

chronische

Gesundheit  
ist machbar!



# Warum ist dieses Programm erfolgreich?

Wir haben verstanden, wie Gesundheitsvorsorge nachhaltig wird:

**Der Schlüssel zum Erfolg liegt beim Gesundheitssuchenden selbst!**

Aus diesem Grunde musst **DU** Dir nach unserem Konzept Deine Gesundheit in Eigenregie **erarbeiten**.

Das Präventionsprogramm entwickelt **Schritt für Schritt** DEINEN persönlichen Gesundheitskalender.

Die einzelnen Lektionen musst **DU** Dir dabei interaktiv mit unserer Unterstützung **Woche für Woche** vornehmen.

Das hat zur Folge, dass **DU alte Gewohnheiten** mit neuen, gesunden Gewohnheiten **ersetzen** wirst.

Damit hast **DU** am Ende unseres Kurses Deinen **persönlichen Plan** zur chronischen Gesundheit **entwickelt**.

## Was ist unser Ziel?

Laut dem gesundheitspolitischen Willen sollte die Bevölkerung mehr Eigeninitiative ergreifen, um das Gesundheitssystem nachhaltig zu entlasten.

Strategische Überlegungen der gesetzlichen Krankenkassen zeigen, dass 60% der Versicherten eine Präventionsmaßnahme nötig haben bzw. diese nutzen sollten. Leider sind es nur 3%, die regelmäßig die Eigeninitiative ergreifen.

Unser Ziel ist es, diese Zahl signifikant zu erhöhen.

## Programmübersicht



### LEKTION 1

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

### LEKTION 2

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

### LEKTION 3

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

### LEKTION 4

Bewegungsmangel Hauptauslöser heutiger Volkskrankheiten

### LEKTION 5

Raus aus dem Alltag: Positive Kommunikation & Sozialkompetenz

### LEKTION 6

Die Sinne schärfen: Achtsamkeit für Erholung, Regeneration, Schlaf

### LEKTION 7

Wie erhalte ich ein starkes Immunsystem?

### LEKTION 8

Widerstandskräfte aufbauen

### LEKTION 9

Ganzheitlich gesund Leben durch Immunstarke Ernährung

### LEKTION 10

Abwehrkräfte stärken durch regelmäßiges Konditionstraining

### LEKTION 11

Gesundheitskalender: Nachhaltige Veränderung von ungesunden Gewohnheiten

### LEKTION 12

Wissen was wirkt: Resümee & Orientierung

**Wer versteht, sich eigenverantwortlich Zeit für seine Gesunderhaltung zu nehmen, braucht sich weniger Zeit zum Kranksein einzuplanen.**

*Thomas Erny - Gesundheitsplaner*

## Legende



**Dein  
Gesundheitsplaner**



**Gesundheitsplaner  
APP**



**Dein  
Wissensworkout**



**Verlaufskontrolle  
Lernerfolgskontrolle**



**Deine  
Wochenaufgaben**



**MyWay  
Gesundheitskalender**



1

**Einstieg  
Programmaufbau**



2

**Zielsetzungstraining**



3

**Achtsamkeitstraining**



4

**Alltagsbewegung erhöhen**



5

**Kognition & Kommunikation**



6

**Erholung & Schlaf**



7

**Immunstarkprogramm**



8

**Widerstandskräfte aufbauen**



9

**Immunstarke Ernährung**



10

**Abwehrkräfte stärken  
durch Konditionstraining**



11

**Veränderungstraining**



12

**Resümee & Orientierung**



## LEKTION 1



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



## LEKTION 1

# WANN SOLLTE DAS PROGRAMM NICHT ANGEWENDET WERDEN?

## Belehrung über Allgemeine Teilnahmekriterien und Hinweise

**Gegenanzeigen und Kontraindikationen:** Direkt nach Verletzungen oder Unfällen, Frische Frakturen (bis 4 Monate), Behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems, Akute entzündliche Prozesse an der Wirbelsäule und den Gelenken, Fortschreitende neurologische Ausfälle, Zustand nach Operationen (bis 3 Monate), Akut operationswürdige Befunde, Narbenbrüche, Akuter Bandscheibenvorfall mit Beinbeschwerden, Fehlbildungen der Wirbelsäule: z.B. Skoliose im Wachstum von mehr als 30° nach Cobb, Progrediente Instabilität der Wirbelsäule, Progressive neurologische Symptomaten, Instabile psychische Erkrankungen, Schwere Gefäßerkrankungen, Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen mit: z.B. Herzinsuffizienz, Instabile Angina pectoris, Akute Grippale-, virale-, Infektions-/ Erkältungskrankheiten, Schwere entzündliche Erkrankungen im akuten Schub z.B. Morbus Bechterew, Osteoporose mit weniger als 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts, Netzhautablösung, Während und direkt nach einer Schwangerschaft

### **HINWEISE zur Aufklärung:**

Folgende Nebenwirkungen sind bei der Anwendung in Eigeninitiative bekannt:  
Änderungen der Schmerzstärke und des Anstrengungsempfindens  
Vorübergehend auftretende Beschwerden an bisher schmerzfreien Körperregionen  
Muskelkrämpfe während oder nach der Übungsdurchführung  
Dauern diese Beschwerden länger als einige Tage an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



## Lektion 1: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation





## Lektion 1: Ablauf

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

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (5)</b>	Organisatorische Einführung in das Programm	Kennenlernen des Kursprogramms	Begrüßung , Vorstellung Kurskonzept, Vereinbarung zur TN zertifizierter Kurs
<b>Informationsphase (5)</b>	Fokussierung präventives Verhalten	Integration der Teilnehmer in das Programm	Programmziele, Programmfahrplan, Programmbedingungen, Ablauf und Inhalte Hinweis: Das Kursprogramm ist modular aufgebaut. Das nächste Modul wird erst freigeschaltet, wenn das Quiz erfolgreich absolviert wurde und die Inhalte einer Einheit bearbeitet wurden sind.
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraftausdauer</b>	Aktivierung konditioneller Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit eigenem Körper 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt  nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen) (in der App Übung 2 – 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

# Lektion 1: Ablauf

## Übungsbeschreibungen 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

## Lektion 1: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 1

#### Übung 2: Der Spiegel

1. Stelle dich hüftbreit auf und beuge deine Knie leicht
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
5. Auf geht's!!

#### Übung 3: Der Golfer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Kniebeuge mit Biceps Curls

1. Stelle dich in etwa hüftbreit hin und lass deine Arme an der Seite hängen
2. 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
3. Achte darauf dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen ragen
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

#### Übung 5: Die 4 Himmelsrichtungen

1. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Die Übung kräftigt deine Brust- und Rumpfmuskulatur
5. Los geht's!

## Lektion 1: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 1

#### Übung 6: der Käfer

1. Setze dich aufrecht hin und stelle deine Füße mit gebeugten Beinen nach vorn
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit sfähigkeit
5. Viel Spaß!!!

#### Übung 7: der Schwimmer

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

#### Übung 8: Nach den Sternen greifen

1. Stelle dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
2. 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
3. Führe beide Bewegungen mehrmals im Wechsel aus
4. Die Übung fördert deinen aeroben Stoffwechsel
5. Viel Spaß!!

## Lektion 1: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 1

→ 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 1

### Unser **WISSENSWORKOUT**



Wenn Du chronische Gesundheit suchst, dann solltest Du Dir zuallererst Klarheit über die folgenden „ **W.W.W. ???** “ in Dein Bewusstsein rufen!

**Wer** trägt die Verantwortung für Deine persönliche Gesundheit ?

**Was** sind Deine gesundheitlichen Risiken und wie kannst Du sie minimieren ?

**Wie** Gibt es Chancen & Möglichkeiten Du in Eigenregie aktiv nutzen kannst ?



## LEKTION 1

# Klärung der Verantwortlichkeiten **WER?**

## WIR ...

- ... öffnen Dir die Augen,
- ... drehen Dich um,
- ... werden Dich anschubsen.
- ... treten Dir ab und zu ein wenig auf die Füße,

***DU***



... , *aber gehen kannst **DU** selber!*



## LEKTION 1

# URSACHE oder AUSLÖSER WAS?

Wenn ein Haus ein Loch im Dach hat, kommt es zu einem (Feuchtigkeits-) **PROBLEM**, wenn es regnet!

Ist der Regen der **AUSLÖSER** oder die **URSACHE** für das **PROBLEM**?







Wie lässt sich ein **PROBLEM** lösen?



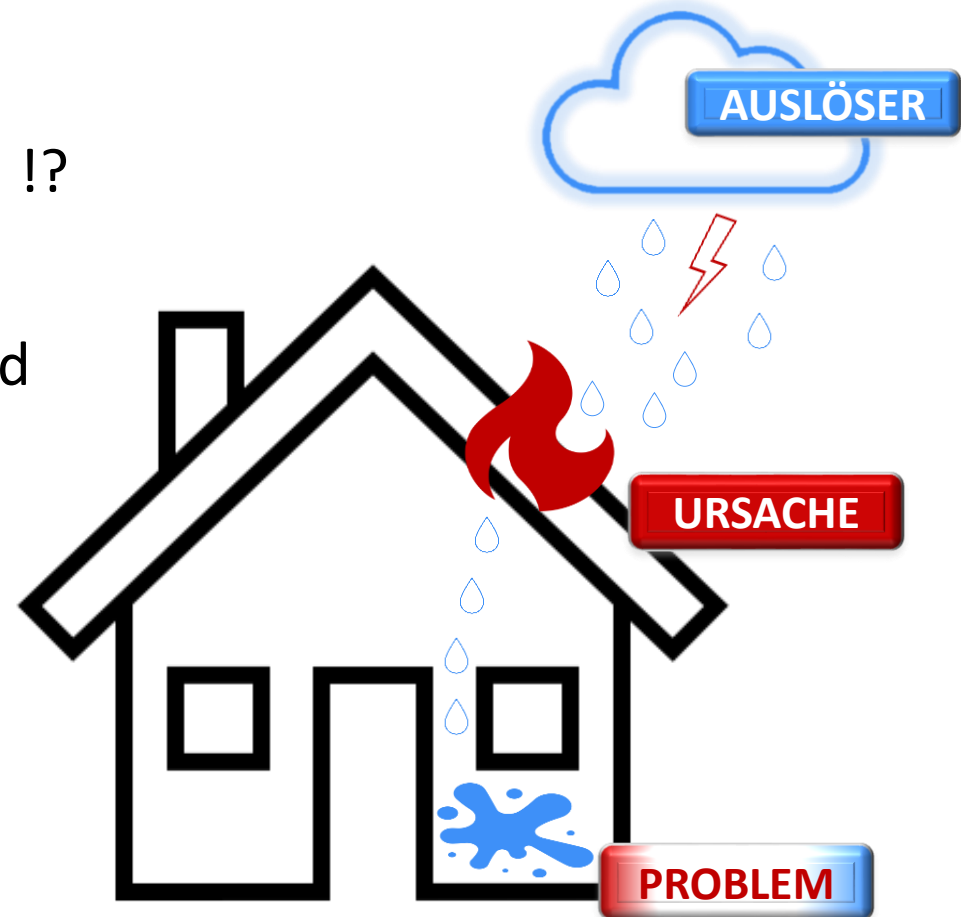
Feuchte Stelle aufwischen & lüften !?



Mit dem Traumhaus in eine Gegend ziehen, in der es wenig regnet !?



Dach reparieren !?

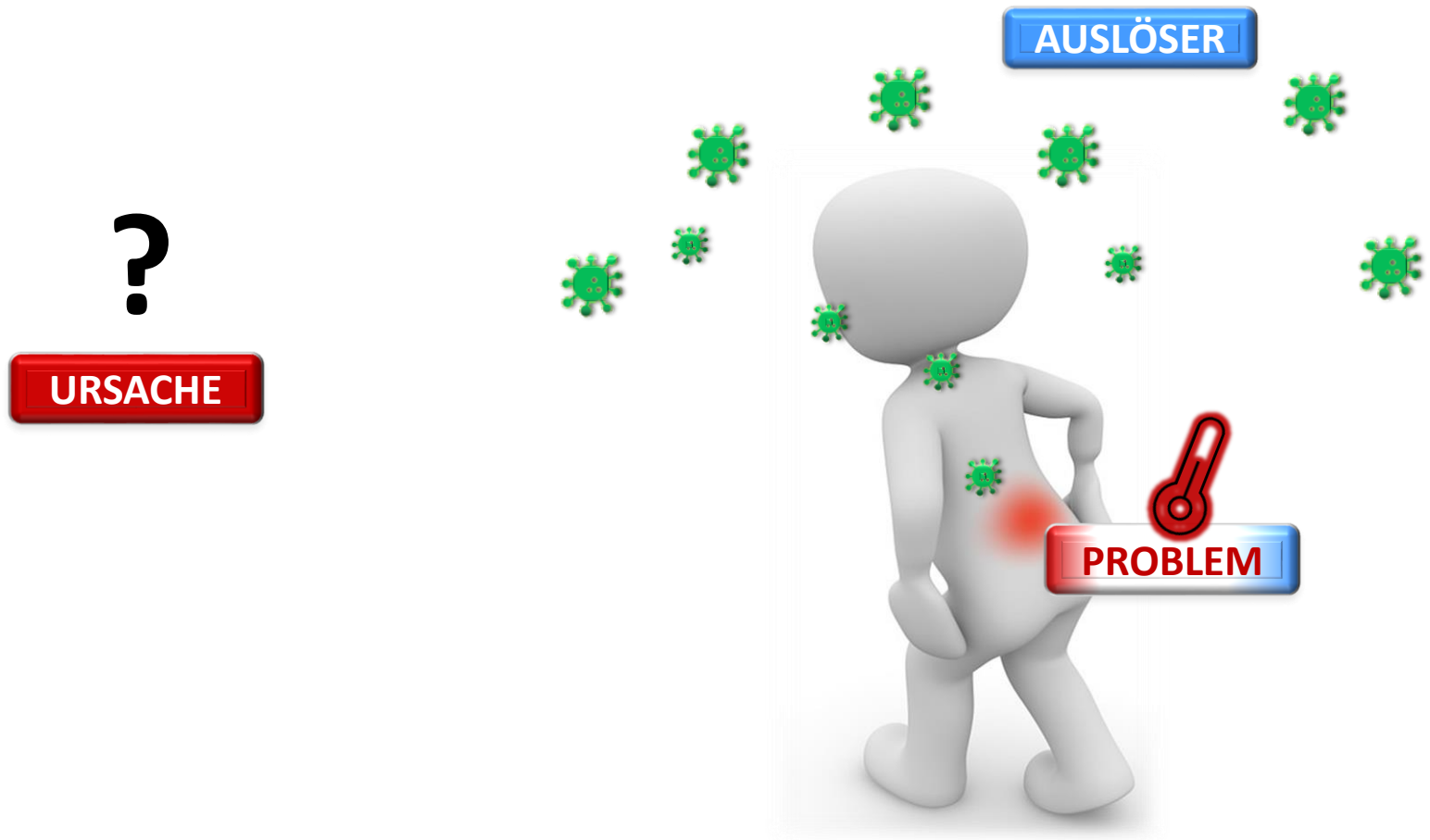




## LEKTION 1

# Häufige URSACHEN für Infektionen ?

Sind Viren & Bakterien **AUSLÖSER** oder **URSACHE** für Infektionen?





## LEKTION 1

# URSACHE oder AUSLÖSER bekämpfen ?!

## CHANCEN Viren & Bakterien zu bekämpfen?



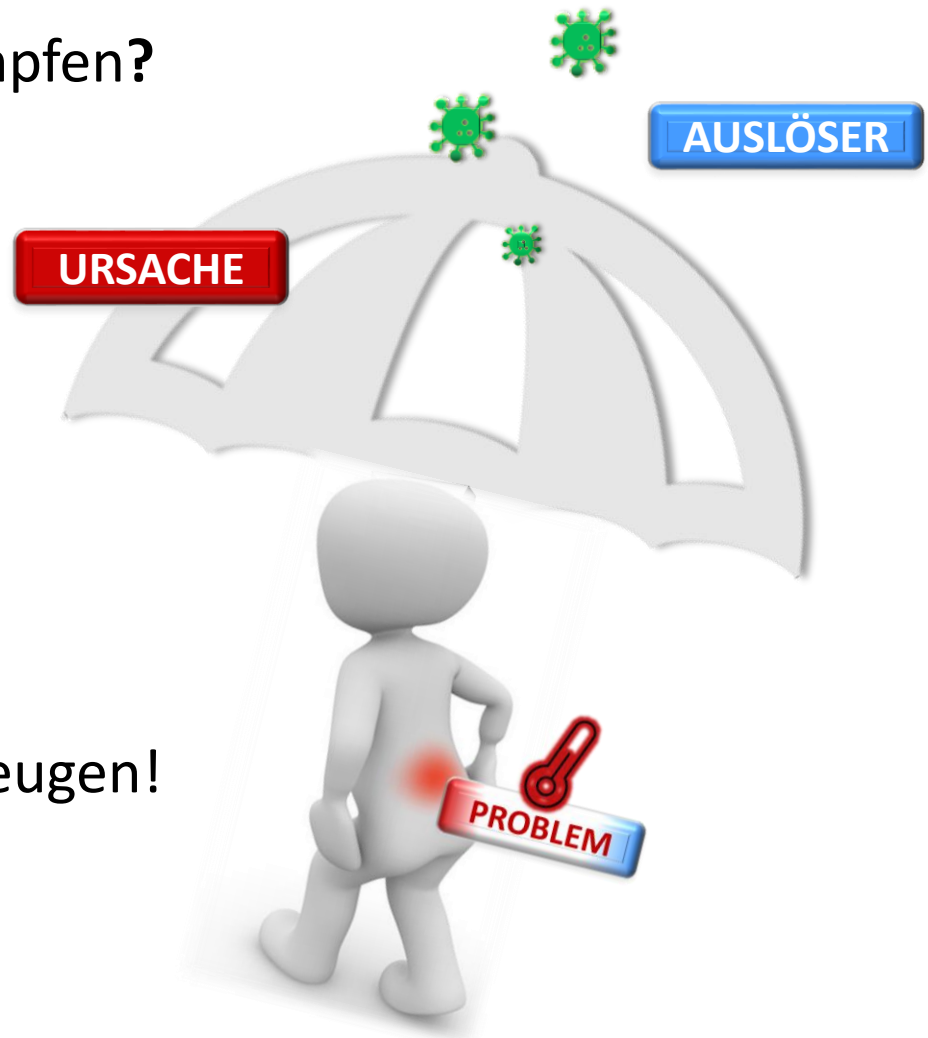
Prophylaxe, Hygiene, ...



Medikamente, Impfstoffe, ...



Risiken minimieren, Risiken vorbeugen!

