

3.4 Aufbau des BEWEGT in FORM-Kurses

Das standardisierte Kurskonzept BEWEGT in FORM sieht zehn Bewegungseinheiten und zwei Informationseinheiten „Ernährung“ vor.

3.4.1 10 Bewegungseinheiten

Im Folgenden wird aufgezeigt, wie das Angebot „BEWEGT in FORM – Herz-Kreislaufaktivierung und Gewichtsstabilisierung durch Walking“ als Hallenangebot umgesetzt wird. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils 90 Minuten.

Die Themen der Stunde sind jeweils den vier Zielbereichen des Angebotes schwerpunktmäßig zugeordnet:

- K** = Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit
- PS** = Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- IG** = Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit
- GW** = Förderung von Gesundheitswissen

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt – die Inhalte können aber selbstverständlich auch im weiteren Verlauf der jeweiligen Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden (vergleiche dazu die vorherigen Ausführungen im Kapitel 3.3.3).

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

Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind im anschließenden Kapitel 3.4.2 „Beispielübungen“ näher erläutert! Die Teilnehmermaterialien finden sich im Anhang dieser Praxishilfe.



1. PRAXISEINHEIT

Einführung in den Kurs und Kennenlernen

Themen der Stunde:

K: Vermittlung von Bewegungstechniken beim Walking, moderates Training des Herz-Kreislaufsystems

PS: Förderung der Zielgerichtetheit des Verhaltens und der Sozialfähigkeit

IG: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

GW: Einführung in das Thema „Ernährung“ mit dem begleitenden „Bewegt in Form“ Stufenplan

Begrüßung 5 Min.	Ziel Eröffnung der Stunde PI Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
Informationsphase 5 Min.	Ziel Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken PI Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen PI Ausschluss von Kontraindikationen, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung
Einstimmung 15 Min.	Ziele Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen PI Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“) PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationspiel, „Namensball“ oder „Galaxie“
Schwerpunkt 45 Min.	Ziel Kennenlernen der Walking-Grundtechnik PI Prinzipien des Walking (Kreuzgang, Armeinsatz, aufrechter Gang, Abrollbewegung des Fußes erklären etc.) PI Über das Gehen und Marschieren zum Walking Ziel Kennenlernen der Ernährungspyramide PI Ernährungsübung „Pyramiden-Stationen“ und Ausgabe des „BEWEGT in FORM“ Stufenplans
Schwerpunktabschluss 10 Min.	Ziele Vertiefung des Erlernten und Sensibilisierung der Wahrnehmung PI Partnerwalken mit anschließender Übung „Gelenkt“
Ausklang 5 Min.	Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Entspannungsübung „Selbstmassage“
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	Ziel Einführung in das Thema „Gesundheit und Ernährung“ PI IM „Gesundheit! Was ist das?“ und das Stufenplaninfomaterial „Bewegung im Alltag“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage mit Übung „Blitzlicht“ TÜ Selbstbeobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag: Dauer, Häufigkeit, Intensität und zur nächsten Praxiseinheit mindestens ein Liter Mineralwasser oder Fruchtschorle (Zutatenliste beachten: möglichst ohne Zucker, Süßstoffe, Aromen. Darf auch selber gemischt werden: 1 Teil Saft zu 3-5 Teile Wasser) mitbringen PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung

2. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

K: Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems und der Pulsmessung, Vertiefung der Bewegungstechniken beim Walking und moderates Training des Herz-Kreislaufsystems

PS: Förderung von „Beharrlichkeit/Leistungsbereitschaft“

IG: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

GW: weitergehende Einführung in das Thema „Ernährung“: „Reichlich Trinken“

Begrüßung 5 Min.	Ziel Eröffnung der Stunde PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit PI Regelmäßige gemeinsame Trinkpausen in dieser Einheit alle 10 bis 15 Minuten (in allen folgenden Einheiten beibehalten)
Informationsphase 5 Min.	Ziel Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislaufsystems und der Belastungssteuerung PI Aushändigung und Besprechung des IM „Herz-Kreislaufsystem“ und „Trainieren – aber richtig!“
Einstimmung 15 Min.	Ziel Auseinandersetzung mit dem Thema „Ernährung“ PI Wahrnehmungs-, Ernährungsübung „Die Schmeck-Bar“ oder „Milch-Shake“ Ziele Förderung der Sozialfähigkeit und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel „Bewegter Name“, „Kuhstall“ oder „Drei ist einer zuviel“ mit Wahrnehmung der Atmung
Schwerpunkt 45 Min.	Ziele Sensibilisierung der Körperwahrnehmung für die Atmung und die Walking-Technik und Training der Ausdauer PI Ausdauerform „Irrgarten“ mit Variationen und Wahrnehmung der Atmung PI Einüben von subjektiver Belastungssteuerung mit Hilfe der BORG-Skala und Beobachtung der Atmung (Laufen ohne Schnaufen) PI Wahrnehmungsübung „Wer läuft denn da?“ in Kombination mit Vermittlung der Walking Technik
Schwerpunktabschluss 10 Min.	Ziele Training der Ausdauer und Koordination: Vertiefung der Walking Technik, Förderung der Leistungsbereitschaft PI 2 x 5 Minuten Walking: Körperhaltung, Bewegungsablauf, Armeinsatz
Ausklang 5 Min.	Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung für den Wechsel von Spannung und Entspannung PI Körperorientierte Entspannungsübung, Lockerung, Mobilisation, Dehnung oder Atementspannung
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	Ziele Weitergehende Einführung in das Thema „Ernährung“ sowie Vermittlung der Bewegungstechnik beim Walking PI IM „Die 10 Regeln der Walking-Technik“ und Stufenplan-Info 2 „Reichlich Trinken“ verteilen und kurz besprechen TÜ An 1-2 Tagen in der nächsten Woche beim Spazieren gehen, die Walking-Technik kurz wiederholen, auf Muskeln achten, die angespannt werden, versuchen, Kriterien der subjektiven Belastungssteuerung zu berücksichtigen PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung

3. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

K: Festigung der Bewegungstechniken beim Walking, moderates Training des Herz-Kreislaufsystems und Grundlagen der Belastungssteuerung

PS: Förderung der Sozialfähigkeit: Kooperation und Kommunikation

IG: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

GW: Auseinandersetzung mit dem Ernährungsverhalten: „Essen genießen“

Begrüßung 5 Min.	Ziel Eröffnung der Stunde PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und Tü der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Walking-Technik, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
Informationsphase 5 Min.	Ziel Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung mit Hilfe der Belastungsempfindung PI Nochmalige Vorstellung der BORG-Skala
Einstimmung 15 Min.	Ziele Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationsspiel „Linienlauf“ oder „Augenduell“
Schwerpunkt 45 Min.	Ziel Auseinandersetzung mit Thema: Genuss beim Essen PI Ernährungsübung „Genüsslich“ Ziele Ausdauerförderung und Wahrnehmungsentwicklung PI Ausdauerform „Figurenwalking“ PI „BORG-Check“
Schwerpunktabschluss 10 Min.	Ziele Erlernen/Erproben der Belastungssteuerung mittels Herzfrequenz/Pulsmessung und Förderung des Handlungs- und Effektwissens PI 1 x 7 Minuten Walking mit Ermittlung und Aufschreiben des Belastungs- und Erholungspuls
Ausklang 5 Min.	Ziele Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Auseinandersetzung mit den Wirkungen von Sport und Bewegung PI Körperorientierte Entspannungsübung „Körperreise“ (im Stehen/Sitzen), Alternativ: Dehnübungen
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	Ziel Anregung und Motivation zur Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 3 „Essen genießen“ und des IM „Ein Plus für Bewegung ...“ TÜ Anwendung der BORG-Skala im Alltag: Wie empfinde ich meine Belastung beim Sitzen, beim Einkaufen, vor und nach einem „stressigen“ Gespräch/Telefonat, beim Autofahren (im Stau), beim Treppensteigen, usw.? PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung

4. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

K: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems

PS: Förderung der Sozialfähigkeit: Kooperation und Kommunikation

IG: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung: „Schmecken“ und „Riechen“

GW: Grundlagen der Belastungssteuerung, Ernährungsverhalten: „Obst“

Begrüßung 5 Min.	Ziel Eröffnung der Stunde PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur subjektiven Belastungssteuerung, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
Informationsphase 5 Min.	Ziele Kennenlernen verschiedener Methoden zur Pulsmessung und Berechnung einer Trainingsherzfrequenz PI Aushändigung und Besprechung des IM „Pulskurve“ und „Die optimale Dosis“ und Üben der Pulsmessung
Einstimmung 15 Min.	Ziele Förderung der Körperwahrnehmung und der Sozialfähigkeit PI Wahrnehmungsübung „Vertrauensspaziergang“ Ziele Förderung der Interaktion in der Gruppe und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Kooperationsspiel „Balljongleure“ oder „Intelligenzquadrat“ jeweils mit „Puls-Check“
Schwerpunkt 45 Min.	Ziel Ausdauerförderung mit Messung der Pulsfrequenz zur Belastungskontrolle PI 2 x 7 Minuten Walking: zwischendurch Messung der Pulsfrequenz und Einschätzungen auf der BORG-Skala und ausprobieren des „Laufen ohne Schnaufen“, Vergleich mit der individuellen Belastungsherzfrequenz Ziele Förderung von Kraft und Beweglichkeit PI „Kräftigungs- und Dehnübungen“
Schwerpunktabschluss 10 Min.	Ziele Sensibilisierung der Wahrnehmung und Verdeutlichung des Zusammenhanges von Geruch und Ernährung PI Wahrnehmungsübung „Gerüche-Küche“, „Geruchsmemory“ oder „Geruchslabyrinth“
Ausklang 5 Min.	Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit PI Körperorientierte Entspannungsübung Lockerung, Mobilisation, Dehnung, Massage oder Atementspannung
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	Ziel Wahrnehmung alltäglicher Ernährungsgewohnheiten PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 4 „Obst“ TÜ Selbstbeobachtung: Wie viel und welches Obst wird in der folgenden Woche gegessen? PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung

5. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

K: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems und Trainingssteuerung,

PS: Förderung der Sozialfähigkeit: „Zielgerichteten Verhalten“

IG: Förderung der Selbstwahrnehmung

GW: Ernährungsverhalten: „Gemüse“

Begrüßung 5 Min.	<p>Ziel Eröffnung der Stunde</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und Tü der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p>
Informationsphase 5 Min.	<p>Ziel Kennenlernen von Zusammenhängen zwischen Bewegung und Ernährung</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM „Bewegung und Abnehmen I und II“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p>Ziele Förderung der Kooperationsfähigkeit und körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Aufwärmspiel „Schulterreihe“</p> <p>Ziel Auseinandersetzung mit Einflüssen auf Essgewohnheiten</p> <p>PI Ernährungsübung „Kartenlaufen“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p>Ziel Förderung der Selbstwahrnehmung</p> <p>PI Selbstwahrnehmungsübung „Was wäre wenn?“</p> <p>Ziele Training der Ausdauer, Vorbereitung auf selbstgesteuertes Training, Förderung zielgerichteten Verhaltens</p> <p>PI Ausdauerform „Jenga-Rennen“ oder „Roboter“</p> <p>PI 3 x 7 Minuten Walking mit Übung „Trainingsherzfrequenz“ in Kleingruppen-, oder Partnerarbeit mit anschließenden gymnastischen Übungen</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p>Ziele Verbesserung der Beweglichkeit und der Entspannungsfähigkeit</p> <p>PI Entspannungsgymnastik</p>
Ausklang 5 Min.	<p>Ziele Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p>PI Entspannungsübung „im Kreis den Rücken der Vorderperson mit einem Tennisball abrollen“ oder „die Vorderperson abklopfen“ (vorher evtl. trockene Kleidung überziehen)</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p>Ziel Integration ernährungs- und bewegungsorientierter Handlungsweisen im Alltag</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 5 „Gemüse“</p> <p>TÜ Durchführung einer zusätzlichen Ausdauereinheit ca. 15-20 Minuten mit der individuellen Herzfrequenz für ein moderates Ausdauertraining (50-70%)</p> <p>PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

6. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

K: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Kalorienverbrauch durch Bewegung

PS: Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens im Bewegungsverhalten

IG: Auseinandersetzung mit Mustern des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens und dem „Können-Wollen-Sollen“

GW: Ernährungsverhalten: „Getreideprodukte“

Begrüßung 5 Min.	<p>Ziel Eröffnung der Stunde</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern, Schwellen und Erfolgen</p> <p>PI Reflektion: Was kann ich auf meinem „Bewegungskonto“ verbuchen? Habe ich die zusätzliche „Ausdauereinheit“ umgesetzt? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert? Wie hat sich mein Trinkverhalten geändert? Schaffe ich es, mehr Gemüse zu essen? Welche „Tricks“ helfen mir dabei?</p>
Informationsphase 5 Min.	<p>Ziel Verdeutlichung des Zusammenhanges von Bewegung und Energiebereitstellung</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM „Energiebedarf“ und „Energiebereitstellung“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p>Ziel Auseinandersetzung mit dem Kalorienverbrauch bei Bewegung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Ernährungsspiel „Ernährungsstaffel“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p>Ziele Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens</p> <p>PI 3 x 10 Minuten Walking mit anschließenden Kräftigungs- und Dehnübungen mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p>Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung im Walking</p> <p>PI Übung zur Selbstwahrnehmung „Gleichlauf“ oder „Variationsgehen“</p>
Ausklang 5 Min.	<p>Ziele Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p>PI Entspannungsübung „Dehn-Entspannung“</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p>Ziel Reflexion von Mustern des Ernährungsverhaltens</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 6 „Getreideprodukte“</p> <p>TÜ Mitbringen eines „typischen“ Lebensmittel-Einkaufszettels aus der nächsten Woche</p> <p>PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

7. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

- K:** moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Kennenlernen von Möglichkeiten des Trainings der Kraft, und der Beweglichkeit
- PS:** Kennenlernen der Progressiven Muskelrelaxation als Entspannungsmethode
- IG:** Auseinandersetzung mit Regeln des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens
- GW:** Verständnis von Risiko- und Schutzfaktoren für die Gesundheit, Ernährungsverhalten: „Milchprodukte“

