und beuge es bis ca. 90°, dein hinteres Knie beugt sich dabei in Richtung Boden und die hintere Ferse löst sich vom Boden: nimm deine Arme nach vorn zusammen und rotiere mit dem Oberkörper und dem rechten Arm zur rechten Seite nach hinten: kehre zurück in die Ausgangsposition und führe die Bewegung mit der anderen Seite aus
4. ...
5. ...
6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. Auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Seitliche Kniebeuge mit Oberkörperrotation
2. Stell dich aufrecht hin und schau geradeaus
3. Mach einen Ausfallschritt mit dem rechten Fuß zur Seite, beuge dein rechtes Bein und strecke dein linkes, die Zehenspitzen zeigen beide nach vorn, nimm nun beide Hände gestreckt zum rechten Bein und rotiere mit dem Oberkörper und den Armen langsam von rechts nach links, bis du wieder beim rechten Bein angekommen bist, rotiere anschließend mit dem Oberkörper in die andere Richtung
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Schrittstellung und wiederholst die Übung auf der linken Seite
6. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 9**

Übung 1: Stärkung Energiesystem Magen und Milz


- Überkreuze zunächst mit dem linken Bein vor dem rechten Bein
- Lege anschließend deine Hände überkreuz auf den Schultern ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorn
- Führe nun ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm gestreckt nach hinten, dabei atmest du ein
- Ziehe nun die Arme wieder zum Körper heran, wechsle die Armposition und Atme wieder aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Beinposition

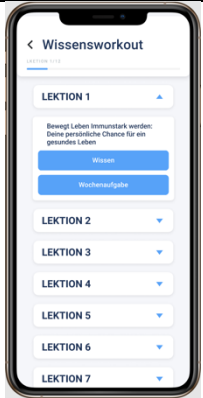
Übung 2: Stärkung Energiesystem Leber und Galle

- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und verschränke deine Hände vor der Brust
- Rotiere nun zur linken Seite, strecke deine Arme seitlich auseinander und atme dabei tief ein
- Führe deine Hände wieder vor der Brust zusammen und atme dabei wieder aus
- Rotiere anschließend zur rechten Seite und führe die Übung erneut aus

Lektion 10 Kraftausdauer orientiertes Bewegungsprogramm

Abwehrkräfte stärken durch regelmäßiges Konditionstraining

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung Selbstwirksamkeitstraining zur Stärkung der körpereigenen Widerstandsfähigkeiten	Verhaltensprävention Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf zur Stärkung der Kondition	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Kopf zum Fuss wie: 3d Funktionsübungen Bewegungssysteme zur Anregung HKS- und Muskel-Sehnen- Bandapparat	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept Ganzkörper- funktion Schwerpunkt Kraftausdauer	Konditionierung physischer Gesundheits- ressourcen Konditionierung Herz- Kreislauf und Stoffwechselsystem	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen orientierten Kräftigung und Konditionierung	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten programmbegleitende APP

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
			Aufbau von Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität	3 Übungskreise Funktionsübungen mit eigenem Körper Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen)	Stationstraining	
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten eventuell Musik APP mit Übungssammlungen
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
				Diese Angaben sind optional		

Übungsbeschreibung Lektion 10

Erwärmungen Lektion 10
8 Übungen à 30sek. bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Laufen auf der Stelle, Arme an der Seite locker mitnehmen

Übung 2: leichter Kniehebelauf, Lauftempo leicht erhöhen

Übung 3: Tempo beibehalten, Knie eventuell wieder leicht runter und Boxen von unten nach oben vor dem Körper

Übung 4: Hampelmann normal

Übung 5: Hampelmann vorwärts

Übung 6: Boxbewegungen diagonal und gleiches Bein setzt nach hinten mit ab

Übung 7: Der Läufer, diagonal Hand zum Knie, diese greift nach hinten und die andere Hand (gleiche Seite wie Bein) greift während das Bein nach hinten geht nach vorn, erst eine Seite dann die andere

Übung 8: diagonal Ellenbogen und Knie zusammen und seitlich auseinander, erst eine Seite dann die andere