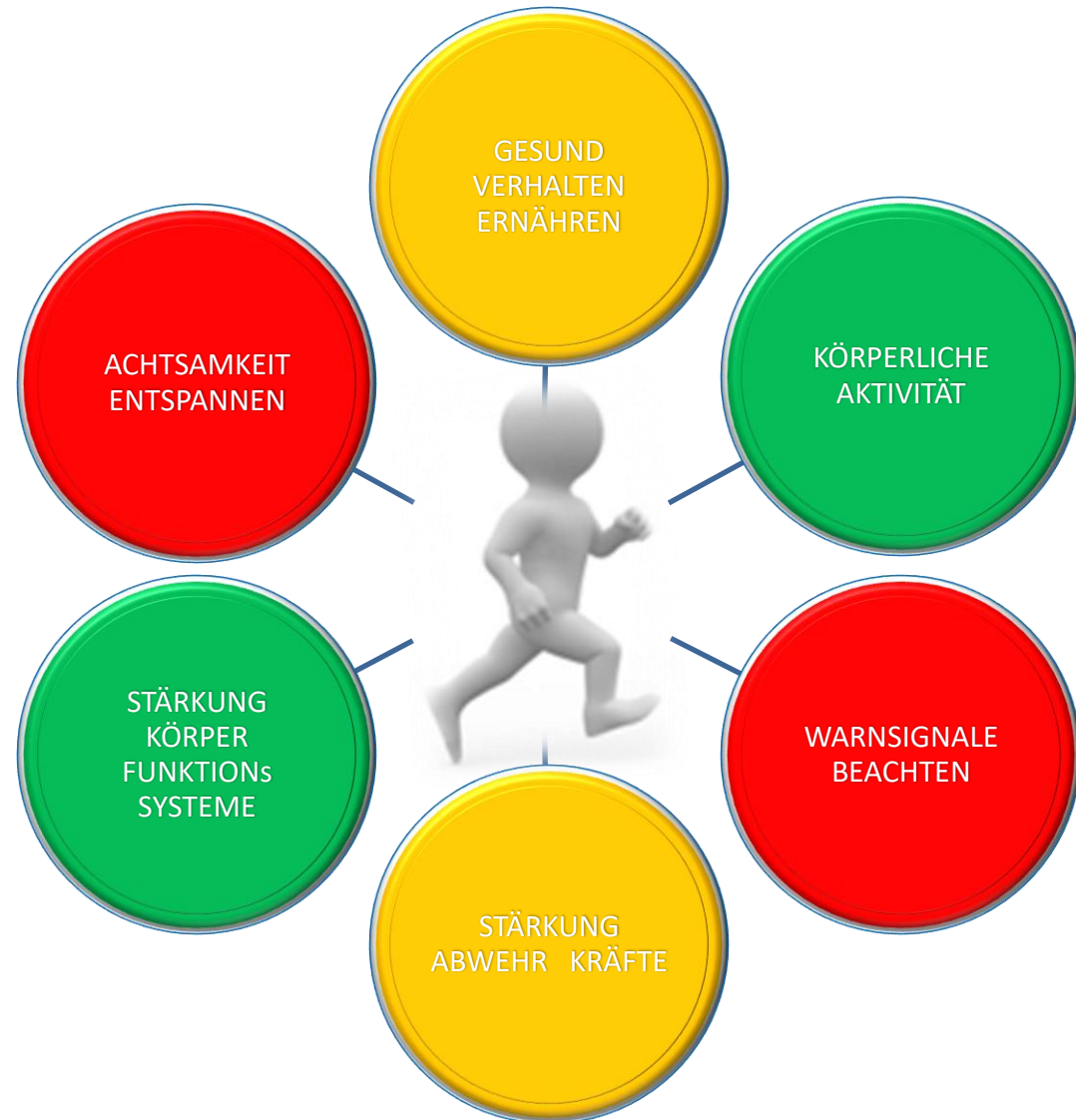




## LEKTION 1

# Immunstarke CHANCEN WIE?

**„Wenn Du eine helfende Hand suchst, ...  
... Du findest sie am Ende Deiner Arme!“**





## LEKTION 1

# Immunstarke CHANCEN WIE?

Bewegungstraining



2-3 x wöchentlich



3 Monate

## Unser Fahrplan:

1. Demonstration und Erläuterung des Trainingsprogramms
2. Gesundheitseinsteiger Trainingsprogramm Erlernen
3. Erarbeiten des Gesundheitskalenders „My Way“  
zum Aufbau der Gesundheit in Eigenregie

Dein **TRAININGSPROGRAMM**





## LEKTION 1

### Deine WOCHENAUFGABE



### Beginne Dein immunstarkes Trainingsprogramm!

Deine persönliche Chance für ein starkes Immunsystem ist, Deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Beuge Deine Gesundheit **aktiv** vor, anstatt auf Krankheiten oder Infektionen zu warten.

Nimm dir im ersten Schritt die Zeit und **analysiere** Deine Risiken, Deinen Tagesablauf und suche nach gesundheitsschädlichen Gewohnheiten. (z.B. 8 Stunden sitzen im Büro, andauernder Stress bei der Arbeit, regelmäßiges Trinken von Softdrinks vor dem Fernseher).

Im zweiten Schritt startest Du Dein Gesundheitseinsteigerprogramm, indem Du überlegst, wie du diese Gewohnheiten mit einfachen, **gesundheitsfördernden Maßnahmen** ersetzen kannst und versuchst diese **Schritt für Schritt** in den Alltag zu implementieren.



## LEKTION 1



### GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 2



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





## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 1



### WIE STÄRKE ICH MEIN IMMUNSYSTEM?

**Antwort 1:** Begrüßungsumarmungen, regelmäßiges Styling und Shopping



**Antwort 2:** Durch Eigeninitiative wie Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, wettergerechte Kleidung, ...



**Antwort 3:** Isolation in der Wohnung



**Richtig = Antwort 2** ✓

Durch frische Luft und Sport kann ich meine Sauerstoffsättigung erhöhen, durch Fitnessuhren können die Vitalfunktionen kontrolliert werden. Durch Abstand zu meinem Mitmenschen, meide ich auch die Gefahr einer Krankheit.

#### Literaturempfehlung:

Laupheimer, M. & Bospflug, E. (2019): *7 Erfolgsgewohnheiten: Schaffe positive Gewohnheiten für deinen Erfolg*: Zugriff am 15.11.21 unter:  
<https://einfachtaeglich.de/7-erfolgsgewohnheiten-schaffe-positive-gewohnheiten-fur-deinen-erfolg>



## Lektion 2: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 2: Ablauf

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

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 1	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen	Individuelle Ziele erarbeiten mit Fokus Bewegungsmangel und Alltagsmonotonie
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraftausdauer</b>	Aktivierung konditioneller Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise, Funktionsübungen mit koordinativem Anspruch 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt  nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen) (in der App Übung 2 – 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 2: Ablauf

### Übungsbeschreibungen 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

## Lektion 2: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 2

#### Übung 2: Der Spiegel

1. Stelle dich hüftbreit auf und beuge deine Knie leicht
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
5. Auf geht's!!

#### Übung 3: Der Golfer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Viel Spaß.

#### Übung 4: Kniebeuge mit Biceps Curls

1. Stelle dich in etwa hüftbreit hin und lass deine Arme an der Seite hängen
2. 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
3. Achte darauf dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen ragen
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

#### Übung 5: Die 4 Himmelsrichtungen

1. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Die Übung kräftigt deine Brust- und Rumpfmuskulatur
5. Los geht's!

## Lektion 2: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 2

#### Übung 6: der Käfer

1. Setze dich aufrecht hin und stelle deine Füße mit gebeugten Beinen nach vorn
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit sfähigkeit
5. Viel Spaß!!!

#### Übung 7: der Schwimmer

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

#### Übung 8: Nach den Sternen greifen

1. Stelle dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
2. 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
3. Führe beide Bewegungen mehrmals im Wechsel aus
4. Die Übung fördert deinen aeroben Stoffwechsel
5. Viel Spaß!!

## Lektion 2: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 2

→ 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 2

### Unser WISSENSWORKOUT



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

#### Bitte nutze die u. g. Hinweise zur SMART-Regel!

**S** = spezifisch – Ziel konkret und genau beschreiben

**M** = messbar – Verhaltensänderung durch Zielerreichung muss erkennbar sein

**A** = attraktiv & aktionsorientiert – Dein Ziel sollte so attraktiv und bedeutsam sein, dass es sich lohnt daran zu arbeiten

**R** = realistisch – Ziel muss erreichbar und für sich selbst bedeutend sein

**T** = terminiert – Zielerreichung ist zeitlich eingegrenzt bzw. abrechenbar

#### Tipps zur Zieldefinition:

*So konkret wie möglich formulieren:*

„Ich gehe 3x pro Woche zum Sport“  
statt „Ich möchte mich mehr bewegen.“

*Positiv formulieren:*

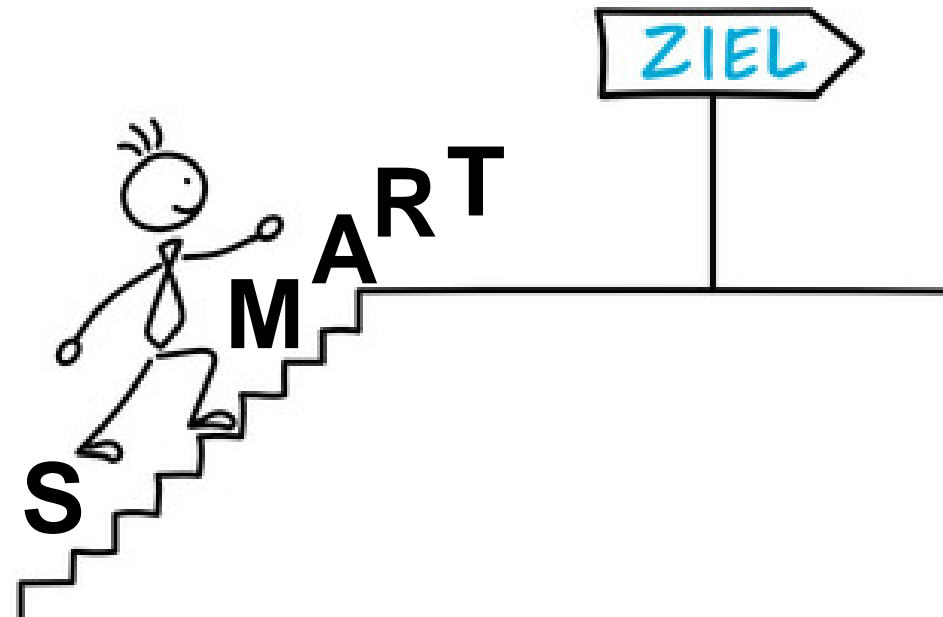
„Ich mache regelmäßig Sport“  
statt „Ich muss mehr Sport machen.“

*In der Gegenwart formulieren:*

„Ich trainiere 1 Stunde“  
statt „Ich werde mich mehr bewegen.“

*Realistische Ziele formulieren:*

„Ich möchte mich langfristig fit halten“  
statt „Ich möchte wieder so schnell sein wie vor 10 Jahren“







## LEKTION 2

### Dein WISSENSWORKOUT



„Wer nicht weiß wohin, muss sich nicht wundern wenn er ganz woanders herauskommt.“

## Beantworte 6 Fragen auf DEINEM Weg zu chronischer Gesundheit?

**Was wäre wenn** alle Menschen ihr Immunsystem zu 100% Leistungsfähigkeit trainiert hätten - Welche Gefahr hätten Viren & Bakterien dann noch ???

**Wer** ist letztlich für DEINE Gesundheit verantwortlich ???

**Wie** findet man den Weg zur Gesundheit ???

Nach **welcher** Regel solltest Du Deine Ziele formulieren ???

**Wie** solltest Du Deine Ziele formulieren ???

In **welcher** Zeitform solltest Du Deine Ziele formulieren?



## LEKTION 2

### Deine WOCHENAUFGABE



**Definiere Deine persönlichen Ziele nach der SMART-Formel!**  
**Schreibe sie auf und fixiere sie an einem Ort, an dem Du täglich vorbei kommst, um diese immer vor Augen zu haben!**

#### **Rationales Ziel:**

z.B.: 10 kg abnehmen  
oder Schmerzfrei laufen

#### **Emotionales Ziel:**

z.B.: Ich möchte wieder  
in meine Lieblingshose passen.

**Wann** willst Du Deinen neuen Weg starten?

**Bis wann** möchtest Du Dein Ziel erreichen?



## LEKTION 2



## GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

I ♥  
ME



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 3



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



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 2



WER SOLLTE AN SEINER GESUNDHEIT ARBEITEN?

**Antwort 1:** ICH, also jeder selbst



**Antwort 2:** Der betreuende Arzt



**Antwort 3:** Der Sporttherapeut



**Richtig = Antwort 1**



Für seine Gesundheit ist jeder selbst verantwortlich. Ärzte oder auch Sporttherapeuten, können einem helfen den richtigen Weg zu finden und haben eine unterstützende Funktion. Denn am Ende muss jeder selbst laufen, der Rest kann nur helfen.

Literaturempfehlung:  
Kochsiek, K. et al. (2009). *Altern und Gesundheit*. Springer Berlin Heidelberg.



## Lektion 3: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 3: Ablauf

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

<b>Stundenablauf (in min)</b>	<b>Thema (Beanspruchungsform)</b>	<b>Ziele</b>	<b>Inhalte</b>
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 2	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen	Verhaltensprävention; Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf mit Fokus auf Ausgleichsfindung
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraftausdauer</b>	Aktivierung konditioneller Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit Zusatzgewichten 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt  nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen) (in der App Übung 2 – 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 3: Ablauf

### Übungsbeschreibungen 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



## Lektion 3: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 3

#### Übung 2: Der Spiegel

1. Stelle dich hüftbreit auf und beuge deine Knie leicht
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung kräftigt deine untere Rückenmuskulatur
5. Auf geht's!!

#### Übung 3: Der Golfer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Kniebeuge mit Biceps Curls

1. Stelle dich in etwa hüftbreit hin und lass deine Arme an der Seite hängen
2. 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
3. Achte darauf dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen ragen
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

#### Übung 5: Die 4 Himmelsrichtungen

1. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Die Übung kräftigt deine Brust- und Rumpfmuskulatur
5. Los geht's!

## Lektion 3: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 3

#### Übung 6: der Käfer

1. Lege dich auf den Rücken; hebe deine Beine gebeugt nach oben an und strecke dein Arme nach hinten
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!!

#### Übung 7: der Schwimmer

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

#### Übung 8: Nach den Sternen greifen

1. Stelle dich hüftbreit hin und lass die Arme locker neben dem Körper hängen
2. 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
3. Führe beide Bewegungen mehrmals im Wechsel aus
4. Die Übung fördert deinen aeroben Stoffwechsel
5. Viel Spaß!!

## Lektion 3: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 3

→ 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 3

### Unser **WISSENSWORKOUT**



### „Leben wie die Inder“

## Umgang mit Alltag, Symptomen, Ärger, Stress, Druck

„Leben wie die Inder“ verfolgt die indische Lebens- und Gesundheitsphilosophie.

Die indische Lebensweisheit obliegt der Grundlage nach Ausgleich und Harmonie deines Körpers mit deiner eigenen Umwelt zu streben. Dabei spielt deine eigene Persönlichkeit eine Rolle, die dich als Mensch individuell bestimmt. Jeder kann und sollte sich dahingehend selbst in eine agierende Rolle hineinarbeiten und das Berufs- und Alltagsleben ganzheitlich betrachten und planen.

### Tipps um die indische Lebensphilosophie in dein Leben zu integrieren:

*„Wenn ich gehe, gehe ich.“*

*„Wenn ich esse, esse ich.“*

*„Wenn ich Pause habe, habe ich Pause.“*



## LEKTION 3

### Deine WOCHENAUFGABE



„Steine, die den Weg blockieren, ermitteln“

**Analysiere 7 Tage lang Deine persönlichen Stressoren!  
Notiere Sie und beurteile welche Dich besonders stören?**

**Um Stress, Druck, Ärger und ähnliches zu vermeiden und abzubauen muss man die Ursachen dafür Ermitteln.** Stressoren sind die Ursache von Stress. Unter Stress, der vorübergeht, wächst unser Körper über sich hinaus, ungeahnte Kräfte werden geweckt. Problematisch wird Stress dann, wenn er chronisch wird. Chronischer Stress hat kurzfristige und langfristige Auswirkungen auf Körper und Geist.

**Stressoren können zusammengefasst werden in:**

Soziale Stressoren (z.B. Konflikte, Isolation, Verlust),  
psychische Stressoren (z.B. Überforderung im Berufsleben, Ängste),  
physische Stressoren (z.B. Krankheit, Hunger, Lärm, Kälte, Hitze),  
chemische Stressoren (z.B. Alkohol und andere Drogen, Gifte, Medikamente),



## LEKTION 3

### Deine **WOCHENAUFGABE**



### „Der Plan macht den Unterschied“

Erarbeite Schritt für Schritt Deinen persönlichen Work-Life-Balance Plan!  
Gehe dabei eins nach dem anderen an und nicht alles auf einmal!  
Lerne Dich auf eine Sache zu fokussieren! Somit entstehen auch weniger Fehler.  
Setze Dich nicht unter Druck und entwickle Dein eigens Tempo.

Erstelle Dir Deinen persönlichen "MyWay" Gesundheitskalender, in dem Du in Dein geplantes und umgesetztes Bewegungs-, Achtsamkeits- und Ernährungsverhalten einträgst. Übertrage in diesen auch Deinen geplanten Wochenplan, sodass Du alle wichtigen Informationen stets parat hast und abgleichen kannst.

Unser "MyWay" Gesundheitskalender“ ist so konzipiert, dass Du in jeder Lektion dieses Programms neue Tipps und Aufgaben erhältst. Am Ende Deines 3 monatigen Gesundheitseinsteigerprogramms hast Du Dir Deinen persönlichen Plan zur chronischen Gesundheit erarbeitet. Er wird Dir künftig helfen Deine Gesundheit in Eigenregie zu beherrschen.

**Unsere Gesundheitsplaner App kann für diese Dokumentation eine große Hilfe sein.**



## LEKTION 3



### GESUNDHEITSPLANER



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“** *Edy Paul*



## LEKTION 4



Bewegungsmangel  
Hauptauslöser heutiger Volkskrankheiten





## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 3



WAS SIND DIE AUSLÖSER VON STRESS?

**Antwort 1:** Unregelmäßige Ernährung



**Antwort 2:** Feiern mit Freunden



**Antwort 3:** Stressoren die den Alltag prägen



**Richtig = Antwort 3** 

Stressoren die im Alltag auftreten sind zum Beispiel Freunde, Konflikte, Arbeit oder Schule.

Literaturempfehlung:  
Lehmann J (2012). *Die Bedrohung des Selbst als Ursache von Stress - eine experimentelle Operationalisierung des SOS-Konzeptes*. Institut für Psychologie, Universität Bern.



## Lektion 4: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 4: Ablauf

### Bewegungsmangel Hauptauslöser heutiger Volkskrankheiten

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 3	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Entwicklung alltagsbezogener Bewegungsverhalten	Verhaltensprävention; Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf mit Fokus auf mehr Alltagsbewegungen
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraft</b>	Stärkung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit eigenem Körper  7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause (in der App: Übung Nr. 2 - 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 4: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 4

Erwärmung für die Lektionen 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 diagonaler 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)

## Lektion 4: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 4

#### Übung 2: Halswirbelsäulenmobilisation

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

#### Übung 3: Der Torero

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper auf die Brust
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Die Übung mobilisiert deine Brustwirbelsäule
5. Los geht's!!