Begrüßung 5 Min.	<p>Ziel Eröffnung der Stunde</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÛ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p>
Informationsphase 5 Min.	<p>Ziel Verdeutlichung von Risiko- und Schutzfaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM „Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p>Ziele Auseinandersetzung mit dem eigenen Einkaufsverhalten</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Ernährungsspiel „Was kaufst du denn so?“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p>Ziele Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit</p> <p>PI Moderate Walking-Ausdauereinheit mit anschließenden Kräftigungs- und Dehnübungen mit dem Thera-Band</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p>Ziel Auseinandersetzung mit Regeln des Verhaltens</p> <p>PI Übung zu Regeln des Verhaltens „Regelball“</p>
Ausklang 5 Min.	<p>Ziele Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p>PI Entspannungsübung „Progressive Muskelrelaxation“</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM „Progressive Muskelentspannung (E. Jacobson)“</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p>Ziel Hinterfragen regelmäßiger Ernährungsgewohnheiten</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 7 „Milchprodukte“</p> <p>TÛ Aufschreiben aller Milchprodukte, die in der nächsten Woche verzehrt werden</p> <p>PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

8. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

- K:** Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Vertiefung des Kennenlernens von Möglichkeiten des Trainings der Kraft und der Beweglichkeit
- PS:** Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens bei moderater Ausdauerbelastung
- IG:** Auseinandersetzung mit Regeln und dem „Können-Wollen-Sollen“ des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens
- GW:** Ernährungsverhalten: „Weniger Fett“

Begrüßung 5 Min.	<p>Ziel Eröffnung der Stunde</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit. Besprechung der Listen der verzehrten Milchprodukte in der vergangenen Woche, Überleitung zum Thema „weniger Fett“</p>
Informationsphase 5 Min.	<p>Ziel Auseinandersetzung mit Kraft- und Dehnübungen für den Alltag</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM „Muskelverkürzung und -abschwächung“, „Muskeltraining im Alltag“ und „Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskulatur im Alltag“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p>Ziele Auseinandersetzung mit Regeln und dem `Können-Wollen-Sollen` des Verhaltens</p> <p>PI Bewegter Einstieg „Das Pyramidenspiel“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p>Ziele Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens</p> <p>PI Moderate Ausdauerinheit und „Sanfte Kraftübungen“</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p>Ziele Auseinandersetzung mit dem „Können-Wollen-Sollen“ in der Gruppe und Förderung des Wohlbefindens</p> <p>PI Übung zum „Können-Wollen-Sollen“: „Prellen von Bällen“</p>
Ausklang 5 Min.	<p>Ziele Förderung der Entspannungsfähigkeit und der Wahrnehmung</p> <p>PI Entspannungsübung „Schokologie“</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p>Ziel Anregung zur Beschäftigung mit Mustern und Regeln der persönlichen Ernährung</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 8 „Weniger Fett“</p> <p>TÜ Beobachtungsaufgabe: Wann wird nach Sättigungsgefühl gegessen, wann nach optischer Kontrolle?</p> <p>PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

9. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

K: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, der Kraft, Koordination und Beweglichkeit

PS: Förderung der Zielgerichtetheit des Verhaltens und der Integration von Bewegung in den Alltag

IG: Auseinandersetzung mit „Können-Wollen-Sollen“ des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens

GW: Ernährungsverhalten: „Weniger Fleisch und Wurst“

Begrüßung 5 Min.	<p>Ziel Eröffnung der Stunde</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÛ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p>
Informationsphase 5 Min.	<p>Ziel Auseinandersetzung mit Bewegungsmöglichkeiten im Alltag</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Die Bewegungspyramide“ und „Beweglichkeitstraining im Alltag“</p>
Einstimmung 15 Min.	<p>Ziel Bewusste Wahrnehmung des Geschmacksinns</p> <p>PI Wahrnehmungsübung „Apfeltest“</p> <p>Ziele Sensibilisierung für von außen beeinflusstes Verhalten und Förderung des Wohlbefindens</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Übung zum „Können-Wollen-Sollen“ „Schritttempo“</p>
Schwerpunkt 45 Min.	<p>Ziele Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Förderung der Zielgerichtetheit des Verhaltens und des Wohlbefindens bei Belastungen</p> <p>PI Übung „Belastungsparcours“ mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings</p>
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<p>Ziel Auseinandersetzung mit dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten in Stresssituationen</p> <p>PI Übung zum „Können-Wollen-Sollen“: „Oben halten“</p>
Ausklang 5 Min.	<p>Ziele Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</p> <p>PI Entspannungsübung „Verwöhnkarussell“</p>
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<p>Ziel Anregung zu nachhaltiger Umgestaltung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 9 „Weniger Fleisch und Wurst“</p> <p>TÛ Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter? Was will ich als nächstes in meinem Essverhalten verbessern?</p> <p>PI Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung</p>

10. PRAXISEINHEIT

Abschluss, Auswertung und Vermittlung eines Anschlussangebots

Themen der Stunde:

K: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, der Kraft, der Koordination und der Beweglichkeit

PS: Förderung der „Beharrlichkeit“ im Bewegungsverhalten

IG: Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote

GW: Ernährungsverhalten: „Süßes und Snacks in Maßen“

Begrüßung 5 Min.	Ziel Eröffnung der Stunde PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte und TÜ der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur Selbstreflexion und Zielfindung, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit
Informationsphase 5 Min.	Ziel Bindung an Bewegungsangebote des Vereins PI Aushändigung und Besprechung des IM „Die Stärke der Gesundheit“ PI Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote PI Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten
Einstimmung 15 Min.	Ziel Bewegter Einstieg in die Einheit PI „Lieblingsspiel“ der TN (Aufwärmen)
Schwerpunkt 45 Min.	Ziele Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss PI Walking im Gelände oder Stationsaufgabe mit „Gesundheitsquiz“ PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 10 „Süßes und Snacks in Maßen“
Schwerpunktabschluss 10 Min.	Ziele Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote PI Auswertung des Angebots PI Wie geht es weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots/ individuelle Beratung PI Möglichst konkrete Informationen/Absprachen für/mit den Teilnehmenden über Folgeangebote PI Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“: „Helfen und Abhalten“
Ausklang 5 Min.	Ziele Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Entspannungsübung nach Wahl der TN
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	Ziel Sicherung dauerhafter ernährungs- und bewegungsorientierter Verhaltensänderungen im Alltag PI Aushändigung und Besprechung der Stufenplan-Info 10 „Süßes und Snacks in Maßen“ TÜ Weiter „in Bewegung“ bleiben PI Verabschiedung

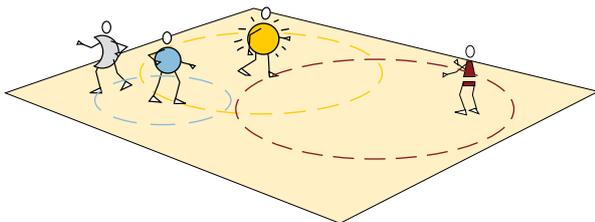
3.4.2 Beispielübungen

1. Praxiseinheit

„Namensball“

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Ball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß. Varianten: Jeder geht seinem eigenen Pass hinterher (möglichst frühzeitig einsetzen, da höherer Bewegungsanteil), alle TN laufen kreuz und quer durch den Raum, der Ball muss bei Weitergabe einmal auf den Boden geprellt werden, die Richtung des Passes wird getauscht (Ball geht zu der Person, von der ich ihn zuvor erhalten habe).

„Galaxie“



Die TN gehen/walken/laufen durch den Raum. Zwei TN schließen sich zusammen, wobei einer die Erde und einer der Mond ist. Beide bewegen sich weiter durch den Raum, wobei der Mond um die Erde kreisen muss. Dann schließen sich drei TN zusammen und teilen sich auf in Erde, Mond und Sonne. Der Mond bewegt sich um die Erde und die Erde bewegt sich um die Sonne. Zum Schluss müssen dann die Sonnen um den Galaxiemittelpunkt (ÜL) kreisen. Es muss darauf geachtet werden, dass die TN (insbesondere die „Mond“-Personen) sich moderat belasten und nicht zu schnell werden.