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: diagonales Strecken
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und lass deine Arme locker an der Seite hängen
3. Zieh nun ein Bein gebeugt nach oben und führe deinen diagonalen Ellenbogen zum Knie, strecke Arm und Bein seitlich auseinander, führe anschließend Ellenbogen und Knie erneut vor dem Körper zusammen und wiederhole die Übung mehrmals mit der gleichen Seiten
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Kraftleistung
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Der Golfer
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
3. Gehe in eine leichte Kniebeuge und führe beide Hände neben das rechte Knie; führe nun eine Golfschlagbewegung aus, in der du die Beine streckst und die Arme nach links oben bewegst, anschließend kehrst du zurück in die leichte Kniebeugen Position und wiederholst die Bewegung mehrmals mit der gleichen Seite
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung mobilisiert deine Rumpfmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Wasser schöpfen
2. Komm in den hüftbreiten Stand, beuge deine Knie und nimm die Arme locker neben den Körper
3. nimm nun den rechten Arm gestreckt nach hinten unten und schwing ihn diagonal nach links oben, am höchsten Punkt angekommen, bewegst du den rechten Arm wieder nach hinten und zeitgleich schwingst du den linken Arm von links unten nach rechts oben
4. dein Blick richtet sich stets auf den nach vorn schwingenden Arm und der Oberkörper rotiert mit in die entsprechende Richtung
5. wiederhole die Bewegungen mehrmals
6. Diese Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: der Läufer
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und strecke den rechten Arm nach oben
3. Hebe dein linkes Bein nach oben und führe deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie, strecke anschließend das linke Bein nach hinten und setze es mit der Zehenspitze ab, dabei beugt sich das vordere Bein bis ca. 90° und du kommst in eine Einbeinkniebeuge, dein rechter Arm streckt währenddessen nach oben: halte die Position für einen Moment und führe im Anschluss dein Knie und Ellenbogen vor der Körper erneut zusammen
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Widerstandsfähigkeit
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: seitliches Strecken
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor der Brust zusammen
3. Führe einen seitlichen Ausfallschritt mit dem rechten Bein aus, dabei beugt sich das rechte Bein und das linke ist gestreckt, nimm nun deinen linken Arm nach oben und lehn dich mit dem Oberkörper nach rechts, halte die Position für einen Moment und nimm anschließend deine Hände wieder zusammen; kehre zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Bewegung im Wechsel
6. Die Übung kräftigt deine Bein- und Rumpfmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Die Sonnenuhr
2. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper.
3. Führe nun die rechte Ferse in Richtung linker Pobacke, dabei streckst du gleichzeitig den rechten Arm nach vorn-oben und den linken Arm seitlich nach links aus. Setze das Bein ab, führe den Arm zurück zum Körper und wechsle die Seite.
4.
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Die Übung fördert deine intramuskuläre Koordination

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Der hungrige Tiger
2. Stell dich hüftbreit auf, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände sind neben dem Körper
3. Stelle das rechte Bein gestreckt zur Seite auf der Ferse ab und beuge das linke Bein leicht, streck nun den linken Arm nach oben und beuge den Oberkörper zur rechten Seite, halte die Position für einen Moment, kehre anschließend zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung kräftigt deine gesamte Körpervorderseite
7. Auf geht's.

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 10**

Übung 1: Stärkung Energiesystem Magen und Milz


- Überkreuze zunächst mit dem linken Bein vor dem rechten Bein
- Lege anschließend deine Hände überkreuz auf den Schultern ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorn
- Führe nun ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm getreckt nach hinten, dabei atmest du ein
- Ziehe nun die Arme wieder zum Körper heran, wechsle die Armposition und Atme wieder aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Beinposition

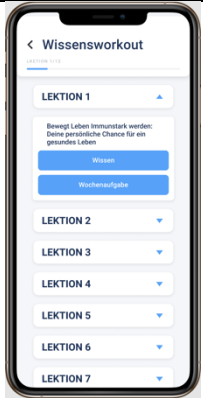
Übung 2: Stärkung Energiesystem Leber und Galle

- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und verschränke deine Hände vor der Brust
- Rotiere nun zur linken Seite, strecke deine Arme seitlich auseinander und atme dabei tief ein
- Führe deine Hände wieder vor der Brust zusammen und atme dabei wieder aus
- Rotiere anschließend zur rechten Seite und führe die Übung erneut aus

Lektion 11 Kraftausdauer orientiertes Bewegungsprogramm

Gesundheitskalender: Nachhaltige Veränderung von ungesunden Gewohnheiten

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung Selbstwirksamkeitstraining zur Veränderung von Gewohnheiten	Verhaltensprävention Trainings- und Organisationskonzept zur Veränderung von Gewohnheiten	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Kopf zum Fuss wie: 3d Funktionsübungen Bewegungssysteme zur Anregung HKS- und Muskel-Sehnen- Bandapparat	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept Ganzkörper- funktion	Konditionierung physischer Gesundheits- ressourcen Konditionierung Herz- Kreislauf und Stoffwechselsystem	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen orientierten Kräftigung und Konditionierung 3 Übungskreise Funktionsübungen mit koordinativem Anspruch Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Balancetrainingsgerät (Federbrett/Wippe) Alternative Alltagsmaterialien Kissen/Decke,

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
		Schwerpunkt Kraftausdauer	Aufbau von Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität	7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen)	Stationstraining	programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten eventuell Musik APP mit Übungssammlungen
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben laut Teilnehmerhandbuch Durch Beendigung der Sporteinheit und Beantwortung zu Schmerz und Anstrengung wird die Lektion in der Folgewoche freigeschalten Diese Angaben sind optional	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						

Übungsbeschreibung Lektion 11

Erwärmungen Lektion 11
8 Übungen à 30sek. bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Laufen auf der Stelle, Arme an der Seite locker mitnehmen

Übung 2: leichter Kniehebelauf, Lauftempo leicht erhöhen

Übung 3: Tempo beibehalten, Knie eventuell wieder leicht runter und Boxen von unten nach oben vor dem Körper

Übung 4: Hampelmann normal

Übung 5: Hampelmann vorwärts

Übung 6: Boxbewegungen diagonal und gleiches Bein setzt nach hinten mit ab

Übung 7: Der Läufer, diagonal Hand zum Knie, diese greift nach hinten und die andere Hand (gleiche Seite wie Bein) greift während das Bein nach hinten geht nach vorn, erst eine Seite dann die andere

Übung 8: diagonal Ellenbogen und Knie zusammen und seitlich auseinander, erst eine Seite dann die andere

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: diagonales Strecken
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und lass deine Arme locker an der Seite hängen
3. Zieh nun ein Bein gebeugt nach oben und führe deinen diagonalen Ellenbogen zum Knie, strecke Arm und Bein seitlich auseinander, führe anschließend Ellenbogen und Knie erneut vor dem Körper zusammen und wiederhole die Übung mehrmals mit der gleichen Seiten
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistungsfähigkeit
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Der Golfer
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
3. Gehe in eine leichte Kniebeuge und führe beide Hände neben das rechte Knie; führe nun eine Golfschlagbewegung aus, in der du die Beine streckst und die Arme nach links oben bewegst, anschließend kehrst du zurück in die leichte Kniebeugen Position und wiederholst die Bewegung mehrmals mit der gleichen Seite
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung mobilisiert deine Rumpfmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Wasser schöpfen
2. Komm in den hüftbreiten Stand, beuge deine Knie und nimm die Arme locker neben den Körper
3. nimm nun den rechten Arm gestreckt nach hinten unten und schwing ihn diagonal nach links oben, am höchsten Punkt angekommen, bewegst du den rechten Arm wieder nach hinten und zeitgleich schwingst du den linken Arm von links unten nach rechts oben
4. dein Blick richtet sich stets auf den nach vorn schwingenden Arm und der Oberkörper rotiert mit in die entsprechende Richtung
5. wiederhole die Bewegungen mehrmals
6. Diese Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: der Läufer
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und strecke den rechten Arm nach oben
3. Hebe dein linkes Bein nach oben und führe deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie, strecke anschließend das linke Bein nach hinten und setze es mit der Zehenspitze ab, dabei beugt sich das vordere Bein bis ca. 90° und du kommst in eine Einbeinkniebeuge, dein rechter Arm streckt währenddessen nach oben: halte die Position für einen Moment und führe im Anschluss dein Knie und Ellenbogen vor der Körper erneut zusammen
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine intramuskuläre Koordination
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: seitliches Strecken
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor der Brust zusammen
3. Führe einen seitlichen Ausfallschritt mit dem rechten Bein aus, dabei beugt sich das rechte Bein und das linke ist gestreckt, nimm nun deinen linken Arm nach oben und lehn dich mit dem Oberkörper nach rechts, halte die Position für einen Moment und nimm anschließend deine Hände wieder zusammen; kehre zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Bewegung im Wechsel
6. Die Übung kräftigt deine Bein- und Rumpfmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Die Sonnenuhr
2. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper.
3. Führe nun die rechte Ferse in Richtung linker Pobacke, dabei streckst du gleichzeitig den rechten Arm nach vorn-oben und den linken Arm seitlich nach links aus. Setze das Bein ab, führe den Arm zurück zum Körper und wechsle die Seite.
4.
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistungsfähigkeit
7. Los geht's