#### Übung 4: Diagonales Strecken

1. Stell dich mehr als Schulterbreit hin und nimm deine Arme vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Achte darauf, dass du die Arme diagonal noch oben streckst und anschließend gerade nach unten zum Knie führst
4. Wiederhole die Übung im Wechsel mit der rechten und linken Seite
5. Die Übung mobilisiert und dehnt die untere Rückenmuskulatur
6. Los geht's!!

#### Übung 5: der Sonnengruß

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Diese Übung mobilisiert und kräftigt deinen Rückenstrecker
5. Viel Spaß!!

## Lektion 4: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 4

#### Übung 6: Der Katzenbuckel

1. 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
2. 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
3. Die Übung mobilisiert deine gesamte Wirbelsäule
4. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

#### Übung 7: Der Katzenstrecker

1. 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
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Diese Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Los geht's.

#### Übung 8: Der Bergsteiger

1. 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
2. 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
3. Wiederhole die Übung bis der Timer abgelaufen ist
4. Die Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
5. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen

## Lektion 4: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 4

#### 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 4

### „Unser WISSENSWORKOUT



### „Bewegungsmangel Hauptauslöser heutiger Volkskrankheiten “

Heute findet der Großteil der Arbeit im Sitzen statt, im Büro oder Zu Hause vor dem Computer, langes Sitzen in den Schulräumen, oder das Herumliegen vor dem Smartphone und dem Fernseher. Der Körper wird zu wenig bewegt und die Muskeln auf Dauer zu gering belastet. Dann wird von Bewegungsmangel gesprochen.

**Die Folgen mangelnder Bewegung werden oft nicht gleich bemerkt oder nicht ernst genommen.**

#### Beispiele erster Anzeichen:

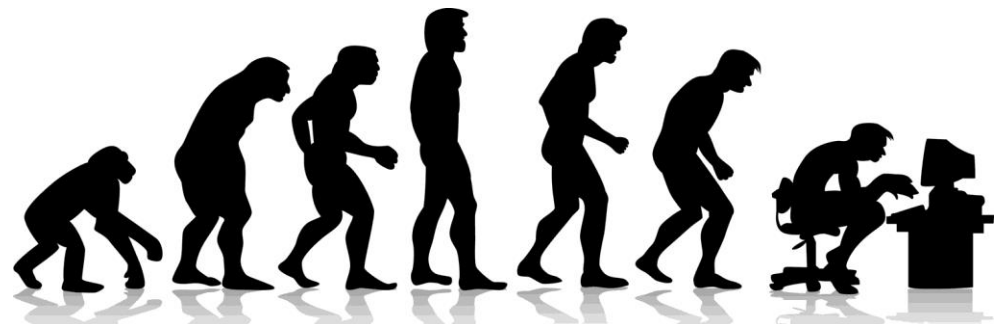
Treppensteigen fällt schwer  
häufiges Abstützen beim Aufstehen  
geringe Ausdauer beim normalen spazieren gehen  
den Einkaufskorb ins Haus zu tragen ist eine Herausforderung  
das Auto wird schon für kleine Wege verwendet

#### Doch wozu führt Bewegungsmangel?

Bewegungsmangel gehört zu den Hauptauslösern unserer heutigen Zivilisationskrankheiten.

#### Folgen sind oftmals:

Konzentrationsschwäche, Lernstörungen, Schlafstörungen,  
Schwindende Körperkraft und Antriebslosigkeit  
Gewichtszunahme, Überlastung des Herzkreislaufs  
Bluthochdruck, Diabetes, Adipositas, Arthrose  
Körperliche und psychische Leistung nehmen ab  
Rückenschmerzen, Kopfschmerzen







## LEKTION 4

### Deine WOCHENAUFGABE



## Wie können wir Bewegungsmangel bekämpfen?

### Training im Alltag

Teste eine Woche lang einige Alltagstätigkeiten, die Du bisher kulant umgangen hast! Resümiere für Dich, welche dieser Bewegungsmöglichkeiten Dir gut tun!

### 6 Tipps die Du in den Alltag integrieren kannst:

Der Körper soll und will gefordert, aber auch nicht überlastet werden. Jeder Körper benötigt Beschäftigung und die Zeit sich zu regenerieren, an eine Umstellung zu gewöhnen und sich vorzubereiten. Wohlfühlen ist das A und O dabei!

#### Nutze den Arbeitsalltag für mehr Bewegung

Nimm die Treppe statt den Fahrstuhl. Warte nicht am Kopierer, sondern recke und strecke Dich dabei.

Schiebe einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause an der frischen Luft ein.

Ändere deine Sitzpositionen häufiger, lockere und dehne zwischendurch Arme, Nacken und Schultern. Telefoniere im Stehen.

#### Auch für Zu Hause gibt es viele Tipps für zwischendurch

Gehe täglich einmal an die frische Luft. Mache einen kleinen Spaziergang mit der Familie, dem Hund, ...

Auch Hausarbeit setzt Bewegung voraus, wie z.B. Putzen oder Gartenarbeit. Lieber täglich eine Kleinigkeit als 1x pro Woche Hausputz.

Lass das Auto für kleine und schnelle Erledigungen auch mal stehen. Nutze mehr Dein Fahrrad oder gehe zu Fuß.



## LEKTION 4



### GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 5



### Raus aus dem Alltag Positive Kommunikation & Sozialkompetenz



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 4



WELCHE KRANKHEITEN BEGRÜNDEN SICH  
AUF BEWEGUNGSMANGEL?

**Antwort 1:** Bluthochdruck, Diabetes oder Adipositas



**Antwort 2:** Chronische Erkrankungen, wie Asthma oder Abnutzungskrankheiten, wie Arthrose



**Antwort 3:** Angeborene Erkrankungen, wie zum Beispiel ein Herzfehler



**Richtig = Antwort 1**



Durch Bewegungsmangel können auch Krankheiten auftreten, so genannte Volkskrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Adipositas aber auch Rückenschmerzen oder eine Konzentrationsschwäche. Meistens ist dadurch auch die Sauerstoffaufnahme sehr gering.

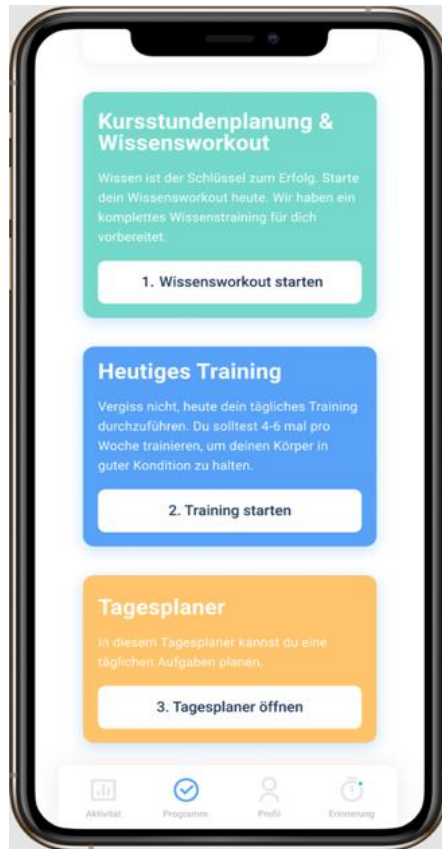
### Literaturempfehlung:

Hollmann, W., Strüder, H. K., Diehl, J., & Tagarakis, C. (2009). *Sportmedizin – Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*. (5. Aufl.) Schattauer



## Lektion 5: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 5: Ablauf

### Raus aus dem Alltag Positive Kommunikation & Sozialkompetenz

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 4	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Entwicklung alltagsbezogener Bewegungsverhalten	Verhaltensprävention; Manifestierung gesundheitsfördernder Aktivitäten über motivationale Techniken
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraft</b>	Stärkung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise, Funktionsübungen mit koordinativem Anspruch  7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause (in der App: Übung Nr. 2 - 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 5: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 5

Erwärmung für die Lektionen 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 diagonaler 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)

## Lektion 5: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 5

#### Übung 2: Halswirbelsäulenmobilisation

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

#### Übung 3: Der Torero

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper auf die Brust
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Die Übung mobilisiert deine Brustwirbelsäule
5. Los geht's!!

#### Übung 4: Diagonales Strecken

1. Stell dich mehr als Schulterbreit hin und nimm deine Arme vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Achte darauf, dass du die Arme diagonal noch oben streckst und anschließend gerade nach unten zum Knie führst
4. Wiederhole die Übung im Wechsel mit der rechten und linken Seite
5. Die Übung mobilisiert und dehnt die untere Rückenmuskulatur
6. Los geht's!!

#### Übung 5: der Sonnengruß

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Diese Übung mobilisiert und kräftigt deinen Rückenstrecker
5. Viel Spaß!!



## Lektion 5: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 5

#### Übung 6: Der Katzenbuckel

1. 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
2. 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
3. Die Übung mobilisiert deine gesamte Wirbelsäule
4. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

#### Übung 7: Der Katzenstrecker

1. 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
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Diese Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Los geht's.

#### Übung 8: Der Bergsteiger

1. 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
2. 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
3. Wiederhole die Übung bis der Timer abgelaufen ist
4. Die Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
5. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen

## Lektion 5: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 5

#### 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 5

### Unser **WISSENSWORKOUT**



### Positive Kommunikation & Motivation zum Handeln

#### HINWEISE / TIPS ZUM POSITIVEN DENKEN

Lasse Deinen Kopf für Dich arbeiten:

*„Wie könnte das funktionieren?“ statt „Das schaffe ich nie“.*

Entwickle positive Sätze und Gedanken:

*„Ich gebe mein Bestes und habe Spaß beim Training“*

*„Ich bin stark und stelle mich der Herausforderung.“*

*„Es gelingt mir locker und leicht, das Trainingsprogramm zu absolvieren“.*

**Formuliere die Sätze in der Gegenwart, kurz und prägnant.**





## LEKTION 5

### Deine WOCHENAUFGABE



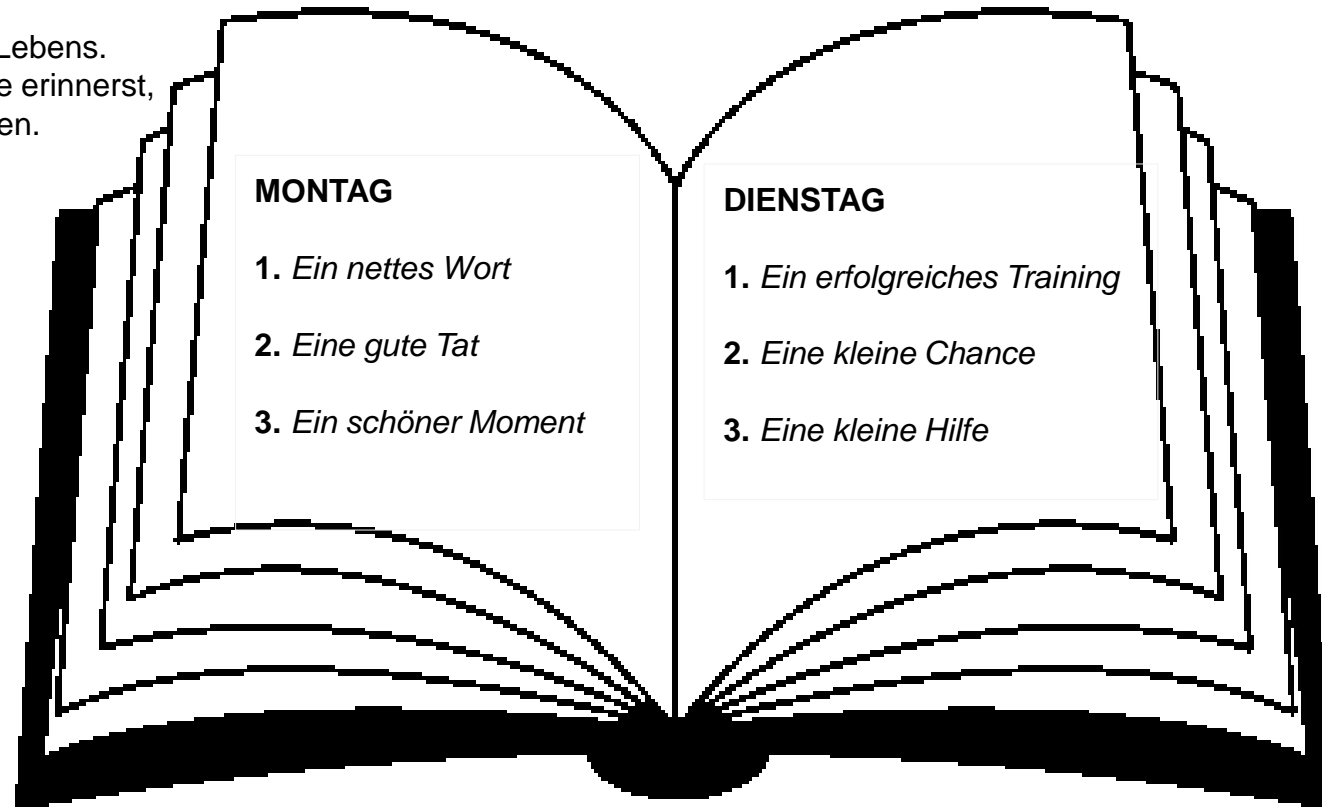
### „Das 3 Minuten Tagebuch“



### Investiere täglich 3 Minuten nur in DICH!

Fixiere Dich auf die schönen Momente Deines Lebens.  
Du wirst sehen, wenn Du Dich an positive Dinge erinnerst,  
verschwinden die trüben Tage aus Deinem Leben.

**Notiere DEINE „3 HIGHLIGHTS“**  
im ganz persönlichen Glückstagebuch!





## LEKTION 5

Deine **WOCHENAUFGABE**



**„Verwöhne Deinen Körper mit mehr Aktivität!“**

**Finde heraus, welche Form von Aktivangeboten Dich begeistern!**

Informiere Dich über Angebote in Sportvereinen, Fitnessstudios etc.  
hinsichtlich gesundheitsfördernder Möglichkeiten in Deiner Umgebung.

*Was hält Dich bisher ab, mehr für Deine Gesundheit zu tun?*

*Bist Du eher der „Gruppentyp“ oder der „Individualist“*

*Bewegst Du Dich lieber an der frischen Luft oder in wetterunabhängigen Einrichtungen?*



## LEKTION 5



### GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 6



Die Sinne schärfen  
Achtsamkeit für Erholung, Regeneration, Schlaf



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 5



WELCHE ART DER KOMMUNIKATION HILFT DIR DABEI DEINE ZIELE ZU ERREICHEN UND MOTIVIERT DICH ZUM HANDELN?

**Antwort 1:** negative Kommunikation



**Antwort 2:** positive Kommunikation



**Antwort 3:** keine Kommunikation



**Richtig = Antwort 2** 

Die positive Kommunikation sorgt dafür, dass du deine Ziele schneller erreichst. Entwickle positive, motivierende Sätze und vermeide Sätze die Verneinungen oder Formulierungen der Vergangenheit beinhalten.

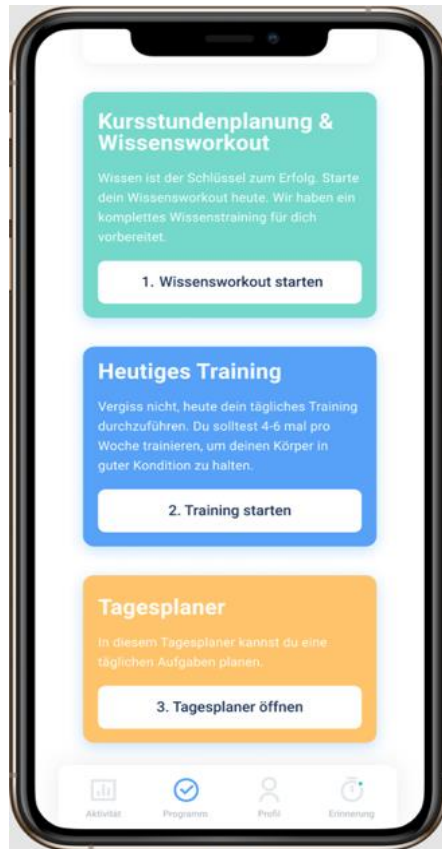
Literaturempfehlung:  
Finke, I. (2007). Motivation dank Kommunikation. Wissensmanagement - Ausgabe 3/07





## Lektion 6: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 6: Ablauf

### Die Sinne schärfen Achtsamkeit für Erholung, Regeneration, Schlaf

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 5	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Entwicklung alltagsbezogener Erholungsverhaltens	Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den allgemeinen Tagesablauf mit Fokus Regeneration und Ausgleich Alltag
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraft</b>	Stärkung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit Zusatzgewichten  7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause (in der App: Übung Nr. 2 - 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 6: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 6

Erwärmung für die Lektionen 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 diagonaler 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)

## Lektion 6: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 6

#### Übung 2: Halswirbelsäulenmobilisation

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

#### Übung 3: Der Torero

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper auf die Brust
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Die Übung mobilisiert deine Brustwirbelsäule
5. Los geht's!!

#### Übung 4: Diagonales Strecken

1. Stell dich mehr als Schulterbreit hin und nimm deine Arme vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Achte darauf, dass du die Arme diagonal noch oben streckst und anschließend gerade nach unten zum Knie führst
4. Wiederhole die Übung im Wechsel mit der rechten und linken Seite
5. Die Übung mobilisiert und dehnt die untere Rückenmuskulatur
6. Los geht's!!

#### Übung 5: der Sonnengruß

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Diese Übung mobilisiert und kräftigt deinen Rückenstrecker
5. Viel Spaß!!

## Lektion 6: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 6

#### Übung 6: Der Katzenbuckel

1. 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
2. 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
3. Die Übung mobilisiert deine gesamte Wirbelsäule
4. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

#### Übung 7: Der Katzenstrecker

1. 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
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals im Wechsel
4. Diese Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Los geht's.