„Pyramiden-Stationen“

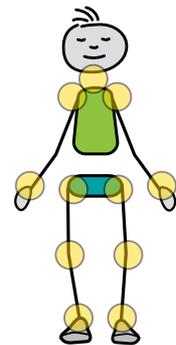
Die TN gehen zu zweit zusammen und durchlaufen einen Stationsbetrieb mit verschiedenen Aufgaben zur Anwendung der Erlernten Walking-Technik, z.B. Kreuzgang, Armeinsatz, aufrechter Gang, Abrollbewegung des Fußes etc. Die Aufgaben müssen immer für eine Minute durchgeführt werden. Die TN müssen die Belastungsintensität an den Stationen so wählen, dass sie die einzelnen Übungen eine Minute durchhalten können. Wenn sie die Station geschafft haben, erhält jedes Paar eine Karte, auf dem ein Lebensmittel dargestellt ist (Brot, Gemüse, Obst, Getränke, etc.). Die Aufgabe ist es nun, die Karten auf einer gemeinsamen großen leeren Pyramide auf einem Plakat, nach den zu verzehrenden Mengen entsprechend der Ernährungspyramide zuzuordnen. Im Anschluss werden die Zuordnungen in der Gruppe besprochen. Diese Übung kann zur Einführung oder zur Wiederholung der Ernährungspyramide praktiziert werden.

Mögliche Fragen:

- Welche Information der Pyramide ist neu für Sie?
- Inwieweit entspricht die Darstellung auf der Ernährungspyramide Ihrem Ernährungsverhalten?
- In welchem Bereich weicht Ihr Verhalten am meisten von der Pyramide ab?

„Gelenkt“

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



Mögliche Fragen:

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

„Selbstmassage“

Die TN befinden sich in einer entspannten Steh- oder Sitzposition. Der ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen am eigenen Körper mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie. Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

Mögliche Fragen:

- *Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?*
- *Wie angenehm ist es, sich selbst zu massieren?*
- *In welchen Situationen können Sie die Selbstmassage für sich „zwischen durch“ zur Entspannung nutzen?*

„Blitzlicht“

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

Mögliche Fragen:

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

2. Praxiseinheit

„Die Schmeck-Bar“

Der ÜL stellt verschiedene „Geschmacksproben“ in Form von Früchten, Obst, Gemüse, Kräutern, Gewürzen, Süßigkeiten, Brot, Salzstangen, Bitterlemon etc. zur Verfügung, welche die TN mit verbundenen Augen vorsichtig probieren und erraten dürfen. Holzene Zahnstocher o.ä. nutzen, Hygiene beachten.

Mögliche Fragen:

- *Welche Geschmacksprobe ist süß, sauer, salzig und bitter?*
- *Wo wird der jeweilige Geschmack im Mund bestimmt?*
- *Gibt es einen Unterschied, wenn Sie sich bei einer Geschmacksprobe die Nase zuhalten?*
- *Als was für einen `Geschmackstyp` würden Sie sich bezeichnen: Süßer, saurer, salziger, bitterer?*

„Milch-Shake“

In durchsichtige Gläser wird Wasser gefüllt. Dieses wurde vorher mit geschmacksneutraler Lebensmittelfarbe eingefärbt. Den TN wird gesagt, dass es sich um verschiedene Geschmacksrichtungen handelt (rot für Erdbeere, gelb für Vanille, grün für Waldmeister etc.).

Mögliche Fragen:

- *Welche Geschmackseindrücke haben Sie?*
- *Welche geschmacklichen Unterschiede gibt es zwischen den einzelnen Getränken?*
- *Was sagen Sie zu dem Spruch „das Auge isst mit“?*
- *Welche Rolle spielt der Geschmack in Ihrem Alltag?*

„Bewegter Name“

Alle stehen im Kreis. Einer sagt seinen Namen und macht dazu eine Bewegung (um die eigene Achse drehen, Hüftkreisen, Bein heben etc.). Alle wiederholen dann den Namen und die dazugehörigen Bewegungen.

„Kuhstall“

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

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

„Drei ist einer zuviel“

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

„Irrgarten“

Im Raum werden Hütchen oder andere Markierungspunkte (Irrgarten) verteilt. Jeder TN soll sich nun in einer vorgegebenen Zeit einen eigenen Weg durch diesen Irrgarten suchen und im Wechsel bei einem Hütchen nach rechts oder links abbiegen. Es gilt rechts vor links! Es kann auch bei zwei Farben von Hütchen die Abbiegerichtung vorgegeben werden: rotes Hütchen = rechts abbiegen, gelbes Hütchen = links abbiegen. Weitere Möglichkeiten sind, dass auf ein Signal hin die Richtung geändert wird, dass Geräte eingebaut werden (Fähnchen, kleine Kästen, Matten etc.) oder dass jeder TN während des Irrgarten-Laufs einen Ball mit der Hand oder mit dem Fuß dribbelt.

Mögliche Fragen:

- *Wie hat Ihnen das Laufspiel gefallen?*
- *Wie gerne gehen Sie spazieren?*
- *Welche Wege legen Sie mit dem Auto / der Bahn zurück, die Sie auch laufen könnten?*

„Wer läuft denn da?“

Die TN bilden zwei Gruppen, von denen eine sich in einer Gasse aufstellt oder hinsetzt. Die anderen TN gehen/walken/laufen einzeln durch die Gasse. Die TN in Gassenaufstellung sollen sich im ersten Durchgang den Geh-/Laufrhythmus und die Laufgeräusche einprägen, um dann im zweiten Durchgang mit geschlossenen Augen die einzelnen Läufer zu erraten. Die Läufer müssen versuchen, möglichst gleich bleibend zu laufen.

Mögliche Fragen:

- *Wie schwer war es für Sie, die Läufer zu erkennen?*
- *Woran haben Sie sie erkannt?*
- *Können Sie das aus Ihrem Alltag, dass Sie Menschen an ihren Laufgeräuschen erkennen?*
- *Können Sie vielleicht manchmal sogar Stimmungen am Laufgeräusch ausmachen?*

3. Praxiseinheit

„Linienlauf“

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

„Augenduell“

Dieses Spiel kann als altes japanisches Kampfspiel vorgestellt werden. Ziel ist es allerdings, möglichst lange nicht in ein direktes Duell zu geraten! Die Gruppe walkt kreuz und quer durcheinander. Der ÜL gibt jetzt immer zwei Kommandos: „Boden“ bedeutet, dass alle TN vor sich auf den Boden schauen (langsam walken, auf die anderen TN achten!). Alle TN überlegen für sich, welchen TN sie als Nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt das Kommando „Augen“, was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen unmittelbar auf die vorher ausgewählten Personen gerichtet werden. Sehen sich nun zwei Personen direkt in die Augen, sollen beide eine extra Aufgabe erfüllen (z.B. eine Runde walken, gymnastische Übung etc.).