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Der hungrige Tiger
2. Stell dich hüftbreit auf, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände sind neben dem Körper
3. Stelle das rechte Bein gestreckt zur Seite auf der Ferse ab und beuge das linke Bein leicht, streck nun den linken Arm nach oben und beuge den Oberkörper zur rechten Seite, halte die Position für einen Moment, kehre anschließend zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung kräftigt deine gesamte Körpervorderseite
7. Auf geht's.

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 11**

Übung 1: Stärkung Energiesystem Magen und Milz


- Überkreuze zunächst mit dem linken Bein vor dem rechten Bein
- Lege anschließend deine Hände überkreuz auf den Schultern ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorn
- Führe nun ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm gestreckt nach hinten, dabei atmest du ein
- Ziehe nun die Arme wieder zum Körper heran, wechsele die Armposition und Atme wieder aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Beinposition

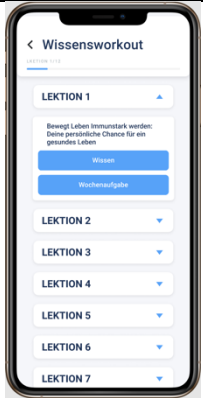
Übung 2: Stärkung Energiesystem Leber und Galle

- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und verschränke deine Hände vor der Brust
- Rotiere nun zur linken Seite, strecke deine Arme seitlich auseinander und atme dabei tief ein
- Führe deine Hände wieder vor der Brust zusammen und atme dabei wieder aus
- Rotiere anschließend zur rechten Seite und führe die Übung erneut aus

Lektion 12 Kraftausdauer orientiertes Bewegungsprogramm

Wissen was wirkt: Resümee & Orientierung

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbeanspruchungsformen	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
Begrüßung	03	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Sensibilisierung	Befindensanalyse Resonanz des Heimtrainings Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben des Wissensworkouts,	Fragen orientiert in Chatfunktion 	APP Befindensanalyse: Abfrage zu: heutigem Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzbereich zur Selbstreflexion und Feedback zu möglichen Problemen, die mit dem Programm der Vorwoche entstanden sind. Darstellung der Inhalte in Diagrammform in der App Diese Angaben sind optional
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/Effektwissen)	07	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung Verinnerlichung und Manifestierung Selbstwirksamkeitsmaßnahmen	Verhaltens- und Verhältnisprävention 12 Gesundheitstipps in Eigenregie verinnerlichen Strukturiertes Manifestieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf	Erläuternde Wissensvermittlung via App Interaktivität durch Wochenaufgabe	APP mit Wissensworkout