#### Übung 8: Der Bergsteiger

1. 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
2. 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
3. Wiederhole die Übung bis der Timer abgelaufen ist
4. Die Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
5. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen

## Lektion 6: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 6

#### 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 6

### Unser WISSENSWORKOUT

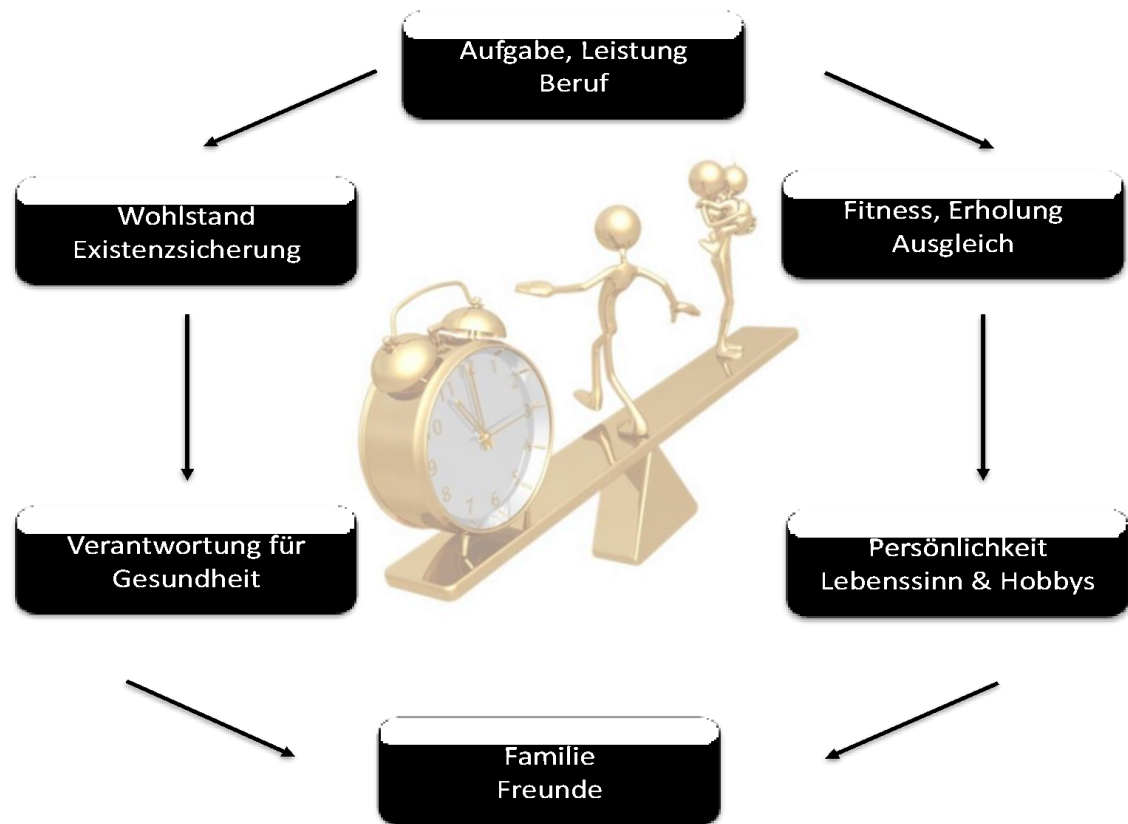


### WORK <> LIFE <> BALANCE

Bedeutet ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf- und Privatleben zu schaffen

Dein Ziel muss es sein, private Interessen mit Anforderungen der Arbeitswelt in ein ausgewogenes und gesundes Gleichgewicht zu bringen.

„Alles unter einen Hut bekommen“





## LEKTION 6

### .Unser **WISSENSWORKOUT**



**„Wir alle haben nur das eine Leben“**

**Wenn Wir das Gefühl haben, dass uns langsam alles über den Kopf wächst sind das erste Anzeichen für ein Ungleichgewicht unserer Work-Life Balance.**

Hier unsere Tipps, die Dir das Leben vereinfachen sollen – so dass Du selbst nicht zu kurz kommst!

Schaffe Dein eigenes Zeitmanagement! Verbinde Deinen privaten Tag mit den beruflichen Aufgaben.

Nimm dir nach einer Stressphase eine Erholungspause. Mache in der Pause genau das Gegenteil der Stressphase.  
(zum Beispiel: Wenn Du konzentriert am Computer im Büro gearbeitet hast, < > mache einen Spaziergang an der frischen Luft.)

Konzentriere dich auf das Wichtige, setze Prioritäten durch z.B. To-do-Listen.

Erledige unangenehme Dinge zuerst und schieb sie nicht auf. Erledige eins nach dem anderen.

Nimm dir feste Zeiten nur für Dich!





## LEKTION 6

### Unser WISSENSWORKOUT



**„Gut geschlafen bedeutet nicht nur gut zu schlafen!“**



**EAT**



**SLEEP**



**WORK**



**REPEAT**

### Hier unsere Ratschläge für ein besseres Ein- und Durchschlafen

Nutze Dein Bett nur zum Schlafen! Arbeiten, Fernsehen, Handy haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.  
Bewege Dich regelmäßig! Energieverbrauch führt dazu, dass Deine Akkus nachts aufgeladen werden müssen.  
Meide oder reduziere Alkohol. Er fördert zunächst das Einschlafen, vermindert aber erheblich die Schlafqualität.  
Lasse abends Anregungsmittel wie Koffein und Nikotin weg.  
Deftiges Essen aber auch ein leerer Magen führen zu Problemen beim Einschlafen.  
Gib dem Körper vor dem Einschlafen ausreichend Zeit zum Herunterfahren.  
Die letzte Mahlzeit und auch intensive Bewegung sollte 2-3 Stunden vor dem Einschlafen sein.  
Schlafe ohne Zeitdruck! Vermeide, nachts auf die Uhr zu schauen.  
Regelmäßige Schlafzeiten bilden eine Routine.  
16 - 18 Grad Zimmertemperatur sind die optimale Schlaftemperatur.  
6 – 8 Stunden sind die optimale Schlafdauer.  
Etabliere entspannungsfördernde Einschlafrituale. Ein schönes Buch ist eine Möglichkeit.  
Ein vernünftiger Tagesplan, gezieltes Stressmanagement und regelmäßige Entspannungen beugen Schlafstörungen vor.

### Unser EXPERTENTIP

von Gesundheitsplaner *Thomas Erny*  
Spezialist für *chronische Gesundheit*



**Bei Schlafstörungen, welche länger als 3 Monate an der Mehrzahl der Tage auftreten und welche den Tagesablauf beeinträchtigen raten wir Dir, professionelle Hilfe zu suchen.**



## LEKTION 6

### Deine WOCHENAUFGABE



### Achtsamkeit für Work <> Life <> Balance

Suche Dir **3 Aktivitäten zum Ausgleich**, die Du gerne tun würdest und **plane diese für einen Monat** fest in Deinen Gesundheitskalender ein. Vergesse dabei nicht, das Deiner Familie oder den Kollegen mitzuteilen. Eventuell erhältst Du dadurch Unterstützung.

Unser Beispiel:

1. **Am Morgen:** Atemübungen für Dein Immunsystem
2. **Mittags:** Ein Spaziergang mit Kollegen oder dem Hund, ohne Handy!
3. **Am Abend:** Ein gemeinsames Abendessen mit der Familie zu einer festen Zeit

**Verlange am Anfang nicht zu viel!**

Versuche die 3 Aktivitäten erst 1x wöchentlich, dann 2x wöchentlich einzutakten.  
Dann klappt es später vielleicht sogar täglich.



## LEKTION 6



### GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 7



Wie erhalte ich ein starkes Immunsystem?



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 6



IN WELCHEM VERHÄLTNIS SOLLTEN DIE BEREICHE  
ARBEIT UND FREIZEIT NICHT ZUEINANDER STEHEN?

**Antwort 1:** Arbeit > Freizeit



**Antwort 2:** Arbeit < Freizeit



**Antwort 3:** Arbeit = Freizeit



**Richtig = Antwort 3**



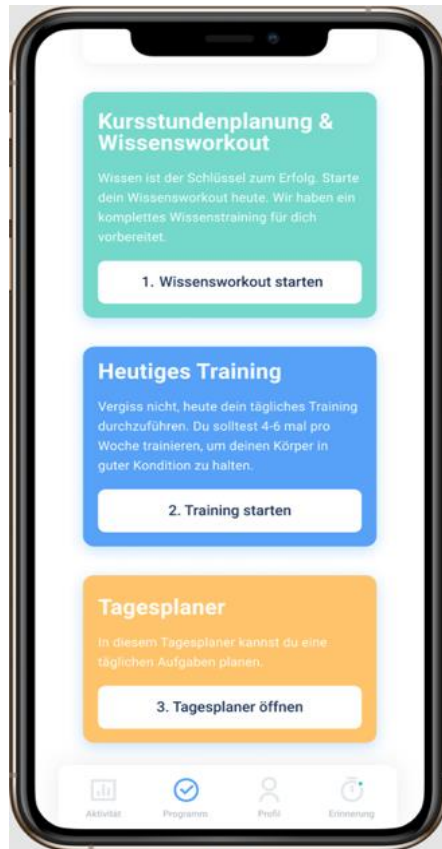
Das Verhältnis sollte mindestens ausgeglichen sein.  
Die Work-Life-Balance Definition legt großen Wert darauf,  
dass die beiden Bereiche in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

Literaturempfehlung:  
Collatz, A., Gudat, K. (2011). Work-Life-  
Balance- Praxis der Personalpsychologie.  
Hogrefe Verlag.Göttingen



## Lektion 7: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 7: Ablauf

### Wie erhalte ich ein starkes Immunsystem?

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 6	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte	Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf zur Förderung Eigeninitiative
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraft</b>	Stärkung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit eigenem Körper  7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause (in der App: Übung Nr. 2 - 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 7: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 7

Erwärmung für die Lektionen 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



## Lektion 7: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 7

#### Übung 2: Aufrichten im Sitzen

1. Setz dich aufrecht hin, streck die Beine gebeugt nach vorn und setz die Fersen auf dem Boden auf
2. 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
3. Nimm zusätzlich einen kleinen Stab in die Hände, um die Übung sauberer auszuführen
4. Die Übung dehnt deine Beinrückseite und kräftigt deinen Rücken
5. Los geht's!!

#### Übung 3: Russische Drehung

1. Setz dich aufrecht hin, strecke deine Beine mit gebeugten Knie nach vorn und nimm deine Hände vor der Brust zusammen
2. 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
3. Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
4. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Aufdrehen im Vierfüßlerstand

1. 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
2. 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
3. Achte darauf, dass dein Blick der Rotation folgt
4. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Auf geht's

#### Übung 5: diagonales Strecken im Vierfüßlerstand

1. 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,
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden setzt du Arm und Bein wieder ab und wiederholst die Bewegung mit der anderen Seite
4. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Aus geht's!!

## Lektion 7: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 7

#### Übung 6: diagonales Strecken im Stehen

1. Stell dich aufrecht hin und schau gerade aus
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Körperkoordination
5. Auf geht's!!

#### Übung 7: Ausfallschritt mit Drehung

1. Stell dich aufrecht hin und lass deine Arme locker an der Seite hängen
2. 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
3. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
4. Auf geht's!!

#### Übung 8: Seitliche Kniebeuge mit Oberkörperrotation

1. Stell dich aufrecht hin und schau geradeaus
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Schrittstellung und wiederholst die Übung auf der linken Seite
4. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

## Lektion 7: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 7

#### 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 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



## **WAS WÄRE WENN**

**alle Menschen ihr Immunsystem zu  
100% Leistungsfähigkeit trainiert hätten?**

**Welche Gefahr wären Viren & Bakterien dann noch**

**???**

**HEALTH**



## LEKTION 7

### Unser **WISSENSWORKOUT**

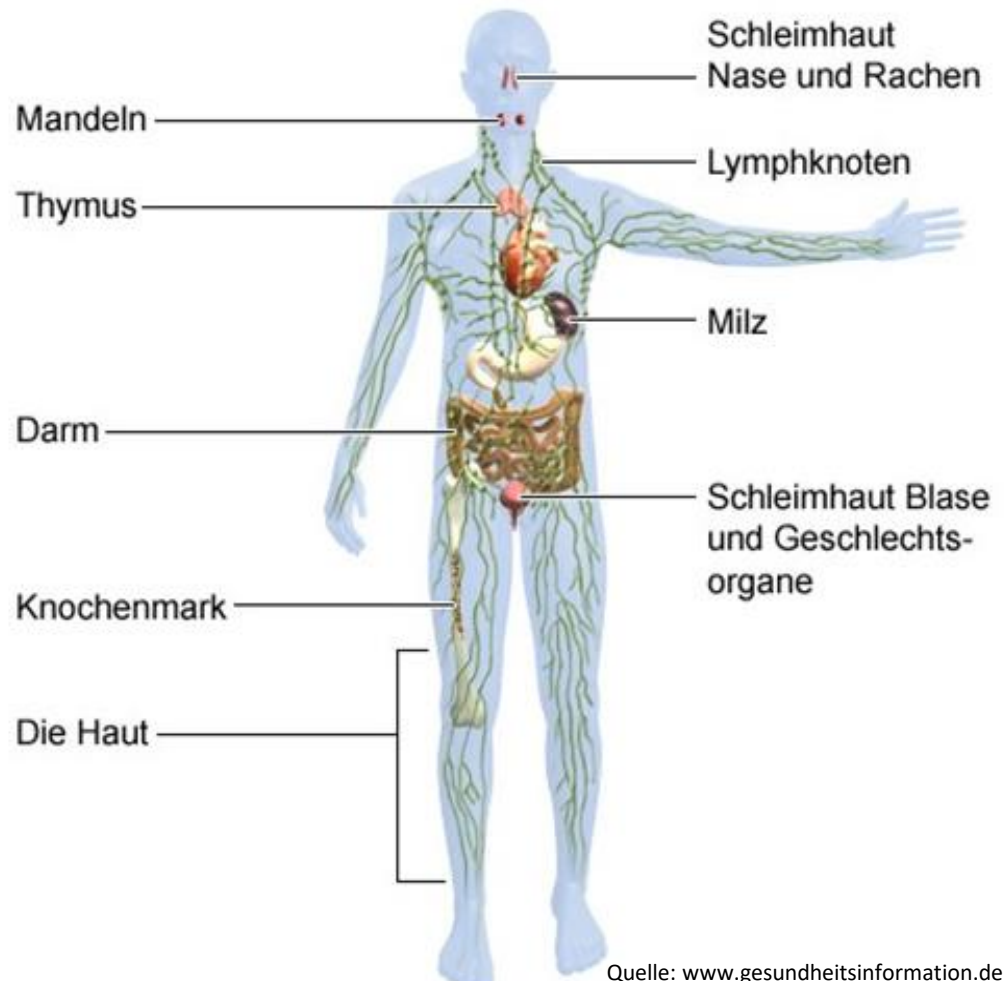


Das Immunsystem ist unser  
**Abwehrsystem**  
gegen "Angriffe von außen".

Es schützt den Körper vor Eindringlingen und Schadstoffen. Das ist wichtig, da sich der Körper im ständigen Austausch mit seiner Umwelt befindet. Und dort gibt es eine Vielzahl an Bakterien, Viren, Pilzen, Parasiten. Dringen sie in den Körper ein, können sie Infektionen verursachen und den Körper schwächen. Auch Schadstoffe - zum Beispiel aus der Luft - können das Immunsystem fordern .

Damit unser Immunsystem stark bleibt, ist es wichtig, dass alle beteiligten Organe funktionell arbeiten und gut von uns "**gepflegt**" werden.

### Die Organe des Immunsystems



Quelle: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)



### Unser WISSENSWORKOUT



## Wie funktioniert unser Immunsystem?

Die Arbeit des Immunsystems beginnt, sobald ein Erreger in den Organismus eingedrungen ist, zum Beispiel bei einer kleinen Hautverletzung. Es ist sehr komplex und setzt sich aus 2 Hauptsystemen zusammen.

**Das unspezifische Immunsystem** ist bereits bei der Geburt vorhanden. Es heißt deshalb auch natürliches oder **angeborenes Immunsystem**. Als erste Instanz im Abwehrkampf kann es schnell auf Fremdstoffe reagieren.

Da das unspezifische Abwehrsystem oftmals nicht ausreicht, ist die **spezifische Immunabwehr** so wichtig. Sie wird auch **adaptives oder erworbenes Immunsystem** genannt. Es wird vor allem durch die Antigen-präsentierenden Zellen auf den Plan gerufen. Die spezifischen Abwehrzellen können dann gezielt gegen bestimmte Erreger vorgehen.

Um genügend Schlagkraft zu entwickeln, braucht die erworbene Immunabwehr jedoch Zeit, oft Stunden und Tage. Dafür bildet es auch das sogenannte Immungedächtnis aus: Kommt es erneut zu einer Infektion mit dem gleichen Erreger, kann das Abwehrsystem schneller reagieren.



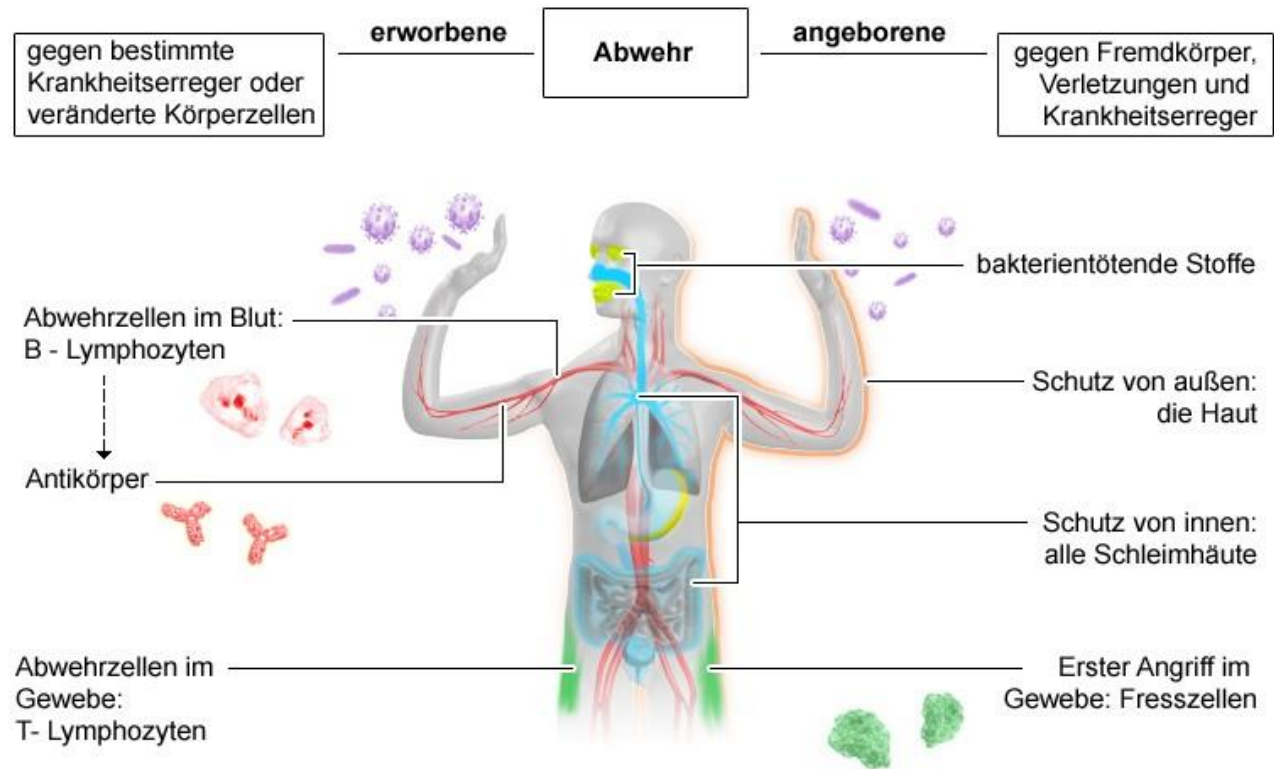
## LEKTION 7

# „Wie trainiere ich ein starkes Immunsystem?“

## Unser WISSENSWORKOUT



## Wie funktioniert unser Immunsystem?





## LEKTION 7

### Unser WISSENSWORKOUT

DIE 3 **???**  
by dieGESUNDHEITS PLANER







## LEKTION 7

### Deine WOCHENAUFGABE



„Tatsächlich gibt es viel, was DU selbst tun kannst!“

## Erarbeite Dein Immunstark Trainingsprogramm!

1. Schau Dir noch einmal unsere Faktoren zur Stärkung des Immunsystems an und überlege, welche Du in deinem Alltag verbessern solltest.