„Genüsslich“

Die TN erhalten ein Stück Schokolade (Rosine o.ä.). Sie sollen sich zügig im Raum bewegen und dabei ihr Stück hastig und schnell verzehren. Anschließend erhalten die TN ein zweites



Stück Schokolade, welches sie erst einmal genau betrachten und dann `beschnuppern` sollen. Dann werden die Lippen befeuchtet und die Schokolade daran gerieben. Nach einer Weile wird die Schokolade in den Mund geführt, darf zunächst in die linke, dann in die rechte Backentasche wandern, dann auf die Zunge und soll dort bei geschlossenen Augen langsam zerschmelzen, wahrgenommen und geschmeckt werden. Wo im Mund hat die Schokolade am besten geschmeckt? Ähnliches kann auch mit Kartoffel-Chips durchgeführt werden: Ein Chip wird zunächst genau auf Form, Farbe, Oberfläche, Struktur betrachtet, dann wird intensiv der Geruch wahrgenommen. Dann vorsichtig am Chip lecken, mit dem Versuch, die einzelnen Gewürze aus der Gewürzmischung herauszuschmecken. Dies kann mehrmals wiederholt werden wobei darauf geachtet wird, wie sich der Geschmack verändert. Dann wird ein Stückchen abgebissen und unter die Zunge geschoben. Dann soll der Chip zunächst in die linke, dann in die rechte Backentasche wandern, um ihn anschließend auf die Zunge zu legen, zu zerbeißen und herunterzuschlucken. Der Weg des Chip im Mund kann daraufhin mit der Zunge nachverfolgt werden, um herauszufinden, wo der Chip am besten geschmeckt hat. Die Übung wird mit sanften Streck- und Dehnbewegungen beendet.

Mögliche Fragen:

- *Wie haben Sie den Unterschied in den beiden Situationen empfunden?*
- *Wie lange hat es gedauert, bis der Nachgeschmack von Schokolade oder Chips abgeklungen ist?*
- *Welche Art zu essen entspricht mehr Ihrer alltäglichen Nahrungsaufnahme?*
- *Welchen Stellenwert hat das Essen für Sie in Bezug zur Gesundheit?*

„Figurenwalking“

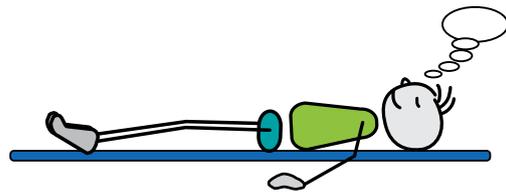
Die TN bilden Kleingruppen in Größe von vier bis fünf Personen und gehen/walken/laufen in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe gehend/walkend/laufend auf den Boden „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher gehen/walken/laufen, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an ihrer Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Als Variation kann sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. überlegen (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden soll.

Mögliche Fragen:

- *War es schwierig, die Figuren zu erkennen?*
- *In wie weit hat das Ratespiel Sie von der Ausdauer-Anstrengung abgelenkt?*
- *Was können Sie bei anderen Ausdauer-Übungen tun, um sich von der Anstrengung abzulenken?*

„Körperreise“

Wirkungen von Sport: Die TN schließen im Sitzen oder Liegen die Augen und machen in ihrer Vorstellung eine Reise durch ihren Körper. Anhand des Teilnehmermaterials `Ein Plus für Bewegung ...` wird in der Körperreise an den Stellen angehalten, an denen mögliche Wirkungen stattfinden können. Die Wirkungen können dann entsprechend beschrieben werden, damit die TN sie sich im Körper vorstellen können. Beispiel: „...wir gehen tiefer in die Muskeln des Beines und bemerken, wie mehr Blutgefäße gebildet werden und viel mehr Blut durch den Muskeln fließen kann“ ... „das Herz kann jetzt langsamer schlagen, weil es bei jedem Herzschlag mehr Blut auspumpen kann, dadurch wird es ruhiger und entspannter“ ... „die Lunge kann jetzt viel mehr Sauerstoff aufnehmen und selbst die letzten Winkel der Lunge werden noch mit Luft durchflutet“ ... „wir sind nach dem Sport insgesamt viel ausgeglichener und der Kopf und seine Gedanken sind entspannt und kein Stress der Welt kann uns jetzt aus der Ruhe bringen“ usw.



Mögliche Fragen:

- *In wie weit konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Welche Effekte haben Sie bisher beim Sporttreiben besonders gemerkt?*
- *Was ist für Sie der größte und beste Effekt, der durch Sporttreiben erzielt wird?*

4. Praxiseinheit

„Vertrauensspaziergang“

Die TN bilden Paare: Partner A hat die Augen geöffnet, Partner B versucht, die Augen geschlossen zu halten. Die Verbindung wird durch eine Zeitung hergestellt. Partner A führt Partner B mit Hilfe der Zeitung vorsichtig in einem begrenzten Bewegungsraum im Gelände. Nur wenn Partner B „Zug“ an der Zeitung spürt, folgt er diesem Zug. Nach ca. 3-5 Minuten wechseln die Partner die Aufgabe. Zwischendurch können interessante Tasterfahrungen oder Schwierigkeiten ausprobiert werden

Mögliche Fragen:

- *Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?*
- *Was ist anders mit geschlossenen Augen?*
- *Inwieweit konnten Sie sich Ihrem Partner anvertrauen?*

„Ballonjongleure“

Die Teilnehmer bilden Gruppen von 4-6 Spielern. Jede Gruppe erhält einen Luftballon. Die Aufgabe ist es nun, diesen Luftballon solange wie möglich in der Luft zu halten, wobei die Spieler einen Kreis bilden und sich alle an den Händen halten müssen. Jede Berührung des Luftballons ergibt einen Punkt, und die Gruppe versucht eigene Rekorde aufzustellen und zu überbieten. Sobald der Ballon auf den Boden fällt oder die Kette auseinander bricht, muss von vorne begonnen werden.

Als Variation kann die Gruppe nach jeder Bodenberührung das Recht verlieren, ein bestimmtes Körperteil einzusetzen (z. B. nacheinander Hände, Arme, Kopf, Schulter, Brust, Füße, Beine). Als letzte Möglichkeit verbleibt ihr schließlich, den Ballon alleine durch Pusten in der Luft zu halten.

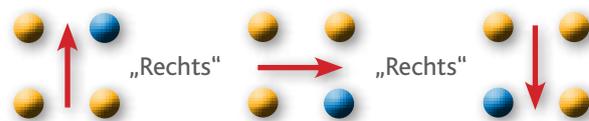
Eine weitere Variation ist es, dass ein Spieler (in oder außerhalb der Gruppe) wechselnde Kommandos, wie der Ballon jeweils beim nächsten Mal in der Luft zu halten ist, gibt (z.B. nur Köpfe erlaubt oder nur Knie usw.).

Mögliche Fragen:

- *Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Ergebnis?*
- *Wie haben Sie in der Gruppe die Aufgabe gelöst?*
- *Wodurch ist bei Ihnen Stress entstanden und wo haben sie dies in Ihrem Körper gespürt?*

„Intelligenzquadrat“

Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgebogen wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der TN, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

Variationsform: Der TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, welche die anderen Quadrat-TN nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

Mögliche Fragen:

- *Wie schwierig war das Umschalten bei dieser Übung für Sie?*
- *Wie leicht fällt es Ihnen generell, sich auf neue Umstände schnell einzulassen?*
- *Auf einer Skala von 1-10. Wie flexibel schätzen Sie sich in Ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten ein?*

„Puls-Check“

Nach einer Belastungsphase gehen die TN langsam weiter. Sie sollen versuchen ihren Herzschlag zu spüren. Erst ohne, dann mit Auflegen der Hand auf den Brustkorb. Im Folgenden versuchen die TN den Herzschlag an den unterschiedlichsten Körperstellen zu erspüren, im Nacken, an den Schläfen etc. Zum Schluss fühlen die TN ihren Puls an der Halsschlagader und am Handgelenk.