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						
Einstimmung/ Aufwärmen	05	Bewegungs- programm Aktivierung	Verminderung von Risikofaktoren Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Kopf zum Fuss wie: 3d Funktionsübungen Bewegungssysteme zur Anregung HKS- und Muskel-Sehnen- Bandapparat	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	APP mit Übungssammlungen
Schwerpunkt/ Hauptteil	35	Übungskonzept Ganzkörper- funktion Schwerpunkt Kraftausdauer	Konditionierung physischer Gesundheits- ressourcen Konditionierung Herz- Kreislauf und Stoffwechselsystem	Ganzkörperliches Bewegungsprogramm zur ganzkörperlichen orientierten Kräftigung und Konditionierung 3 Übungskreise Funktionsübungen mit Zusatzgewicht Alltagsmaterialien oder Kleingeräten	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat	Gymnastikmatten Optional Kleingeräte: Tube, / Theraband, Alternative Alltagsmaterialien

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
			Aufbau von Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität	Dauer 11-12 Minuten pro Übungskreis incl. Pausen 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen)	Stationstraining	Kunststoffwasser- flaschen, Gummiball programmbegleitende APP
Ausklang/ Cool down	07	Erholung Regeneration Aktivierung der energetischen Körpersysteme	Anregen der jeweiligen energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen Mobilisationsübungen Dehnungsübungen Lockerungsübungen	Erläuterung & Nachüben via App per Video- & Tonformat Stationstraining	Gymnastikmatten eventuell Musik APP mit Übungssammlungen
Kursabschluss (Tipps/ Übungen für zu Hause)	03		Orientierung Motivation Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Organisation/Ausgabe Kursbescheinigung Teilnehmerurkunde über den Download Bereich auf der Webseite: www.diegesundheitsplaner.de	Stunden Resümee Selbstreflexion Motivation	App mit Befindensanalyse, Darstellung der Inhalte in Diagrammform Diese Angaben sind optional

Phase	Zeit min.	Thema Hauptbean- spruchungsform en	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch- didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät
						

Übungsbeschreibung Lektion 12

Erwärmungen Lektion 12
8 Übungen à 30sek. bzw. 10x pro Seite

Übung 1: Laufen auf der Stelle, Arme an der Seite locker mitnehmen

Übung 2: leichter Kniehebelauf, Lauftempo leicht erhöhen

Übung 3: Tempo beibehalten, Knie eventuell wieder leicht runter und Boxen von unten nach oben vor dem Körper

Übung 4: Hampelmann normal

Übung 5: Hampelmann vorwärts

Übung 6: Boxbewegungen diagonal und gleiches Bein setzt nach hinten mit ab

Übung 7: Der Läufer, diagonal Hand zum Knie, diese greift nach hinten und die andere Hand (gleiche Seite wie Bein) greift während das Bein nach hinten geht nach vorn, erst eine Seite dann die andere

Übung 8: diagonal Ellenbogen und Knie zusammen und seitlich auseinander, erst eine Seite dann die andere

Übungsbeschreibung Übung 2

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 2: diagonales Strecken
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und lass deine Arme locker an der Seite hängen
3. Zieh nun ein Bein gebeugt nach oben und führe deine diagonale Hand zum Knie, strecke Arm und Bein seitlich auseinander, führe anschließend Hand und Knie erneut vor dem Körper zusammen und wiederhole die Übung mehrmals mit der gleichen Seiten
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Widerstandfähigkeit
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 3

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 3: Der Golfer
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
3. Gehe in eine leichte Kniebeuge und führe beide Hände neben das rechte Knie; führe nun eine Golfschlagbewegung aus, in der du die Beine streckst und die Arme nach links oben bewegst, anschließend kehrst du zurück in die leichte Kniebeugen Position und wiederholst die Bewegung mehrmals mit der gleichen Seite
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung mobilisiert deine Rumpfmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 4

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 4: Wasser schöpfen
2. Komm in den hüftbreiten Stand, beuge deine Knie und nimm die Arme locker neben den Körper
3. nimm nun den rechten Arm gestreckt nach hinten unten und schwing ihn diagonal nach links oben, am höchsten Punkt angekommen, bewegst du den rechten Armen wieder nach hinten und zeitgleich schwingst du den linken Arm von links unten nach rechts oben
4. dein Blick richtet sich stets auf den nach vorn schwingenden Arm und der Oberkörper rotiert mit in die entsprechende Richtung
5. wiederhole die Bewegungen mehrmals
6. Diese Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
7. auf geht's!!