### Chancen erkennen!

2. Wähle nun 2 - 3 Faktoren aus, notiere diese in Deinem Gesundheitskalender und nehme entsprechende Veränderungen in den nächsten 6 Wochen vor.  
(z.B. mehr trinken; täglich 30 min einen Spaziergang im Freien; max. 1 Glas Wein pro Woche)

### Verändern!

3. Mache dir Notizen, wie Du dich nach jeder Woche fühlst und versuche die neuen Aufgaben täglich intuitiv in Deinen Alltag zu integrieren.

### Erfolg kontrollieren!



## LEKTION 7



## GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

Edy Paul



## LEKTION 8



Widerstandskräfte aufbauen



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 7



WELCHE BESTANDTEILE IM MENSCHLICHEN ORGANISMUS  
SORGEN FÜR DIE IMMUNABWEHR?

**Antwort 1:** Weiße Blutkörperchen (Leukozyten)



**Antwort 2:** Muskeln



**Antwort 3:** Knochen



**Richtig = Antwort 1** 

Die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) sorgen für die Immunabwehr. Die Hauptaufgabe der Leukozyten ist die Abwehr von Krankheitserregern und sie befinden sich überwiegend im Blut, im Gewebe, in den Schleimhäuten und in den Lymphknoten.

Literaturempfehlung:

Reiter, M. & Rudolf-Müller, E. (2017): *Leukozyten*: Zugriff am 15.11.21 unter: <https://www.netdoktor.de/laborwerte/leukozyten/>



## Lektion 8: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 8: Ablauf

### Widerstandskräfte aufbauen

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 7	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Stärkung der körpereigenen Widerstandskräfte	Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf zur Stärkung der Widerstandskräfte
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraft</b>	Stärkung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit koordinativem Anspruch  7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause (in der App: Übung Nr. 2 - 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 8: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 8

Erwärmung für die Lektionen 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

## Lektion 8: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 8

#### Übung 2: Aufrichten im Sitzen

1. Setz dich aufrecht hin, streck die Beine gebeugt nach vorn und setz die Fersen auf dem Boden auf
2. 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
3. Nimm zusätzlich einen kleinen Stab in die Hände, um die Übung sauberer auszuführen
4. Die Übung dehnt deine Beinrückseite und kräftigt deinen Rücken
5. Los geht's!!

#### Übung 3: Russische Drehung

1. Setz dich aufrecht hin, strecke deine Beine mit gebeugten Knie nach vorn und nimm deine Hände vor der Brust zusammen
2. 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
3. Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
4. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Aufdrehen im Vierfüßlerstand

1. 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
2. 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
3. Achte darauf, dass dein Blick der Rotation folgt
4. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Auf geht's

#### Übung 5: diagonales Strecken im Vierfüßlerstand

1. 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,
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden setzt du Arm und Bein wieder ab und wiederholst die Bewegung mit der anderen Seite
4. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Aus geht's!!



## Lektion 8: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 8

#### Übung 6: diagonales Strecken im Stehen

1. Stell dich aufrecht hin und schau gerade aus
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Körperkoordination
5. Auf geht's!!

#### Übung 7: Ausfallschritt mit Drehung

1. Stell dich aufrecht hin und lass deine Arme locker an der Seite hängen
2. 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
3. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
4. Auf geht's!!

#### Übung 8: Seitliche Kniebeuge mit Oberkörperrotation

1. Stell dich aufrecht hin und schau geradeaus
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Schrittstellung und wiederholst die Übung auf der linken Seite
4. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

## Lektion 8: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 8

#### 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 8

### Unser **WISSENSWORKOUT**



### Wie kann man das Immunsystem in Eigenregie stärken?

Du kannst durch **regelmäßige Bewegung** Dein Immunsystem natürlich stärken.

Wenn die Muskeln arbeiten, freut das auch das Immunsystem. Beim Training gegen Erkältungen geht es deswegen in dieser Woche darum, mehr Muskularbeit ins Leben zu bringen.

Muskelaktivität stößt im Körper verschiedene immunprotektive Prozesse an. Durch Muskeltraining wird unter anderem das Risiko für so genannte innere Entzündungsprozesse verringert.





## LEKTION 8

### Unser **WISSENSWORKOUT**



**„Mach Dich stark für Dein Leben!“**

**Regelmäßiges Krafttraining bewirkt unter anderem die Abwehrkräfte aufzubauen und fit und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.**

Eine für jedermann geeignete Trainingsform dafür ist das Kraftausdauertraining.

Es löst sehr spezifische gesundheitsfördernde Anpassungen aus.

Die Kraftausdauer entwickelt sich optimal bei hohen Wiederholungszahlen und einer entsprechend niedrigen Last. Hierzu sollten die einzelnen Übungen mit 15 – 20 Wiederholungen durchgeführt werden.

Dies 2 bis 3-mal wiederholen, ohne sich zwischendurch komplett zu erholen (»lohnende Pause«).

Weiterhin sollte beim Training darauf geachtet werden, dass die letzten Wiederholungen wirklich ermüdend sind.

Eine Trainingseinheit sollte Übungen für verschiedene Muskelgruppen beinhalten.

Dazu braucht es nicht unbedingt Gewichte. Die Muskulatur lässt sich auch mit dem eigenen Körpergewicht effektiv kräftigen. Und das Risiko von Überlastungen wird über solche Trainingsformen gesenkt.

Quelle:

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen (2021). Therapiebegleitende Präventionsprogramme.

Zugriff unter: <https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/therapiebegleitende-praeventionsprogramme/>.



## LEKTION 8

Deine **WOCHENAUFGABE**



## „Widerstandskräfte durch bewegten Alltag“

**Teste einige Alltagstätigkeiten die Dir Kraft geben und manifestiere Sie in Deinen Tag!**

Hier unsere Tipps dafür:

1. Treppensteigen, statt Fahrstuhl fahren
2. Einkaufstaschen tragen, statt in den Kofferraum zu packen
3. Das „3 Minuten Krafttraining vor dem Mittagessen“

30 Sekunden Kniehebelauf oder Treppensteigen  
+ 15 Kniebeugen  
+ 30 Sekunden "Fenster putzen"

*Wiederhole die Übungsserie 1-2 mal!*





## LEKTION 8



## GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 9



Ganzheitlich gesund Leben  
durch Immunstarke Ernährung



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 8



WELCHE FORM DES KRAFTTRAININGS EIGNET SICH BESONDERS GUT FÜR DEN TRAININGSEINSTIEG?

**Antwort 1:** Maximalkrafttraining



**Antwort 2:** Kraftausdauertraining



**Antwort 3:** Schnellkrafttraining



**Richtig = Antwort 2** 

Die beste Form stellt das Kraftausdauertraining dar. Hierbei wird ein Gewicht gewählt, das etwa 50% der Maximalkraft entspricht. Jede Übung sollte dabei aus 2-3 Sätzen à 15-20 Wiederholungen bestehen.

Literaturempfehlung:  
Boeckh-Behrens, W-U., Buskies, W. (2012).  
Fitness-Krafttraining, Rowohlt Verlag.Hamburg.





## Lektion 9: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 9: Ablauf

### Ganzheitlich gesund Leben durch Immunstarke Ernährung

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 8	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur gesundheitsbewussten Lebensweise	Verhaltensprävention; Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf mit bewusster und gesunder Ernährung
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraft</b>	Stärkung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit Zusatzgewichten  7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt, nach jeder Übung 40 sec. Pause (in der App: Übung Nr. 2 - 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 9: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 9

Erwärmung für die Lektionen 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

## Lektion 9: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 9

#### Übung 2: Aufrichten im Sitzen

1. Setz dich aufrecht hin, streck die Beine gebeugt nach vorn und setz die Fersen auf dem Boden auf
2. 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
3. Nimm zusätzlich einen kleinen Stab in die Hände, um die Übung sauberer auszuführen
4. Die Übung dehnt deine Beinrückseite und kräftigt deinen Rücken
5. Los geht's!!

#### Übung 3: Russische Drehung

1. Setz dich aufrecht hin, strecke deine Beine mit gebeugten Knie nach vorn und nimm deine Hände vor der Brust zusammen
2. 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
3. Diese Übung kräftigt deine Bauchmuskulatur
4. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Aufdrehen im Vierfüßlerstand

1. 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
2. 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
3. Achte darauf, dass dein Blick der Rotation folgt
4. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Auf geht's

#### Übung 5: diagonales Strecken im Vierfüßlerstand

1. 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,
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden setzt du Arm und Bein wieder ab und wiederholst die Bewegung mit der anderen Seite
4. Die Übung kräftigt deine Rumpfmuskulatur
5. Aus geht's!!

## Lektion 9: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 9

#### Übung 6: diagonales Strecken im Stehen

1. Stell dich aufrecht hin und schau gerade aus
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Körperkoordination
5. Auf geht's!!

#### Übung 7: Ausfallschritt mit Drehung

1. Stell dich aufrecht hin und lass deine Arme locker an der Seite hängen
2. 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
3. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
4. Auf geht's!!

#### Übung 8: Seitliche Kniebeuge mit Oberkörperrotation

1. Stell dich aufrecht hin und schau geradeaus
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Schrittstellung und wiederholst die Übung auf der linken Seite
4. Die Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Viel Spaß und lächeln nicht vergessen!!

## Lektion 9: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 9

#### 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 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

### „Unser WISSENSWORKOUT



### „Immunsystem stärken mit der richtigen Ernährung! “

Ein paar kleine Tricks genügen schon, um das Immunsystem nachhaltig zu stärken. Studien zeigen: Wer dem Körper genügend zellschützende Mineralstoffe (allen voran **Zink und Selen**) sowie **sekundäre Pflanzenstoffe** serviert, kann sein Immunsystem stärken und den Angriff lästiger Erkältungsviren besser abwehren.

#### Starte warm in den Tag

**Viel trinken, 2-3 Liter täglich und regelmäßig warme Getränke, wie Tee trinken!** Salbeitee z.B. gilt nicht nur als das ultimative Heilkraut bei Husten und Schnupfen. Die enthaltenen ätherischen Öle beruhigen auch die Schleimhäute und fördern ihre natürliche Funktion und wehren Krankheitserreger direkt ab. Die Bronchien werden erweitert und das Durchatmen und Abhusten wird so erleichtert.

#### Die besten 10 Lebensmittel für ein starkes Immunsystem

**Eisenhaltige Lebensmittel** sind z.B.: enthalten in Geflügel, Fisch und Gemüse sowie Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Trockenfrüchte

**Probiotika** tragen zu einer gesunden Darmflora bei und schützen so vor Infektionen - z.B.: Joghurt, Kefir, saure Gurken, Apfelessig.

**Vitamin C**-haltige Lebensmittel haben entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften.

**Ingwer** mit seinen Eigenschaften hilft dabei, Infektionen zu senken und kann auch Übelkeit sowie Verdauungsbeschwerden lindern.

**Knoblauch** enthält Stoffe, wie zum Beispiel Allicin, welche das Risiko für Infektionen senken und ein schwaches Immunsystem stärken.

**Beeren** sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, welche das Risiko für virale und bakterielle Infektionen senken.

**Kokosöl** - Die in dem Öl enthaltene Fettsäure Laurinsäure kann vor viralen und bakteriellen Infekten sowie Pilzinfektionen schützen.

**Süßholz** hilft bei der Abwehr verschiedener Viren, Bakterien und Pilze. Die Wurzel sollte nur in geringen Maßen verzehrt werden.

**Nüsse und Samen** enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, wie Kupfer, Selen, Vitamin E und Zink. Täglich eine Hand voll ist ein gutes Maß.

**Vitamin A**-haltige Lebensmittel verringern das Infektionsrisiko.

**Jetzt bitte diese Vitamine bunkern!** "Fürs Immunsystem brauchst Du einen ausreichenden Vitamincocktail!"

Unbedingt: **Vitamin C!** Täglich Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen oder Kiwi. Sie sind natürliche Helfer gegen Erkältungsviren. Wenn Du ein Obstmuffel bist kannst Du Dir mit Sanddorn helfen. Er enthält zehn Mal mehr Vitamine als die gleiche Menge an Zitrusfrüchten.

Weiterhin wichtig sind: **Vitamin A** (z.B.: in Süßkartoffeln, Karotten, grünes Blattgemüse, rote Paprika, Fisch oder getrockneten Aprikosen),

**Vitamin B6** (Lachs, Walnüsse), und **Vitamin E** (Weizenkeimöl, Eigelb).



## LEKTION 9

### Deine WOCHENAUFGABE



Stärke Dein Immunsystem durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist.

Das erreichst Du vor allem durch reichlich Obst und Gemüse.



## Starte warm & vitaminreich in den Tag!

### Gesundheitsplaner Vitamincocktail

#### Zutaten:

300 g	Ingwer
4	Bio-Zitronen
200 g	Honig
700 ml	Wasser still

Zitronen und Ingwer waschen, Zitronen schälen, Ingwer in kleine Stücke schneiden. Zitronenschalen und Ingwerstücke im Wasser 20 min. köcheln lassen, abkühlen und durch ein Sieb abgießen. Zitronen auspressen, mit dem Honig vermischen und zum abgekühlten Sud geben.

Täglich nach dem Frühstück ein Schnapsglas voll trinken. Nicht auf nüchternen Magen!





## LEKTION 9



## GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 10



Abwehrkräfte stärken  
durch regelmäßiges Konditionstraining



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 9

WELCHE LEBENSMITTEL STÄRKEN DAS IMMUNSYSTEM?

**Antwort 1:** Ingwer, Kokosöl oder Nüsse



**Antwort 2:** Schokolade, Gummibärchen oder Chips



**Antwort 3:** Ketchup, Burgersoße oder Schmandquark



**Richtig = Antwort 1**



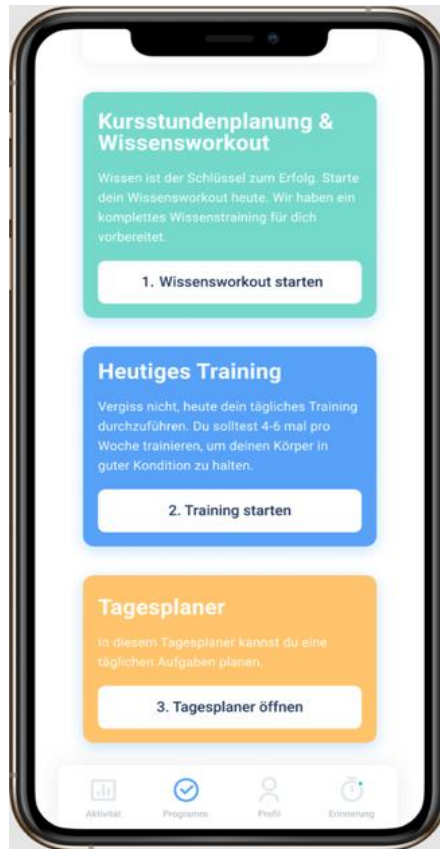
Lebensmittel wie Ingwer, Kokosöl oder Nüsse stärken das Immunsystem, da sie Vitamin oder Mineralienreich sind.

Literaturempfehlung:  
Vollmar, A. & Dinger, T. (2005). Immunologie – Grundlagen und Wirkstoffe. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH. Stuttgart.



## Lektion 10: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation



## Lektion 10: Ablauf

### Abwehrkräfte stärken durch regelmäßiges Konditionstraining

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 9	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Stärkung der körpereigenen Widerstandsfähigkeit	Strukturiertes Integrieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf zur Stärkung der Kondition
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraftausdauer</b>	Konditionierung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit eigenem Körper 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt  nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen) (in der App Übung 2 – 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 10: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 10

Erwärmung für die Lektionen 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

## Lektion 10: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 10

#### Übung 2: diagonales Strecken

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und lass deine Arme locker an der Seite hängen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

#### Übung 3: Der Golfer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung mobilisiert deine Rumpfmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Wasser schöpfen

1. Komm in den hüftbreiten Stand, beuge deine Knie und nimm die Arme locker neben den Körper
2. 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
3. dein Blick richtet sich stets auf den nach vorn schwingenden Arm und der Oberkörper rotiert mit in die entsprechende Richtung
4. Diese Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Auf geht's!!

#### Übung 5: der Läufer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und strecke den rechten Arm nach oben
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

## Lektion 10: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 10

#### Übung 6: seitliches Strecken

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor der Brust zusammen
2. 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
3. Wiederhole die Bewegung im Wechsel
4. Die Übung kräftigt deine Bein- und Rumpfmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 7: Die Sonnenuhr

1. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper.
2. 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.
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Los geht's

#### Übung 8: Der hungrige Tiger

1. Stell dich hüftbreit auf, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände sind neben dem Körper
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Diese Übung kräftigt deine gesamte Körpervorderseite
5. Auf geht's



## Lektion 10: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 10

#### 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 10

### Unser **WISSENSWORKOUT**



### "Abwehrkräfte stärken durch regelmäßiges Ausdauertraining."

**Moderates Ausdauertraining entspannt und kurbelt das Immunsystem sanft an. Wer es mit dem Training übertreibt, bewirkt jedoch das Gegenteil.**

#### **Wie wirkt Sport auf das Immunsystem?**

Bei körperlicher Belastung wird Adrenalin ausgeschüttet. Das Hormon bewegt Abwehrzellen dazu, sich schneller zu vermehren und aktiver zu werden.

Sowohl natürliche Killerzellen als auch weiße Blutkörperchen, T- und B-Lymphozyten sind dadurch vermehrt im Blut vorhanden.

Nach dem Training, wenn das Adrenalin im Blut wieder sinkt, fällt auch die Zahl der Abwehrzellen wieder. Durch diese sanften Reize, die während moderatem Ausdauersport gesetzt werden, kommt es zu einem Trainingseffekt des Immunsystems.

Potenziell schädliche Zellen werden effizienter beseitigt.

Häufige Infektionskrankheiten der Atemwege, wie etwa Erkältungen,

Entzündungen des Rachens und der Mandeln, sind bei Freizeit-Sportlern, im Vergleich zu Untrainierten, deutlich seltener.

Zudem trainiert regelmäßiger Ausdauersport die Fähigkeit zur Regeneration.