Mögliche Fragen:

- *An welchen Stellen des Körpers konnten Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen?*
- *Wo konnten Sie Ihren Herzschlag / den Puls am deutlichsten spüren?*
- *An welcher Stelle werden Sie in Zukunft Ihren Puls messen?*

„Kräftigungs- und Dehnübungen“

Siehe Kap. 5: Informationsmaterial „Übungsbeispiele zur Kräftigung der Muskulatur im Alltag“ und „Übungsbeispiele zur Dehnung / Mobilisation im Alltag“

Mögliche Fragen:

- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Gibt es Unterschiede in der Kraft und der Dehnfähigkeit zwischen Ihrer rechten und linken Körperhälfte?*
- *Welche Kraft- und Dehnübung könnten Sie auch im Alltag anwenden?*

„Gerüche-Küche“

Die TN walken im Kreis.

Bei jeder Runde sollen sie verschiedene Gerüche wahrnehmen, die aus dem Alltag weitgehend bekannt sind.

Hierzu eignen sich Gewürze, Obst, Kräuter, aber auch Reiniger, Naturmaterialien etc. Die

Geruchsquellen können entweder mit einem Tuch verdeckt oder in einem Döschen oder Ähnlichem aufbewahrt werden. Eine Alternative ist es, Backaromen auf Watte zu träufeln.

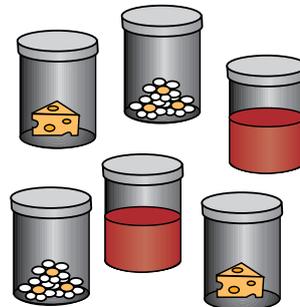


Mögliche Fragen:

- *Welche Gerüche finden Sie angenehm, welche unangenehm?*
- *Was verbinden Sie mit den einzelnen Gerüchen? Woran erinnern sie Sie?*
- *Was haben Sie heute als letztes bewusst gerochen, bevor Sie hier hingekommen sind?*

„Geruchsmemory“

Immer zwei Döschen (z.B. Filmdosen) enthalten den gleichen Geruch mit Parfum, Gewürzen, Blüten, Käse, Kräutern, Asche etc. Die Döschen werden gemischt, und die TN erhalten die Aufgabe, die Pärchen nach Memory-Regeln herauszufinden.



Mögliche Fragen:

- *Wie leicht konnten Sie die verschiedenen Gerüche zuordnen?*
- *Welchen Geruch empfanden Sie als angenehm?*
- *Wo spielt bei Ihnen die Geruchswahrnehmung im Alltag eine Rolle?*

„Geruchslabyrinth“

Im Raum werden verschiedene Geruchsdosen (z.B. Filmdöschen mit Parfum, Blüten, Käse, Asche etc.) aufgestellt. Die TN müssen versuchen einen Weg zu finden, indem sie nur den „angenehmen“ Düften folgen. Bei unangenehmen Düften müssen sie umkehren.

Mögliche Fragen:

- *In wie weit konnten Sie angenehme von unangenehmen Gerüchen unterscheiden?*
- *Welche Rolle spielt der Geruchssinn in Ihrem Leben?*
- *Verbinden Sie mit bestimmten Gerüchen etwas Positives/Negatives aus Ihrem Alltag?*
- *Was ist Ihr Lieblingsduft?*

5. Praxiseinheit

„Schulterreihe“

Die TN bilden 2er-Gruppen und bewegen sich mit einem Kissen, Ball, Handtuch o.ä. eingeklemmt, Schulter an Schulter paarweise durch den Raum, ohne den Kontakt über das Material an der Schulter zu verlieren. Dann geschieht das Gleiche in 4er-Gruppen. Danach in 8er-Gruppen, bis am Ende die gesamte Gruppe sich Schulter an Schulter mit dem Material dazwischen durch den Raum bewegt.

„Kartenlaufen“

Für diese Übung müssen weiße Karteikarten vorbereitet werden. Es werden immer auf 4 Karteikarten jeweils die gleichen Einflüsse auf Essgewohnheiten geschrieben (Also 4x „Du isst, was auf den Tisch kommt“, „Liebe geht durch den Magen“ etc. s.u.). Die Karteikarten mit gleichem Text werden nun auf der Seite mit der Beschriftung zusätzlich mit vier verschiedenen Farben markiert (rot, grün, blau, gelb). Die Karten werden gemischt und umgedreht in der Mitte des Raumes ausgelegt, so dass alle Karten nur mit der reinen weißen Fläche ohne Schrift und Farbe zu sehen sind. In einem großen Viereck an jeweils einem Hütchen stellen sich vier Mannschaften auf. Jede Mannschaft bekommt eine Farbe zugeordnet (rot, grün, blau, gelb). Alle Spieler laufen in ihrem individuellen Belastungstempo auf ein Startsignal eine Runde um die Begrenzungshütchen im Viereck. Danach dürfen Sie in das Feld in der Mitte laufen und jeder Spieler darf eine Karte umdrehen. Hat die Karte die Farbe der eigenen Mannschaft, darf die Karte an eine Pinnwand der eigenen Farbe den entsprechenden Oberbegriffen (Erziehung, Emotionen, Gesundheit etc. s.u.) zugeordnet werden. Hat die Karte eine andere Farbe, muss sie verdeckt wieder hingelegt werden und der Spieler läuft die nächste Runde. Es darf pro Spieler immer nur eine Karte pro Runde aufgedeckt werden. Das Spiel endet, wenn alle Karten den jeweiligen Pinnwänden zugeordnet sind. Im Anschluss werden die verschiedenen Einflussfaktoren kurz erläutert und jeder TN legt sich auf einen Faktor fest, der ihn am meisten beeinflusst.

Mögliche Fragen:

- *Bei welcher Karte haben Sie sich besonders wieder gefunden?*
- *Welche Ernährungseinflüsse kennen Sie aus Ihrem Alltag?*
- *Wie gehen Sie damit um?*

Einflüsse auf Essgewohnheiten

Erziehung:

„Du isst, was auf den Tisch kommt“, „Es ist noch nicht Essenszeit“, „Wenn du deine Hausaufgaben fertig hast, bekommst du ein Eis“, „Wenn alle Schüsseln leer sind, gibt es schönes Wetter“, „Viele Menschen auf der Erde leiden Hunger. Deshalb dürfen wir Lebensmittel nicht wegwerfen“, „Früher waren wir um jeden Bissen froh“

Emotionen:

„Ich esse Süßes, wenn ich Stress habe“, „Liebe geht durch den Magen“, „Schokolade bei Langeweile“, „Kuchen für die gute Laune“, „Zur Belohnung gönne ich mir etwas Leckeres“, „Bonbons zum Trost“

Gesundheit:

„Soll gesund sein, also esse ich das“, „Grünkohl esse ich nicht, vertrage ich nicht“, „Esse ich nicht mehr, weil da Schadstoffe drin sind“, „Zucker darf ich nicht essen, wegen meines Diabetes“

Sozialer Status:

„Das ist im Sonderangebot, das kaufe ich“, „Der Öko-Bauernhof ist mir zu teuer“, „Bei Fondue lässt es sich gut unterhalten“, „Geld spielt beim Essen keine Rolle“

Praktikabilität:

„Ich esse in der Mensa/Kantine, weil ich dann nicht kochen muss“, „Bei der Arbeit habe ich keine Zeit zum Essen“

Tradition:/Gewohnheit

„Omas Plätzchen zu Weihnachten“, „Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt“, „Gutes Essen im Urlaub“, „Lamm zu Ostern“, „Karpfen an Silvester“, „Bratwurst im Stadion“, „Chips beim Fernsehen“, „Crêpes auf der Kirmes“

Kultur:

„Morgens Brötchen mit Kaffee“, „Freitags kein Fleisch“, „Zum Nachtisch geröstete Heuschrecken“

„Was wäre wenn?“

Die TN bewegen sich durch den Raum und sollen sich jeweils so fortbewegen, als ob sie ...