Übungsbeschreibung Übung 5

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 5: der Läufer
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und strecke den rechten Arm nach oben
3. Hebe dein linkes Bein nach oben und führe deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie, strecke anschließend das linke Bein nach hinten und setze es mit der Zehenspitze ab, dabei beugt sich das vordere Bein bis ca. 90° und du kommst in eine Einbeinkniebeuge, dein rechter Arm streckt währenddessen nach oben: halte die Position für einen Moment und führe im Anschluss dein Knie und Ellenbogen vor der Körper erneut zusammen
4. ...
5. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
6. Die Übung fördert deine Leistungsfähigkeit
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 6

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 6: seitliches Strecken
2. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor der Brust zusammen
3. Führe einen seitlichen Ausfallschritt mit dem rechten Bein aus, dabei beugt sich das rechte Bein und das linke ist gestreckt, nimm nun deinen linken Arm nach oben und lehn dich mit dem Oberkörper nach rechts, halte die Position für einen Moment und nimm anschließend deine Hände wieder zusammen; kehre zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Bewegung im Wechsel
6. Die Übung kräftigt deine Bein- und Rumpfmuskulatur
7. Viel Spaß!!

Übungsbeschreibung Übung 7

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 7: Die Sonnenuhr
2. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper.
3. Führe nun die rechte Ferse in Richtung linker Pobacke, dabei streckst du gleichzeitig den rechte Arm nach vorn-oben und den linken Arm seitlich nach links aus. Setze das Bein ab, führe den Arm zurück zum Körper und wechsle die Seite.
4.
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Die Übung fördert deine Kraftausdauerleistungsfähigkeit
7. Los geht's

Übungsbeschreibung Übung 8

1. *Name der Übung*
2. *Ausgangsposition*
3. *Übungsbeschreibung*
4. *Weitere Hinweise zur Ausführung (Bei Bedarf)*
5. *Wiederholungszahl bzw. ob wechselseitig oder erste eine Seite (Bei Bedarf)*
6. *Effekt auf den Körper*
7. *Handlungsaufforderung:*

1. Übung 8: Der hungrige Tiger
2. Stell dich hüftbreit auf, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände sind neben dem Körper
3. Stelle das rechte Bein gestreckt zur Seite auf der Ferse ab und beuge das linke Bein leicht, streck nun den linken Arm nach oben und beuge den Oberkörper zur rechten Seite, halte die Position für einen Moment, kehre anschließend zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Übung mit der anderen Seite
4. ...
5. Wiederhole die Übung mehrmals
6. Diese Übung kräftigt deine gesamte Körpervorderseite
7. Auf geht's.

Übungsbeschreibung Übung 9

→ 2 verschiedene Atemübungen die jeweils 90 -120 Sekunden durchgeführt werden

→ **Cool Down für die Lektion 12**

Übung 1: Stärkung Energiesystem Magen und Milz

- Überkreuze zunächst mit dem linken Bein vor dem rechten Bein
- Lege anschließend deine Hände überkreuz auf den Schultern ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorn
- Führe nun ein Arm gestreckt nach vorn und ein Arm gestreckt nach hinten, dabei atmest du ein
- Ziehe nun die Arme wieder zum Körper heran, wechsle die Armposition und Atme wieder aus
- Nach 3-6 Wiederholungen wechselst du die Beinposition

Übung 2: Stärkung Energiesystem Leber und Galle

- Stell dich hüftbreit auf, beuge deine Knie leicht und verschränke deine Hände vor der Brust
- Rotiere nun zur linken Seite, strecke deine Arme seitlich auseinander und atme dabei tief ein
- Führe deine Hände wieder vor der Brust zusammen und atme dabei wieder aus
- Rotiere anschließend zur rechten Seite und führe die Übung erneut aus