Quelle:

Fux, C. (2018). Ausdauertraining hält die Zellen jung. Zugriff am 13.11.21 unter: <https://www.netdoktor.de/news/ausdauersport-haelt-die-zellen-jun>



## LEKTION 10

### Unser **WISSENSWORKOUT**



### "Abwehrkräfte stärken durch regelmäßiges Ausdauertraining."

## Welche Sportarten stärken das Immunsystem?

Grundsätzlich sind Trainingseinheiten, die den Sportler nicht an das absolute Belastungslimit bringen, sinnvoll. Besonders empfehlenswert sind sanfte Ausdauer-Sportarten: Beim Joggen, Fahrradfahren und Schwimmen etwa, kann das Tempo individuell gewählt werden und so die Belastung selbstständig in einem moderaten Rahmen gehalten werden.

## Regeln für ein gutes Ausdauertraining

1. regelmäßig ca. zwei bis dreimal die Woche für ca. 30min
2. langsam anfangen und Intensität und Dauer des Trainings allmählich steigern
3. 5min Aufwärmphase zu Beginn jeden Trainings um den Körper auf die Belastung vorzubereiten
4. Tempo so wählen das man sich unterhalten kann und nicht übermäßig schwitzt
5. letzten 5min Tempo reduzieren = Cool Down
6. Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen im Anschluss

Quelle:

Fux, C. (2018). Ausdauertraining hält die Zellen jung. Zugriff am 13.11.21 unter: <https://www.netdokter.de/news/ausdauersport-haelt-die-zellen-jung/>





## LEKTION 10

### Deine **WOCHENAUFGABE**



**"Finde die Trainingsform, für die Du Dich  
regelmäßig aufrufen kannst!"**

**Deine Aufgabe ist es, 3 Ausdauersportarten kennenzulernen,  
diese **auszuprobieren** und eine für Dich **zu entdecken!****

Integriere ein regelmäßiges Ausdauerworkout in Dein Gesundheitsprogramm.

### Unser **EXPERTENTIP**

von Gesundheitsplaner *Thomas Erny*  
Spezialist für *chronische Gesundheit*

***"Der Weg ist das Ziel!"***

***... Lerne, jeden Schritt auf Deinem Weg zu genießen!"***



## LEKTION 10



## GESUNDHEITSPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“**

*Edy Paul*



## LEKTION 11



# Gesundheitskalender: Nachhaltige Veränderung von ungesunden Gewohnheiten



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 10



WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN ÜBER DAS  
AUSDAUERTRAINING IST FALSCH?

**Antwort 1:** Durch das Ausdauertraining wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet.



**Antwort 2:** Das Ausdauertraining fördert die Fähigkeit der Regeneration.



**Antwort 3:** Freizeit-Sportler sind im Vergleich zu Untrainierten häufiger erkältet.



**Richtig = Antwort 3** 

Die Freizeit-Sportler sind weniger häufig erkrankt.  
Häufige Infektionskrankheiten, wie eine Erkältung oder eine  
Rachenentzündung treten bei Freizeit-Sportlern deutlich seltener auf.

Literaturempfehlung:  
Geiger, L. (2001). Ausdauertraining: der  
sportmedizinische Ratgeber. Copress  
Verlag:München.



## Lektion 11: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation





## Lektion 11: Ablauf

### Gesundheitskalender: Nachhaltige Veränderung von ungesunden Gewohnheiten

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 10	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Veränderung von Gewohnheiten	Trainings- und Organisationskonzept zur Veränderung von Gewohnheiten
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraftausdauer</b>	Konditionierung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise, Funktionsübungen mit koordinativem Anspruch 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt  nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen) (in der App Übung 2 – 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Hinweis auf jeweilige Arbeitsaufgaben/ Wochenaufgaben

## Lektion 11: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 11

Erwärmung für die Lektionen 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

## Lektion 11: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 11

#### Übung 2: diagonales Strecken

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und lass deine Arme locker an der Seite hängen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

#### Übung 3: Der Golfer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung mobilisiert deine Rumpfmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Wasser schöpfen

1. Komm in den hüftbreiten Stand, beuge deine Knie und nimm die Arme locker neben den Körper
2. 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
3. dein Blick richtet sich stets auf den nach vorn schwingenden Arm und der Oberkörper rotiert mit in die entsprechende Richtung
4. Diese Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Auf geht's!!

#### Übung 5: der Läufer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und strecke den rechten Arm nach oben
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

## Lektion 11: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 11

#### Übung 6: seitliches Strecken

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor der Brust zusammen
2. 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
3. Wiederhole die Bewegung im Wechsel
4. Die Übung kräftigt deine Bein- und Rumpfmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 7: Die Sonnenuhr

1. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper.
2. 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.
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Los geht's

#### Übung 8: Der hungrige Tiger

1. Stell dich hüftbreit auf, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände sind neben dem Körper
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Diese Übung kräftigt deine gesamte Körpervorderseite
5. Auf geht's

## Lektion 11: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 11

#### 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 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



### Unser **WISSENSWORKOUT**



**„CHRONISCH GESUND bedeutet:  
krankhaft an der eigenen Gesundheit zu arbeiten!“**

### **Es ist der Zeitpunkt gekommen, um alte Routinen loszuwerden!**

Du bist schon eine ganze Weile mit Deiner Gesundheit beschäftigt. Wir haben Dir mit dem Immunstarkprogramm schon einige Ansätze vermittelt. Damit Du künftig in der Lage bist diese Ideen in Eigenregie im Griff zu behalten, sollten wir uns ab diesem Punkt Gedanken machen, welche Veränderungen helfen, um Deine bisherige Alltagsroutine mit gesundheitsfördernden Gewohnheiten zu manifestieren.

### **Wie entstehen Gewohnheiten?**

Gewohnheiten sind das Resultat vieler Faktoren, die unser Leben bestimmen. Das soziale Umfeld wie die Familie, die Freunde, die Arbeit usw. bestimmt unsere Gewohnheiten. Man lernt durch Probieren kennen. Dann wiederholt man die jeweilige Tätigkeit, bis sie zur Routine wird und sich im Unterbewusstsein abspeichert. Dies braucht seine Zeit und einige Wiederholungen. Je öfter wir etwas tun, desto sicherer fühlen wir uns dabei und desto weniger anstrengend ist es für uns, weil wir darüber nicht mehr nachdenken müssen. Wir alle haben unsere ganz eigenen Gewohnheiten und Routinen.



## LEKTION 11

Unser **WISSENSWORKOUT**



**„Eine Gewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Stufen hinunterboxen, Stufe für Stufe.“** Mark Twain

Wenn Du eine schlechte Gewohnheit los werden willst,  
ist das leichter gesagt als getan,  
denn wir Menschen sind Wiederholungstäter und Gewohnheitstiere.

**Der effektivste Weg ist:**

**... eine alte Gewohnheit mit einer neuen Gewohnheit zu ersetzen!**



## LEKTION 11

### Deine WOCHENAUFGABE



Verlasse Deine Komfortzone & beginne eine alte Gewohnheit mit einer neuen, immunstarken Gewohnheit zu ersetzen!

### Verwirkliche Deinen 6 Punkte Plan in Eigenregie

1. schlechte Angewohnheit definieren **z.B.:** „*Ich trinke zu wenig und viel zu süß.*“
2. Alternative finden **z.B.:** „*Ich möchte mein Trinkverhalten verbessern!*“
3. alte gegen neue Routine ersetzen **z.B.:** „*Ich werde täglich 2 Liter trinken und verzichte auf Getränke mit Zucker.*“
4. mit Belohnung festigen **z.B.:** „*Jeden Samstag gönne ich mir ein Glas meines Lieblingsgetränkes.*“
5. Unterstützer für Rückschläge suchen **z.B.:** „*Ich setze mir eine Erinnerungsfunktion in meiner Gesundheitsplaner App.*“
6. durchhalten für 66 Tage: **z.B.:** „*Ich beginne ab morgen bis zum ..... mein Trinkverhalten zu verändern.*“

### Deine Spielregeln

Veränderungen sind jederzeit möglich, fang sofort und konsequent an etwas zu ändern und verschieb es nicht auf morgen  
**Beginne mit einer Veränderung. Notiere diese als wöchentlichen Termin für die nächsten Wochen in Deinen Kalender.**

Glaub an Dich selbst und arbeite für Dich und nicht gegen Dich.

Bleib diszipliniert und wenn es mal so schwer fällt, such Dir Hilfe bei Familie und Freunden die Dich unterstützen

Dokumentiere deine Fortschritte und Veränderungen.

Sprich mit anderen über deine Erfolge, so erlangst Du weitere Kräfte und Motivation zum Weitermachen.

Suche Dir Inspiration bei anderen, die es bereits geschafft haben.

Lass Dich von Rückschlägen nicht entmutigen und tanke neue Kraft aus einer erlaubten Auszeit.





## LEKTION 11



### GESUNDHEITSPLANER



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					I ♥ ME	

**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“** Edy Paul



## LEKTION 12



Wissen was wirkt!  
Resümee & Orientierung



## Rückblick: WISSENS QUIZ zu Lektion 11



### WELCHE GEWOHNHEITEN FÖRDERN DEINE GESUNDHEIT?

**Antwort 1:** Regelmäßige Schlafzeiten, Sport und gesunde, abwechslungsreiche Ernährung



**Antwort 2:** Unregelmäßiger Schlaf, Partys und Konsum von Alkohol oder Nikotin



**Antwort 3:** Regelmäßiger Serienmarathon oder Spieleabende mit Freunden



**Richtig = Antwort 1** 

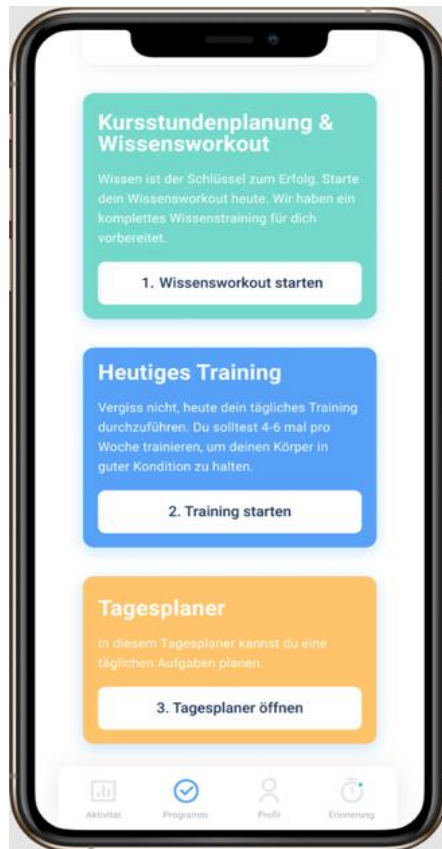
Für deine Gesundheit solltest du einen geregelten und dennoch abwechslungsreichen Alltag haben. Dass heißt viel frische Luft, Sport, Achtung auf die Ernährung und ein ausgewogenes Trinkverhalten sowie regelmäßige Schlafzeiten zählen auf jeden Fall dazu.

Literaturempfehlung:  
Samochowiec, J. (2021). *Die Macht der Gewohnheit, oder: warum es 66 Tage dauert, mit dem Naschen aufzuhören*.  
Zugriff am 17.11.21 unter:  
<https://www.gdi.ch/de/publikationen/trend-updates/die-macht-der-gewohnheit-oder-warum-es-66-tage-dauert-mit-dem-naschen>



## Lektion 12: Ablauf

Der methodische Stundenaufbau der jeweiligen Lektionen wird über die App zum Programm vorgegeben:



1. (grüner Button) Lernstandskontrolle per Wissensabfrage, Kursstundenplanung mit Darlegung des Stundenablaufs und anschließender Wissensvermittlung

2. (blauer Button) Praktisches Bewegungsprogramm organisiert in Erwärmung > Hauptteil > Cool Down

**HIER findest du die praktischen Übungsvideos. Alternativ kannst du die Übungsbeschreibungen auf den folgenden Folien nachvollziehen.**

3. (oranger Button) Tagesplaner für Resümee und Motivation

### Wissen was wirkt! Resümee & Orientierung

Stundenablauf (in min)	Thema (Beanspruchungsform)	Ziele	Inhalte
<b>Einführung (3)</b>	Einstimmung & Vorstellung Stundenthema	Verlaufskontrolle, Reflexion Lektion 11	Befindensanalyse, Resonanz des Heimtrainings, Lernerfolgskontrolle der wöchentlichen Aufgaben
<b>Informationsphase (7)</b>	Fokussierung auf eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten	Wissensvermittlung zur Manifestierung Selbst- wirksamkeitsmaßnahmen	12 Gesundheitstipps in Eigenregie verinnerlichen Strukturiertes Manifestieren gesundheitsfördernder Aktivitäten in den Tagesablauf
<b>Erwärmung (5)</b>	Bewegungsprogramm Aktivierung	Mentale und körperliche Erwärmung	Ganzkörperübungen dynamische, harmonische Bewegungsübungen Vom Fuß zum Kopf wie: Lauf ABC, WBS Mobilisationsübungen (in der App: Übung Nr. 1)
<b>Hauptteil (35)</b>	<b>Schwerpunkt Kraftausdauer</b>	Konditionierung physischer Gesundheitsressourcen	3 Übungskreise ,Funktionsübungen mit Zusatzgewichten 7 Übungen à 60 sec, jede Übung wird dabei 3x mal ausgeführt  nach jeder Übung 40 sec. aktive Bewegungspause (z.B. Lauf ABC Übungen) (in der App Übung 2 – 8)
<b>Schluss (7)</b>	Erholung Regeneration	Anregen der energetischen Funktionssysteme	Kombination spezifischer Bewegungen mit Atemübungen (in der App: Übung Nr. 9)
<b>Ausklang (3)</b>		Orientierung Motivation	Verabschiedung und Ausgabe Kursbescheinigung / Teilnehmerurkunde

## Lektion 12: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 12

Erwärmung für die Lektionen 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

## Lektion 12: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 12

#### Übung 2: diagonales Strecken

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und lass deine Arme locker an der Seite hängen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit sfähigkeit
5. Viel Spaß!!

#### Übung 3: Der Golfer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm deine Hände vor dem Körper zusammen
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung mobilisiert deine Rumpfmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 4: Wasser schöpfen

1. Komm in den hüftbreiten Stand, beuge deine Knie und nimm die Arme locker neben den Körper
2. Gehe nun in eine halbe Kniebeuge, nimm deine Arme vor dem Körper zusammen und strecke sie nach oben, anschließend nimmst du die Hände wieder nach unten und kehrst in die Ausgangsposition zurück
3. dein Blick richtet sich stets auf den nach vorn schwingenden Arm und der Oberkörper rotiert mit in die entsprechende Richtung
4. Diese Übung kräftigt deine Beinmuskulatur
5. Auf geht's!!

#### Übung 5: der Läufer

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und strecke den rechten Arm nach oben
2. 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
3. Nach ca. 30 Sekunden wechselst du die Seite
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Viel Spaß!!

## Lektion 12: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 12

#### Übung 6: seitliches Strecken

1. Stell dich hüftbreit hin, beuge deine Knie leicht und nimm die Hände vor der Brust zusammen
2. 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
3. Wiederhole die Bewegung im Wechsel
4. Die Übung kräftigt deine Bein- und Rumpfmuskulatur
5. Viel Spaß!!

#### Übung 7: Die Sonnenuhr

1. Stelle dich hüftbreit auf. Die Knie sind leicht gebeugt und die Hände liegen unterhalb der Rippen am Körper.
2. 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.
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Die Übung fördert deine Kraftfähigkeit
5. Los geht's

#### Übung 8: Der hungrige Tiger

1. Stell dich hüftbreit auf, die Knie sind leicht gebeugt, die Hände sind neben dem Körper
2. 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
3. Wiederhole die Übung mehrmals
4. Diese Übung kräftigt deine gesamte Körpervorderseite
5. Auf geht's



## Lektion 12: Ablauf

### Übungsbeschreibungen Lektion 12

#### 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 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 12

### Unser WISSENSWORKOUT



„Wissen was wirkt!“

### Unsere 12 Hausmittel für bessere Abwehrkräfte

Vor allem in der kalten, nassen Jahreszeit sollte Dein Immunsystem auf Hochtouren laufen, um Dich vor Erkältung, Grippe & Co. zu schützen. Wir verraten, wie Du Dein **Immunsystem in Eigenregie** aufbauen und stärken kannst.

1. Immunsystem stärken mit **guter Laune und positivem Denken!** Schlechte Laune und Pessimismus machen krank.
  - Also: **lache viel**, eine gute Stimmung hält fit. Klingt zu einfach, um wahr zu sein? Ist es aber.
2. **Beweg dich regelmäßig!** Wenn es darum geht, Killerzellen und andere Helfer des Immunsystems zu mobilisieren, ist moderate Ausdauerbelastung ideal. Laufen, Gymnastik, Walken. Studien haben gezeigt, dass bereits 20 Minuten moderate Bewegung entzündungshemmend wirken können. Zu extremes Training hingegen stresst den Körper: **Wichtig:** Hat es Dich erst erwischt, solltest Du gar keinen Sport treiben – auch keinen soften. Wir haben Immunsystem stärkende Übungen für Dich in unserer **Gesundheitsplaner APP** in ein kleines Übungsprogramm gepackt.  
**Stärke Dein Immunsystem damit mindestens 3x wöchentlich für ca 20 Minuten!**
3. **Heißes und kaltes Fuß- & Händebad** für Empfindsame Durchblutung und Immunsystem durch Wechselduschen ist ein bewährtes Hausmittel. Die effiziente Hausversion geht so: einen Eimer wadenhoch mit kaltem Wasser füllen, einen mit 35 Grad warmem. Jetzt auf einen Stuhl setzen und die Füße abwechselnd 3 Minuten warm bzw. 30 Sekunden kalt baden. Dreimal wiederholen und das Bad immer im kalten Wasser beenden. Danach barfuß für 1-3 Minuten bewegen, für Mutige auch gerne draußen. Mache die Wechselbäder in der Erkältungszeit am besten täglich.  
**2-3 x wöchentlich** haben aber auch schon ihre Wirkung.
4. **Mütze auf und Schal als Schutz.** Bei Kälte raus aus dem Haus! Bewege Dich **täglich für mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft!**  
Hinweis : Biken und Joggen bei Kälte mit Tuch vor dem Mund!
5. **Lass die Finger vom Gesicht!** Erkältungsviren werden nicht nur, wie lange vermutet, vor allem durch Husten und Niesen übertragen, sondern über Hände. Auf Türklinken, am Geldautomaten, beim Händeschütteln – überall kommen wir mit Erregern in Kontakt. Und da wir im Alltag im Schnitt alle vier Minuten mit den Fingern im Gesicht zugegangen sind, bieten wir ihnen beste Angriffschancen.  
**Hinweis: nach jedem Kontakt in der Öffentlichkeit Hände waschen!**
6. **Kontakte meiden!** Denn wer krank zur Arbeit oder unter Leute geht, riskiert nicht nur, dass er andere ansteckt sondern auch, dass sich die eigene Heilung noch verzögert. Versuche also besser, die Füße stillzuhalten und Dich zu Hause auszukurieren!