- ... einen halben Meter größer sind als in Wirklichkeit.
- ... einen halben Meter kleiner sind als in Wirklichkeit.
- ... dreimal so dick sind, als in Wirklichkeit.
- ... dreimal so dünn sind, als in Wirklichkeit.
- ... im Körper eines Weltmeisters im Karate mit riesigen Muskelpaketen sind.
- ... fast keine Muskeln hätten.
- ... Mrs. Oder Mr. Universum sind.

- ... ihre Beine und Arme aus Sprungfedern bestehen.
- ... ihr ganzer Körper aus Glas und sehr zerbrechlich ist.
- ... ihr ganzer Körper aus elastischem Gummi besteht.
- ... ihr Körper federleicht ist etc.

Mögliche Fragen:

- *Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an?*
- *Welche Bewegungen waren leicht / schwer für Sie?*
- *Was hat Ihnen am besten gefallen?*
- *Inwieweit sind Sie mit Ihrem Körper, mit seiner Größe und seinem Gewicht zufrieden?*

„Jenga-Rennen“

An vier Eckpunkte eines Feldes werden jeweils ein Markierungshütchen gestellt und ein Würfel gelegt. In der Mitte des Spielfeldes wird das Jenga-Spiel aufgebaut. Die TN verteilen sich an die vier Markierungshütchen und sprechen sich über ihre Laufgeschwindigkeit ab, d.h. ob sie langsam walken oder laufen. Jede Gruppe würfelt und walkt/läuft dann die entsprechende Rundenzahl außen um die vier Markierungshütchen herum (Walking-/Lauf-Richtung vorher gemeinsam festlegen). Dabei bedeutet eine gerade gewürfelte Zahl, zwei Runden walken/laufen und eine ungerade gewürfelte Zahl bedeutet eine Runde walken/laufen. Nach Beendigung der Rundenzahl geht ein TN in die Mitte und versucht, ein Jenga-Steinchen aus dem Turm zu ziehen. Gelingt dies, ohne dass der Turm umfällt, wird wieder gewürfelt usw. Fällt der Turm um, muss die Gruppe die Hälfte ihrer schon ergatterten Jenga-Steinchen abgeben (diese werden dann wieder in den Turm in der Mitte eingebaut) und drei „Strafrunden“ absolvieren. In der Zwischenzeit wird der Turm wieder vom ÜL aufgebaut. Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Spieldauer ca. 10 – 15 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit sollte die Walking-/Lauf-Richtung gewechselt werden. Am Ende des Spiels wird ermittelt, welche Gruppe die meisten Steinchen „ergattert“ hat, welche Gruppe die meisten Runden absolvieren musste und bei welcher Gruppe der Turm wie oft eingestürzt ist.

Mögliche Fragen:

- *Wie angenehm war das Tempo in der Gruppe für Sie?*
- *Führen Sie in Ihrem Alltag eher sitzende, oder eher stehende Tätigkeiten durch?*
- *Wo können Sie an Ihrem Arbeitsplatz / zu Hause zwischendurch öfter aufstehen und laufen?*

„Roboter“

Die TN gehen paarweise zusammen. Partner A steuert Partner B durch Klopfen auf den Rücken (rechts, links, Mitte). Partner B hat die Augen offen und muss eine Vierteldrehung in Richtung der Schulterseite machen, auf die das Klopfen erfolgte und somit seine Walkingrichtung ändern. Beim Treffen auf eine Wand o.ä., macht der Roboter automatisch eine Kehrtwendung. Als Variation kann Partner B die Augen schließen. Hierbei ist es wichtig, dass Partner A sehr sensibel führt und die Sicherheit und das Vertrauen für diese Übung herausgehoben werden. Eine weitere Variation ist es, die Reaktionen auf das Klopfen seitenverkehrt durchzuführen.

Mögliche Fragen:

- *Wie machen sich Spannungen bemerkbar.*
- *Lassen Sie sich steuern oder versuchen Sie gegenzusteuern?*
- *Wann erklären Sie Ihrem Partner, wenn Ihnen eine Situation unangenehm wird?*
- *Wie reagieren Sie im Alltag auf Situationen die Sie nicht vollkommen überblicken können, wo Sie sich z.B. auf Ihr Gehör verlassen müssen?*

„Trainingsherzfrequenz“

Vor der Übung wird die Pulsfrequenz am Hals oder am Handgelenk gemessen (es wird davon ausgegangen, dass zu diesem Zeitpunkt des Angebotes die Methoden der Puls- und Herzfrequenzmessung ausreichend behandelt sind). Im Folgenden sollen die TN 3x7 Min. mit zwei Minuten Pause in ihrem eigenen Tempo walken. Die Aufgabe ist es, sich dabei „moderat“ zu belasten. Jedes Mal nach sieben Minuten wird in der Pause die Pulsfrequenz gemessen und von der Übungsleitung für jeden Teilnehmenden in eine Pulskurve eingetragen, die im Anschluss besprochen wird.

Mögliche Fragen:

- *Welche Herzfrequenz hatten Sie in Ihrem gewählten Tempo?*
- *Welche Schwankungen der Herzfrequenz konnten Sie bei sich feststellen?*
- *In wie weit konnten Sie ein Tempo für sich finden, welches Sie optimal belastet und nicht über- oder unterfordert?*

6. Praxiseinheit

„Ernährungsstaffel“

Der ÜL bringt ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte und eine Bratwurst mit. Er bereitet verschieden farbige Kreise vor. Die Kreise (Bälle) werden nach Farbe z.B. rot=Fett, grün=Kohlenhydrate, weiß=Eiweiß, schwarz=Kcal. zugeordnet. Eine Gruppe soll jetzt in einer Pendelstaffel die Kreise (Bälle) einzeln holen und entsprechen der Zusammensetzung einer Schwarzwälder Kirschtorte auftürmen. Die zweite Gruppe macht das gleiche für die Bratwurst.

Ungefähres Verhältnis:

	Torte (140 g)	Bratwurst (150 g)
Energie:	350 kcal (7 Kreise à 50 kcal)	450 kcal (9 Kreise)
Kohlenhydrate:	40 g (7 Kreise à 6 g)	1 g (0 Kreise)
Eiweiß	4,5 g (9 Kreise à 0,5 g)	20 g (40 Kreise)
Fett	19 g (38 Kreise à 0,5 g/Tennisball)	81 g (162 Kreise/Pezzi-Ball)

Mögliche Fragen:

- *Welches Ergebnis haben Sie erwartet?*
- *Wie viel Kalorien nehmen Sie schätzungsweise am Tag auf?*
- *Wie viele Kalorien verbrauchen Sie schätzungsweise am Tag?*

„Gleichlauf“

Alle TN fangen an einer Startlinie an und gehen/walken/laufen eine bestimmte Zeit (1, 2, 3 ... Min.) in eine Richtung. Sie gehen/walken/laufen ihr individuelles Tempo und zählen die Runden. Wenn die Zeit vorbei ist, gibt der ÜL ein Zeichen, und alle TN versuchen, die gleiche Strecke in der gleichen Zeit zurück zu gehen/walken/laufen, so dass (eigentlich) alle gleichzeitig wieder an der Startlinie sind.