## LEKTION 12

### Unser **WISSENSWORKOUT**



### „Wissen was wirkt!“

**Mit diesen einfachen Hausmitteln bietest Du Erregern, wie Viren und Bakterien die Stirn.**

7. **Immunsystem stärken mit der richtigen Ernährung!** Ein paar kleine Tricks genügen schon, um das Immunsystem nachhaltig zu stärken. Studien zeigen: Wer dem Körper genügend zellschützende Mineralstoffe (allen voran **Zink und Selen**) sowie **sekundäre Pflanzenstoffe** serviert, kann sein Immunsystem stärken und den Angriff lästiger Erkältungsviren besser abwehren.
8. **Viel trinken, 2-3 Liter täglich und regelmäßig warme Getränke, wie Tee trinken!** Salbeitee z.B. gilt nicht nur als das ultimative Heilkraut bei Husten und Schnupfen. Die enthaltenen ätherischen Öle beruhigen auch die Schleimhäute und fördern ihre natürliche Funktion und wehren Krankheitserreger direkt ab. Die Bronchien werden erweitert und das Durchatmen und Abhusten wird so erleichtert.
9. **Die besten 10 Lebensmittel für ein starkes Immunsystem**
  - Eisenhaltige Lebensmittel <> Probiotika <> Vitamin C-haltige Lebensmittel <> Ingwer <> Knoblauch <>
  - Beeren <> Kokosöl <> Süßholz <> Nüsse und Samen <> Vitamin A-haltige Lebensmittel
10. **Arbeite an Dir „Alles unter einen Hut bekommen“** <> Eine vernünftige WORK <> LIFE <> BALANCE bedeutet ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf- und Privatleben zu schaffen. Dein Ziel muss es sein, private Interessen mit Anforderungen der Arbeitswelt in ein ausgewogenes und gesundes Gleichgewicht zu bringen.
11. **Schlafmangel vorbeugen!** Schlaf **regeneriert das Gehirn und den Körper**. Das wissen wir seit Langem. Doch der Tiefschlaf könnte laut Wissenschaftlern auch für unser Immunsystem eine wichtige Rolle spielen. Denn einer Studie zufolge haben diejenigen, die nachts weniger als sieben Stunden schlafen, ein dreimal höheres Risiko, eine Erkältung zu bekommen. Wer seinen Schlaf unterstützen will, sollte **spätestens 2 Stunden vor der Nachtruhe die letzte Mahlzeit einnehmen**, um optimal zu regenerieren und zu erholen.
12. **Die Chance der guten Luft erkennen.** Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus. Das erleichtert Viren den Angriff auf unsere Gesundheit. **Deshalb lüftest Du am besten dreimal am Tag für jeweils zehn Minuten** bei weit geöffnetem Fenster. So hältst Du die Luft feucht & sauber. Und mindestens 3x am Tag bewegst Du Dich selbst für mindestens 10 Minuten an die frische Luft.



## LEKTION 12

### Deine WOCHENAUFGABE



**„Wissen was wirkt!“**

**Was haben wir mit unserem Programm bewirkt?**

Du hast mit dem Immunstarkprogramm einige Möglichkeiten erfahren, wie Du künftig Deine Gesundheit in Eigenregie im Griff haben kannst.

## **Mache Dir Deine Möglichkeiten noch einmal bewusst.**

**Überlege, welche dieser Ansätze aus Deiner Sicht helfen, wenn Du sie künftig in Deinen persönlichen Gesundheitsplan einbaust!**

1. **Alltagsausgleichende und Deinem Lebensstil entsprechende regelmäßige Bewegung entspricht der Natur des Menschen. Sie ist der Stabilisator all Deiner körperlichen Funktionssysteme.**
2. **Eine Ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährung bringt Dir die Energie, die Du für Deine Abwehrkräfte brauchst.**
3. **Ein dem Tagesablauf angepasstes Trinkverhalten bewirkt, dass der Körper unnötige und giftige Stoffe abtransportiert.**
4. **Verstecke Dich nicht in geschlossenen Räumen. Der Mensch braucht die Natur und die frische Luft zur Stärkung des Immunsystems. Als ein Teil dieses Universums braucht die Umwelt Dich und Du kannst wiederum von ihr profitieren. Genau so stärkst Du Deine natürlichen Abwehrkräfte.**
5. **Schärfe Deine Sinne, um in Balance zu bleiben, dann bist Du stark genug um Erregern von außen die Stirn zu bieten.**
6. **Denke immer positiv, dann fällt es Dir leicht, ein Problem zu erkennen und damit umzugehen.**



## LEKTION 12



### GESUNDHEITSPLANER



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

**„Wer eine helfende Hand sucht, findet SIE am Ende seiner Arme“** *Edy Paul*



GESUNDHEITSPLANER

**my WAY**  
by n a t u r a l M O V E® sysTEAMs

## WIR ...

- ... haben Dir die Augen geöffnet,
  - ... haben Dich immunstarke Hausmittel verabreicht,
  - ... haben versucht Dich anzuschubsen.
  - ... Haben Dir vielleicht ein wenig auf die Füße getreten,
- ... , *aber gehen musst **DU** jetzt selber!*

Deine  
GESUNDHEITSPLANER

### EXPERTENTIP

von Gesundheitsplaner *Thomas Erny***Bleibe dran, Du arbeitest für Dich!**

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online

## **GESUNDHEITSPLANER**

**Ganzheitliches Bewegungstraining für Kraft und Kraftausdauer – Online Kurs**



*Datum der Erstellung, Verfasser:* 09.03.2021, Thomas Erny

Diplomsportwissenschaftler/ Sporttherapeut

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

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online

## Inhalt

1	Informationen zur Gebrauchsanweisung .....	4
2	Wichtige Sicherheitshinweise .....	5
	Empfohlene Updates.....	6
3	Übersicht verwendete Symbole .....	7
	Symbole in der Gebrauchsanweisung .....	7
	Symbole im Tagesplaner .....	8
4	Zweckbestimmung .....	9
5	Bestimmungen, Hinweise Nutzungsbestimmungen .....	10
6	Produktbeschreibung .....	11
7	Funktionsbeschreibung .....	12
7.1	Onboarding und Registrierung .....	12
	Einleitung .....	12
	Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	12
7.2	Der Weg zum Gesundheitsreport .....	13
	Einleitung .....	13
	Dieses Kapitel beschreibt die nötigen Schritte, um einen Gesundheitsreport im Bereich Primärprävention zu generieren .....	13
	Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	13
7.3	Der Selbsttest .....	16
	Einleitung .....	16
	Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	16
7.4	Der Wissensworkout .....	17
	Einleitung .....	17
	Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	17
7.5	Das tägliche Training .....	18
	Einleitung .....	18
	Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	18
7.6	Die Trainingsbibliothek .....	20
	Einleitung .....	20
	Schritt-für-Schritt-Anleitung .....	20
7.7	Der Tagesplaner .....	21
	Einleitung .....	21



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 1 Informationen zur Gebrauchsanweisung

Bei Fragen zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung oder zur Anwendung des Produktes, wenden Sie sich bitte an uns als Hersteller.

#### 1.1 Kontaktdaten des Herstellers

Wenn Sie Fragen zu Gesundheitsplaner haben, Hilfe mit der Anwendung (App) brauchen oder einen Fehler, bzw. ein Problem gefunden haben, melden Sie sich bitte gleich bei uns unter der E-Mail Adresse: [support@diegesundheitsplaner.de](mailto:support@diegesundheitsplaner.de). Sie können uns auch unter der folgenden Rufnummer erreichen: +49 017670512810 (Mo.-Fr. von 09:00 Uhr –17:00 Uhr)

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts wenden Sie sich an den Gesundheitsplaner Kundendienst.

Herstelleradresse:

Die GESUNDHEITSPLANER GmbH  
19339 Plattenburg OT Rambow

Rambower Hautstraße 10

GF Thomas Erny & Christian Bethmann

#### 1.2 Version der Gebrauchsanweisung: 1.0

Die aktuellste Gebrauchsanweisung finden Sie auf unserer Webseite: [www.diegesundheitsplaner.de](http://www.diegesundheitsplaner.de)

#### 1.3 Geltungsbereich

Diese Gebrauchsanweisung gilt für: Gesundheitsplaner Version 1.0.



# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 2 Wichtige Sicherheitshinweise

#### ⚠ Warnung

Wenden Sie den GESUNDHEITSPLANER nur an, wenn keine der folgenden Gegenanzeigen vorliegen:

- Direkt nach Verletzungen oder Unfällen
- Behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems
- Frische Frakturen (bis 4 Monate)
- Akute entzündliche Prozesse an der Wirbelsäule und den Gelenken
- Fortschreitende neurologische Ausfälle
- Zustand nach Operationen (bis 3 Monate)
- Akut operationswürdige Befunde
- Narbenbrüche
- Akuter Bandscheibenvorfall mit Beinbeschwerden
- Missbildungen der Wirbelsäule:
  - z.B. Skoliose im Wachstum von mehr als 30° nach Cobb
- Progrediente Instabilität der Wirbelsäule
- Progressive neurologische Symptomaten
- Instabile psychische Erkrankungen
- Schwere Gefäßerkrankungen:
- Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen mit:
  - z.B. Herzinsuffizienz Instabile Angina pectoris
- Akute Grippale-, virale-, starke Erkältungskrankheiten
- Schwere entzündliche Erkrankungen im akuten Schub
- z.B. Morbus Bechterew
- Osteoporose mit weniger als 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts
- Netzhautablösung

#### HINWEIS

Folgende Nebenwirkungen sind bei der Anwendung in Eigeninitiative bekannt, treten jedoch bei Teilnehmern ohne die beschriebenen Ausschlusskriterien/Kontraindikationen äußerst selten auf:

- Änderungen der Schmerzstärke und des Anstrengungsempfindens
- Vorübergehend auftretende Beschwerden an bisher schmerzfreien Körperregionen
- Muskelkrämpfe während oder nach der Übungsdurchführung

Dauern diese Beschwerden länger als einige Tage an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### Empfohlene Updates

Um die sichere und optimale Verwendung der Anwendung (App) sicherzustellen, ist es ratsam Software-Updates zu installieren, sobald sie zur Verfügung stehen.

#### HINWEIS

Melden Sie alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen schwerwiegenden Vorfälle (Schäden, Verletzungen, Infektionen, etc.) dem Hersteller und der zuständigen Behörde des EU- Mitgliedstaats, in dem Sie wohnhaft sind.

In Deutschland ist die zuständige Behörde das BfArM. Aktuelle Kontaktinformationen finden Sie auf der Webseite des BfArMs: <https://www.bfarm.de>. Schwerwiegende Vorkommnisse sind im Artikel 2 Nr.65 der Verordnung (EU) 2017/745 (Medical Device Regulation; MDR) definiert

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 3 Übersicht verwendete Symbole

#### Symbole in der Gebrauchsanweisung

	<b>Gefahr</b>	Gefahr: eine unmittelbare Gefährdungssituation liegt vor und schwere Schäden oder Tod sind möglich
	<b>Warnung</b>	Warnung: mögliche Gefährdung mit schweren Schäden oder Tod als Folge
	<b>Vorsicht</b>	Vorsicht: mögliche Gefährdung mit leichten oder mittelschweren Schäden als Folge
	<b>HINWEIS</b>	Hinweis: bei Bedienfehlern können Schäden am Produkt bzw. unerwartete Kosten entstehen
<i>Kursiv</i>		Kursive Schrift kennzeichnet Querverweise
<b>Fett</b>		Fette Schrift kennzeichnet Bedienelemente, Kontrollelemente, Schalter, Fenstertitel, Menüelemente, Funktionen, usw.

Symbol	Erklärung
	Hersteller
	Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung
	CE-Zeichen (Communauté Européenne). Ein Produkt mit diesem Zeichen erfüllt die Anforderungen der entsprechenden EU-Richtlinie, d. h. der geltenden europäischen Norm.
	Medizinprodukt

Auf der Kennzeichnung verwendete Symbole



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

#### Symbole im Tagesplaner

SYMBOL	ERKLÄRUNG
	Wissensworkout Lektion 1
	Wissensworkout Lektion 2
	Wissensworkout Lektion 3
	Wissensworkout Lektion 4
	Wissensworkout Lektion 5
	Wissensworkout Lektion 6
	Wissensworkout Lektion 7
	Wissensworkout Lektion 8
	Wissensworkout Lektion 9
	Wissensworkout Lektion 10
	Wissensworkout Lektion 11
	Wissensworkout Lektion 12

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 4 Zweckbestimmung

Gesundheitsplaner ist eine präventive digitale Gesundheitsanwendung für Gesundheitssuchende ab dem 18. Lebensjahr. Die digitale Gesundheitsanwendung erklärt, berät, aktiviert und begleitet Gesundheitssuchende und hilft ihnen, sie zu vermeiden und / oder zu reduzieren. Durch die regelmäßige Anwendung der Gesundheitsprogramme werden die Gesundheitssuchenden auf ihre eigene Gesundheit aufmerksam gemacht, können selbstständig handeln und ihre Gesundheitskompetenzen stärken.



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 5 Bestimmungen, Hinweise Nutzungsbestimmungen

#### Vorgesehene Nutzungsumgebungen

- Die Anwendung kann bei Patienten/-innen Zuhause eingesetzt werden.
- Die Anwendung kann ferner auch außerhalb des Hauses in geeigneter, ruhiger und sicherer Umgebung genutzt werden, in der die Nutzung von Smartphones erlaubt ist.

#### Warnung

Bitte beachten Sie dazu auch die folgenden Warnungen:

- Nutzen Sie die Anwendung niemals im Straßenverkehr!
- Führen Sie angeleitete Bewegungsübungen der Anwendung nur in sicherer, geeigneter Umgebung durch.

Stellen sie sicher, dass:

- Sie ausreichend Platz in jede Richtung haben.
- Der Untergrund eben und rutschsicher ist.

Sollten Sie Schmerzen oder Benommenheit verspüren, beenden Sie umgehend Ihr Training und ruhen sich aus.

Das Produkt erfüllt die Anforderungen folgender Gesetze und Normen:



- Richtlinie 93/42/EWG
- MEDDEV 2.7/1 rev. 4
- IEC 62304:2006 + A1:2015
- IEC 62366-1:2015
- ISO 14971:2019
- ISO 15223-1:2016
- ISO EN 13485:2016

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 6 Produktbeschreibung

#### FUNKTIONSWEISE des Gesundheitsplaners

Die App ist ein digitales Gesundheitsprogramm, welches auf trainingswissenschaftlich fundierten Konzepten basiert. Die Erfolgsbasis des Gesundheitsplaners ist ein ganzheitliches Behandlungssystem. Die Gesundheitsplaner Konzept stützt sich auf 20 Jahren Praxiserfahrung der Entwickler bzw. dessen Gesundheitsplaner Teams in Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen in den Bereichen Prävention, Rehabilitation und betriebliches Gesundheitsmanagement.

#### HINWEIS

Das bedeutet, dass Anwender mit den vom Gesundheitsplaner regelmäßig neu angebotenen Inhalten angeregt werden. Die Inhalte kombinieren verschiedene inhaltlich-methodische Ansätze, die sich bei gemeinsamer Anwendung als besonders effektiv erweisen.

#### HINWEIS

Die Angaben basieren auf Freiwilligkeit. Sie sind qualitätssichernd und aufklärend für die Teilnehmer. Sie unterliegen den und Punkt 5 dieser Anleitung beschriebenen datenschutzrechtlichen Bestimmungen und werden nicht an Dritte weitergegeben. Es handelt sich um die Erfassung anerkannter, gesundheitsrelevanter Messwerte. Es wird ein Risikoprofil mit der Messung verschiedener Vitalwerte erstellt. Folgende WHO-spezifische Daten wie Blutdruck, Puls, Körpertemperatur die Berechnung des BMI und Anstrengungsskalen aufgenommen. Das Gesundheitsscreening dauert ca. 15 Minuten, wurde zwischen 2008 und heute schon an tausenden Teilnehmern in der Praxis eingesetzt. Alle diese Arbeitsmittel beziehen sich auf Krankenkassen anerkannte Methoden aus den Bereichen der Vor- und Nachsorge im ambulanten Gesundheitssektor bzw. im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

#### ⚠ Vorsicht

Wenn Sie während oder nach der Anwendung Ihres Programmes starke Schmerzen verspüren oder einen Funktionsverlust in einem Körperteil bemerken, sollten Sie die Übungen sofort abbrechen und sich bei Ihrem Kursleiter oder Arzt Rat einholen.

Trainieren Sie nicht 'nicht in den Schmerz hinein'! Wenn Ihnen eine Übung schwer fällt, dann lassen Sie diese weg und kontaktieren Ihren GESUNDHEITSPLANER.



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 7 Funktionsbeschreibung

#### 7.1 Onboarding und Registrierung

##### Einleitung

Diese Kapitel beschreibt, wie sich der Nutzer in der App anmelden und ein Nutzerprofil anlegen kann.

##### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Im ersten Schritt kann der Nutzer wählen zwischen "Anmelden" und "Account erstellen"
2. Nachdem "Account erstellen" gewählt wurde, gibt der Nutzer eine E-Mail-Adresse und ein Passwort für die App ein. Mithilfe der E-Mail-Adresse verifiziert der Nutzer sein Konto.
3. Anschließend erfolgt die Registrierung des Nutzers, wie im Bild rechts zu sehen. Der Nutzer muss hier alle Felder ausfüllen um die Registrierung abzuschließen.

→ Hier startet die Freemium Version des Programms.

Die darin enthaltenen Inhalte gehören nicht zum Krankenkassenzugelassenem Präventionsprogramm. Es ist dem Präventionsprogramm vorangestellt. Über einen Selbsttest wird informiert und selektiert, dass nur gesunde Nutzer\*innen am Programm teilnehmen.

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 7.2 Der Weg zum Gesundheitsreport

#### Einleitung


Dieses Kapitel beschreibt die nötigen Schritte, um einen Gesundheitsreport im Bereich Primärprävention zu generieren.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

<p>1. Der <b>Button</b> führt zum Pfad „Primärpräventionskurs“. Wählen Sie diesen Pfad, wenn sie das Immunstark Leben -Präventionsprogramm nutzen wollen und aktiv für Ihre Gesundheit vorsorgen möchten.</p>	 <p>Hallo, wir sind der Gesundheitsplaner. Bitte wählen das untere Testfeld aus, damit wir gemeinsam den besten Gesundheitszustand erreichen können.</p> <p>Ich möchte regelmäßig an meiner Gesundheit arbeiten und eventuellen Beschwerden vorbeugen.</p>
<p>2. Anschließend erscheint eine Liste mit Ausschluss <b>Vorsicht</b> Kriterien/Kontraindikationen für das Programm, in der beschrieben wird, wann das Programm nicht angewendet werden sollte und es erfolgen <b>HINWEIS</b> Hinweise zur Aufklärung. Zum Schluss muss der Nutzer bestätigen, dass er es sich durchgelesen hat und ihm bekannt ist, welche Ausschlusskriterien existieren.</p>	<p><b>Kontraindikationen</b></p> <p>Behandlung über Allgemeine Teilnahmekriterien und Hinweise <b>WANN SOLLTE DAS PROGRAMM NICHT ANGEWENDET WERDEN?</b></p> <p>Ausschlusskriterien/Kontraindikationen:          Direkt nach Verletzungen oder Unfällen, Frische Frakturen (bis 4 Monate),          Akute entzündliche Prozesse an der Wirbelsäule und den Gelenken, Fortschreitende neurologische Ausfälle,          Zustand nach Operationen (bis 3 Monate), Akut operationenunfähige Befunde, Nachbestrafte Akuten Bandscheibenvorfälle mit Bandscheibenschäden, Fehlbildungen der Wirbelsäule z.B. Skoliose im Wachstumsstadium mehr als 30° nach Cobb, Progrediente Instabilität der Wirbelsäule, Progrediente neurologische Symptomatik, Instabile periphere Erkrankungen, Schwere Gefäßerkrankungen, Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen mit z.B. Herzinsuffizienz, Instabile Angina pectoris, Akute Grippe, virale, Infektionen / Ernährungseinschränkungen, Schwere entzündliche Erkrankungen im akuten Schub z.B. Morbus Crohn, Osteoporose mit weniger als 80% Knochendichte des Abdomens, Beckens, Hüftgelenks, Wirbelsäule während und direkt nach einer Schwangerschaft, HINWEIS: zur Aufklärung:          Folgende Nebenwirkungen sind bei der Anwendung in Eigeninitiative bekannt:          Änderungen der Schmerzstärke und des Anstrengungsempfindens          Vorübergehend auftretende Beschwerden an bisher schmerzfreien Körperregionen          Muskelschwäche während oder nach der Übungsdurchführung          Dauern diese Beschwerden länger als einige Tage an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.</p> <p>Ich bestätige alles gelesen zu haben und erkläre damit an, dass mir keine der oben genannten Ausschlusskriterien bekannt sind.</p> <p>Weiter</p>




## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

<p>3. In diesem Schritt markiert der Nutzer seine Hauptbelastungszonen, die im Alltag häufig beansprucht/ belastet werden. Dabei kann der Nutzer zwischen der Vorderseite und Rückseite des dargestellten Körpers wählen.</p>	<p><b>Markiere deine Belastungszone(n)</b></p> <p>Wähle die Zone(n) aus, die im Alltag häufig beansprucht/ belastet werden.</p>  <p>Vorderseite Rückseite</p> <p>Weiter</p>
<p>4. In dem nächsten Schritt beantwortet der Nutzer einige Fragen, um seinen Gesundheitsstatus besser einzuschätzen. In offenen Fragen kann der Nutzer eine oder mehrere Antwortmöglichkeiten pro Fragestellung wählen, um so bestmöglich seinen Gesundheitszustand zu beschreiben.</p>	<p><b>Fragebogen</b></p> <p>Hallo, Alex</p> <p>Kannst du bitte einige Fragen zu deinem Gesundheitszustand beantworten?</p> <p>Wie schätzt du dein allgemeines Wohlbefinden ein?</p> <p>Wie beschreibst du deine Bewegung durch Beruf und Alltag?</p> <p>Habe gar keine Bewegung durch Beruf/Alltag</p> <p>Habe geringe Bewegung durch Beruf/Alltag</p> <p>Habe mäßige Bewegung durch Beruf/Alltag</p> <p>Habe intensive Bewegung durch Beruf/Alltag</p> <p>Nicht bekannt</p>

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

<p>5. Im Anschluss erhält der Nutzer einen Gesundheitsbericht mit Empfehlungen und Möglichkeiten, wie er verhindert, dass seine Hauptbelastungszonen zu Problemzonen werden.</p>	<p><b>Gesundheitsscreening</b></p> <p><b>Danke für deine Antworten</b></p> <p>Bitte für deine Zeit und Mühe: Im folgenden Abschnitt findest du deinen Gesundheitsbericht. Anschließend erfolgt der Selbsttest. Gerne darfst du zum nächsten Schritt.</p> <p><b>Gesundheitsbericht</b></p>  <p>Unser Gesundheitsscreeningsergebnis weist darauf hin, dass dein Immunsystem ein gutes Training brauchen könnte. Die alltägliche Belastung macht deinem Körper zu schaffen und die Fähigkeit zur Regeneration scheint eingeschränkt.</p>
<p>6. Daraufhin beantwortet der Nutzer weitere Fragen hinsichtlich des Auftretens von Risikofaktoren in seinem Alltag (z.B. Bewegungsmangel) und erstellt somit ein Risikoprofil.</p> <p>7. Des Weiteren <i>kann</i> der Nutzer Angaben zu Blutdruck, BMI und Körpertemperatur machen, sofern er diese weiß. Er kann dies aber auch überspringen und im Nachhinein ausfüllen.</p>	<p><b>Risiko-Profil</b></p> <p>Hallo, Alex</p> <p>Kennst du bitte einige Fragen zu deinem Gesundheitsstatus beantworten?</p> <p><b>Los geht's!</b></p> <p>Ist in Deiner Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?</p> <p><b>Zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr</b></p> <p><b>Rauchst Du?</b></p> <p><b>Ich rauche weniger als 10 Zigaretten pro Tag</b></p> <p>Ernährst Du Dich gesund? test Du täglich frisches Obst, Gemüse, Salat, Getreideprodukte, Nüsse, maximal 2x rotes Fleisch und 2x Fleisch wöchentlich?</p> <p><b>Häufiger</b></p>



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 7.3 Der Selbsttest

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie der Nutzer einen Selbsttest durchführen kann.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

<p>1. Nach der Beantwortung des Fragebogens erfolgt ein Selbsttest. Nachdem der Nutzer auf "Los geht's" geklickt hat erscheinen Videos zur Einschätzung der Fähigkeiten der einzelnen Körperfunktionssysteme.</p>	<p><b>Selbsttest</b></p> <p><b>Anleitung</b></p> <p>Du siehst gleich ein Video, das dir zeigt, wie Du den Selbsttest durchführen wirst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durchschnittliche Dauer eines Tests: 1 min</li> <li>Sehen Dir zuerst das Video an und führe dann den Test durch.</li> <li>Bewerte die Funktionalität deiner Gliedmaßen oder anderer Körperanteile.</li> </ul> <p><b>Los geht's!</b></p>
<p>2. Der Nutzer schaut sie sich genau an und führt die gezeigte Bewegung im Anschluss durch. Mithilfe von Ampel-Skalen gibt der Nutzer die Funktionalität der entsprechenden Körperregion an.</p>	<p><b>Bewerte die Funktionalität</b></p> <p><b>LINKS</b> <b>Sehr gut</b></p> <p><b>RECHTS</b> <b>Gut</b></p> <p><b>Sehr</b></p>

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

→ Hier endet die Freemium Version des Programms.

**Hallo Alex**

Wir haben für Dich ein Gesundheitsmanagementprogramm vorbereitet und bereit. Kennst Du die ein Gesundheitsmanagement?

**Du hast das Ende der kostenfreien GESUNDHEITSPLANER Version erreicht**

Um Zugriff auf alle weiteren Funktionen zu erhalten, musst Du Deine Registrierung abschließen. Auf unserer Website erhältst Du die Möglichkeit, Dein Gesundheitsprogramm über Deine Kreditkarte zu bezahlen. Wie das funktioniert findest Du [hier](#).

[Freischaltung als Selbstzahler](#)
[Kauf wiederholend](#)

### 7.4 Der Wissensworkout

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie der Nutzer ein wöchentliches Wissensworkout durchführen kann

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

Nachdem der Nutzer die Selbsttest durchlaufen hat, kann er im nächsten Schritt zwischen dem (1) Wissensworkout, (2) heutigen Heimtrainingsprogramm, (3) Tagesplaner, (4) meine Ziele auswählen. Diese Schritte werden im Folgenden beschrieben.

1.

1. „Kursstundenplanung & Wissensworkout“  
Hier findest Du den Aufbau der Kursstunde und Dein Wissensthema

2. „Heutiges Training“  
Hier absolvierst Du das Bewegungsprogramm. Ergänzend hast Du die Möglichkeit, das Programm mehrmals die Woche, als Heimtrainingsprogramm auszuführen.

3. „Tagesplaner“  
Hier kannst Du Deinen gesunden Wochenplan selbst festlegen und Dich daran erinnern lassen.

**Dein Fortschritt** 0/3

## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

2. Wählt der Nutzer das „(1) Wissensworkout“ aus, so lernt er in 12 nacheinander folgenden Lektionen, wie er sein Immunsystem stärken kann. Dabei kann er eine Lektion pro Woche bearbeiten.

3. Jedes Wissensworkout besteht aus einer Frage zur Vorlektion, die den Wissenstand der Teilnehmer reflektiert, einer Wissensvermittlung und einer wöchentlichen Aufgabe zum Thema der Lektion, die in einem Kalender bzw. Planer festgehalten wird.

**Kursstundenplanung & Wissensworkout**

Wissen ist der Schlüssel zum Erfolg. Starte dein Wissensworkout heute. Wir haben ein komplettes Wissenstraining für dich vorbereitet.

1. Wissensworkout starten

← Wissensworkout

LEKTION 1

LEKTION 2

LEKTION 3

LEKTION 4

LEKTION 5

LEKTION 6

LEKTION 7

LEKTION 8

LEKTION 9

LEKTION 10

LEKTION 11

LEKTION 12

Kursstundenplanung

### 7.5 Das tägliche Training

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie der Nutzer sein tägliches Training unter Anleitung durchführen kann.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Wenn der Nutzer „(2) Heutiges Training“ wählt, führt er ein Heimübungsprogramm aus.

**Heutiges Training**

Vergiss nicht, heute dein tägliches Training durchzuführen. Du solltest 4-6 mal pro Woche trainieren, um deinen Körper in guter Kondition zu halten.



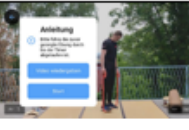

2. Training starten



# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online

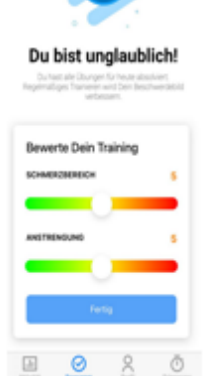


## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

<ol style="list-style-type: none"> <li>Bevor das Training beginnt, bewertet der Nutzer seinen heutigen Schlaf, Wohlbefinden und Schmerzlevel mithilfe von Ampel-Skalen.</li> <li>Die folgenden Programme sind in 4 Level unterteilt. Der Nutzer übt jeweils 3 Wochen in einem Programm, sodass er nach 12 Wochen 4 Programme absolviert hat.</li> <li>Jedes Level besteht aus einem Übungsprogramm, das wiederum in 3 Schwierigkeitsgraden ausgeführt wird. Voraussetzung für das Weiterkommen des Nutzers ist, dass er 1x in der Woche trainiert hat.</li> </ol>	 <p>Dein Fortschritt: 45%</p> <p>Training starten</p> <p>Bevor wir beginnen</p> <p>Wir möchten gern wissen, wie du dich fühlst bevor Du mit dem Training beginnst. Bitte bewerte die drei folgenden Parameter:</p> <p>Wie fühlst du dich?</p> <p>Ich hatte kaum bis gar keine Schmerzen beim ausführen der Übung</p> <p>Danke, Alex 🙌</p> <p>Bist Du bereit mit dem Training zu beginnen?</p> <p>Ja, ich los jetzt</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zu Beginn erfolgt eine Erwärmung. Bevor das Video startet bekommt den Nutzer auch den Hinweis, dass er darauf achten möchte, dass ihn keine Gegenstände beim Üben behindern sollen. Des Weiteren, dass er nicht auf glatten oder rutschigen Boden trainieren möchte.</li> <li>Sobald der Nutzer auf Start gedrückt hat, führt er die gezeigten Übungen simultan mit dem Trainer aus. Es erfolgen weitere akustische Hinweise zur Erwärmung und zum folgenden Übungsprogramm.</li> </ol>	 <p>Anleitung</p> <p>Bevor das Video startet bekommt den Nutzer auch den Hinweis, dass er darauf achten möchte, dass ihn keine Gegenstände beim Üben behindern sollen. Des Weiteren, dass er nicht auf glatten oder rutschigen Boden trainieren möchte. </p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Nach dem der Nutzer die Erwärmung beendet hat, folgen 7 weitere Übungen. Zu Beginn zeigt der Trainer die folgende Übung in Video und Ton. Nachdem das Video zu Ende ist, kann der Nutzer die Übung beginnen oder das Erklärvideo neu starten.</li> </ol>	 <p>Anleitung</p> <p>Bevor das Video startet bekommt den Nutzer auch den Hinweis, dass er darauf achten möchte, dass ihn keine Gegenstände beim Üben behindern sollen. Des Weiteren, dass er nicht auf glatten oder rutschigen Boden trainieren möchte. </p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hat der Nutzer auf Start gedrückt, erscheint ein Standbild des Erklärvideos und der Nutzer führt die gezeigte Übung eine Minute aus. Dabei zeigt ein Timer an, wie weit er mit der Übung ist.</li> </ol>	 <p>Anleitung</p> <p>Bevor das Video startet bekommt den Nutzer auch den Hinweis, dass er darauf achten möchte, dass ihn keine Gegenstände beim Üben behindern sollen. Des Weiteren, dass er nicht auf glatten oder rutschigen Boden trainieren möchte. </p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Als 9. Übung erscheint ein Cool-Down Video. Diese wird, wie die Erwärmung auch, simultan mit dem Trainer durchgeführt.</li> </ol>	



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

<ol style="list-style-type: none"> <li>Wenn der Nutzer mit dem Trainieren fertig ist, schätzt er mithilfe der Ampel-Skalen das Anstrengungsempfinden während der Übungen ein.</li> </ol>	 <p>Du bist unglaublich!</p> <p>Du hast alle Übungen für heute absolviert. Regelmäßiges Trainieren wird Dein Beschwerdebild verbessern.</p> <p>Bewerte Dein Training</p> <p>SCHMERZBEREICH</p> <p>ANSTRENGUNG</p> <p>Fertig</p>
--	--

## 7.6 Die Trainingsbibliothek

### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Benutzung der Bibliothek mit Trainingsprogrammen, welche nach Abschluss des individuell zugeschnittenen Trainingsprogramms zur Verfügung steht.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

<ol style="list-style-type: none"> <li>Nachdem der Nutzer sein Präventionskurs beendet hat, also 12 Wochen absolviert hat, steht ihm das Übungsprogramm weiterhin zur Verfügung.</li> </ol>	 <p>Hallo Alex!</p> <p>Du hast unser für dich individuell zusammengestelltes Trainingsprogramm abgeschlossen. Ab jetzt kannst du selbst neue Übungen aus der gesamten Bibliothek auswählen.</p> <p>Unter "Neues Training wählen" kannst du eine neues Training auswählen und starten.</p> <p>Unter "Training fortsetzen" kannst du dein aktuell ausgewähltes Training direkt starten.</p> <p>Dein Fortschritt: 0/0</p> <p>Neues Training wählen</p> <p>Training fortsetzen</p>
---	--



# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online





## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

### 7.7 Der Tagesplaner

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie der Tagesplaner funktioniert und vom Nutzer bedient werden kann.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung


1. Im „(3)Tagesplaner“ notiert der Nutzer wann er die wöchentliche Aufgabe der Lektionen (siehe 9.8) absolviert, dieser erinnert auch den Nutzer an die bevorstehenden Aufgaben.	
2. Am Ende der 12 Lektionen soll ein wöchentlicher Kalender entstanden sein, in dem der Nutzer einige der Tipps und Hinweise der 12 Lektionen notiert.	

### 7.8 Meine Ziele

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie der Abschnitt „meine Ziele“ funktioniert und wie er genutzt werden sollte.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Unter dem Punkt „(4) Meine Ziele“ notiert der Nutzer seine individuellen Ziele, die er erreichen möchte.	
---	---



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

2. Wenn der Nutzer „Ziele anzeigen“ auswählt, kann er detailliert festhalten, wie und welches Ziel er erreichen möchte. Wie das funktioniert, lernt der Nutzer im Wissensworkout Lektion 2

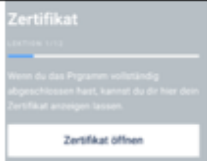


### Zertifikat

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie der Nutzer seinen Teilnahmevorschrift einsehen kann und wie er am Ende des Kurses sein Teilnahmezertifikat erhält.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. In diesem Punkt kann der Nutzer sein Zertifikat ansehen, die er nach Beendigung der Programme erhält.	
2. Wählt der Nutzer „Zertifikat öffnen“ wird er zur Internetseite der Gesundheitsplaner geleitet und kann dort die Zertifikate für den Abschluss seines Programms herunterladen/ ausdrucken, um so eine Bestätigung für die Kostenträger zu erhalten.	<p><b>EXTERNE WEBSITE</b></p> <p>Auf der Website der Gesundheitsplaner erhält der Nutzer die Möglichkeit</p>

# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

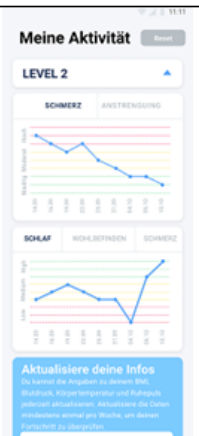
### 7.9 Meine Aktivitäten (Statistiken)

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie der Nutzer seine Gesundheits- und Nutzungsstatistiken einsehen kann

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Unter den Punkt "Meine Aktivitäten" sieht der Nutzer seine Gesundheitsstatistiken zu den Themen, die er vor und nach dem Übungsprogramm beantwortet hat (siehe Punkt 9.6).
2. Diese Statistiken sind nach Trainingslevel sortiert.
3. Außerdem kann er hier seine Informationen bezüglich Körpertemperatur, Größe ..., die er in dem Selbsttest (siehe Punkt 9.3) gegeben hat, aktualisieren.



## Nutzerhandbuch Gesundheitsplaner

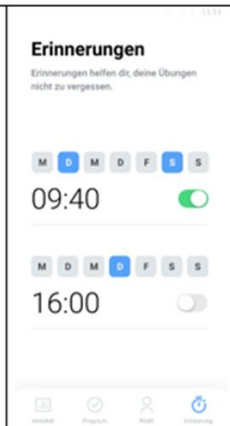
### 7.10 Die Erinnerungsfunktion

#### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt, wie sich der Nutzer Erinnerungen in der App setzen kann.

#### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Diese Funktion ermöglicht es den Nutzer, Erinnerungen für sein Training oder seiner wöchentlichen Aufgabe via Push Benachrichtigungen zu erhalten. Der Nutzer kann dabei den Tag und die Uhrzeit einstellen.



# Gebrauchsanweisung Gesundheitsplaner Präventionsprogramm online

## 7.11 Profilverwaltung

### Einleitung

Dieses Kapitel beschreibt die Verwaltung des Nutzerprofils.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Im Abschnitt "Profil" kann der Nutzer seine anfänglich eingegeben Daten bearbeiten und ändern.
2. Zudem sieht der Nutzer seinen Gesundheitsbericht, der ausgehend von dem Gesundheitsscreening erstellt wurde.
3. Des Weiteren kann der Nutzer zu jeder Zeit die Kontraindikatoren abrufen.
4. Außerdem kann der Nutzer sich abmelden und sein Profil löschen.