Mögliche Fragen:

- *Wie weit sind Sie von der Startlinie entfernt?*
- *Welche Strategie haben Sie genutzt, um in einem einheitlichen Tempo zu bleiben?*
- *Wie leicht fällt es Ihnen, ein gleichmäßiges Tempo zu finden und sich gleichmäßig zu belasten?*
- *Kennen Sie Ihren eigenen Rhythmus auch im Alltag?*

„Variationsgehen“

Die TN sollen versuchen die erlernte Walking-Technik in verschiedenen Variationen zu erproben, z.B. schnelles und langsames gehen, große und kleine Schritte machen, weit vorausschauen und direkt vor den Füßen auf den Boden blicken usw.

Mögliche Fragen:

- *Wie verhält sich Ihr Oberkörper bei den Variationen?*
- *Was verändert sich insgesamt an Ihrer Haltung?*
- *Welche Variation empfinden Sie als angenehm/unangenehm?*

„Dehn-Entspannung“

Die TN befinden sich in einer entspannten Ausgangsposition im schulterbreiten Stand, in aufrechter Haltung, Becken und Wirbelsäule aufgerichtet (Hohlkreuz vermeiden), lockeren Schultern und leicht gebeugten Knien. Der ÜL demonstriert verschiedene leichte Dehnübungen für den Rumpf, Rücken, Arme, Beine etc., welche die TN nachmachen und ggf. vom ÜL korrigiert werden. Dazwischen werden verschiedene Lockerungsübungen, z.B. leichte Oberkörperdrehung mit pendelnden Armen, leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche etc. durchgeführt.

Mögliche Fragen:

- *Welcher Bereich war heute bei Ihnen besonders angespannt?*
- *Welche Teile Ihres Körpers sind müde, schwer, besonders gut durchblutet etc.?*
- *Wo merken Sie die heutige Stunde besonders in Ihrem Körper?*

7. Praxiseinheit

„Was kaufst du denn so?“

Die TN sollen einen normalen Einkaufszettel aus der letzten Woche mitbringen. Zu zweit gehen die TN durch den Raum und vergleichen und diskutieren ihren Einkauf. Im Anschluss werden in der Großgruppe die Ergebnisse der Diskussion vorgestellt.

Mögliche Fragen:

- *Was ist Ihnen an Ihrem Einkauf besonders aufgefallen im Vergleich mit dem Einkauf des anderen?*
- *Wo lagen Unterschiede, wo Gemeinsamkeiten?*
- *Welche positiven Dinge sind Ihnen beim Einkauf Ihres Partners aufgefallen?*
- *Wie wäre die Verteilung Ihres Einkaufs auf der Ernährungspyramide?*
- *Sind Sie zufrieden mit Ihrem Einkauf? Wo gibt es Verbesserungsbedarf?*

„Regelball“

Die Gruppe bildet zwei Mannschaften. Gespielt wird mit einem Gymnastik- oder Softball auf zwei Tore, umgedrehte Kästen, Basketballkörbe oder Ähnliches. Die vorgegebenen Regeln sind: Spieler mit Ball dürfen nicht laufen aber auch nicht berührt werden. Nach einem Fehlwurf bekommt die andere Mannschaft den Ball (kein Kampf um zurückspringenden Ball) und jeder Spieler einer Mannschaft muss vor einem Torerfolg den Ball einmal berührt haben. Das Spiel wird, je nach Gruppe, im leichten Lauf- oder Walkingtempo durchgeführt. Wenn das Spiel eine Weile gelaufen ist, erhalten beide Mannschaften jeweils eine oder zwei neue Regeln, die allerdings die andere Mannschaft nicht kennt. Diese Regeln könnten z.B. sein: Der Ball darf nur mit dem schwachen Arm oder nur von rechts auf den Korb geworfen werden. Man kann einen Ball nur auf Zuruf bekommen. Jeder zweite Ballbesitzer muss sich räuspern. Das Ziel ist nicht das Tor, sondern möglichst viele Ballkontakte zu haben usw.

Mögliche Fragen:

- *Wie haben Sie die Regeln der anderen Mannschaft erkannt?*
- *Was ändert sich durch unterschiedliche Regeln im Spielverlauf?*
- *Welche Regeln bestimmen Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten in konkreten Alltagssituationen (zu Hause, bei der Arbeit, in der Freizeit etc.)?*

Im Folgenden sollen Alternativen des Spiels ausprobiert werden:

- Es wird langsame/schnelle Musik zum Spiel eingesetzt.
- Die Spieler spielen mit Ohropax oder Watte in den Ohren.
- Die Spieler binden sich ein Auge zu.
- Beide Mannschaften spielen mit Aufgabenteilung: Die Hälfte der Mannschaft darf nur verteidigen und die andere Hälfte nur angreifen (im Wechsel).
- Es wird mit anderen Bällen gespielt, z.B. Luftballon, Rugby, Pezziball etc.
- Es wird mit drei Mannschaften auf drei Tore gespielt.
- Es wird mit 2-3-4 Bällen gespielt.
- Das Spielfeld wird mehrfach verkleinert (es darf übertrieben werden) und anschließend wieder größer gemacht.

Mögliche Fragen:

- *Was ändert sich durch die Regeländerungen in Ihrem Spielverhalten?*
- *Welche neuen Möglichkeiten entstehen?*
- *Können Sie Regeln Ihres Ernährungs-, Bewegungsverhaltens beeinflussen und verändern, damit neue Möglichkeiten entstehen?*

„Progressive Muskelrelaxation“

Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PR) geht es um den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Hiermit soll die Wahrnehmung für Spannungszustände der Muskulatur sensibilisiert werden. Dadurch kann der Zusammenhang von angespannter Muskulatur und angespannter Psyche, bzw. entspannter Psyche und entspannter Muskulatur verdeutlicht werden. Die Durchführung der PR wird anhand des Beispiels „rechter Arm“ vorgestellt:



Die TN liegen (Stehen, Sitzen oder langsames Gehen ist auch möglich) bequem und entspannt. Wenn es möglich ist, können die Augen geschlossen werden. Die Konzentration wird auf den rechten Arm und die rechte Hand gelenkt: „Wie fühlt sich der Arm an? Warm, kalt, entspannt etc.“ Anschließend wird die Hand zur Faust gemacht und der rechte Arm angespannt („Schwamm ausdrücken“). Die Anspannung soll nicht wehtun und wird ca. 5 Sekunden gehalten, um danach wieder zu entspannen. Der Arm bleibt ruhig hängen und soll ganz entspannt sein, so dass auch die Faust sich löst. „Wie fühlt sich der Arm jetzt an? Ist er wärmer, spüre ich ein Prickeln im Arm? Wie fühlt sich der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung in meinem Arm an?“ Nach ca. 30 Sekunden wird der Arm ein zweites Mal angespannt und hinterher mit dem linken Arm auf eventuelle Unterschiede der Wahrnehmung verglichen. Solches oder ähnliches Vorgehen kann im Anschluss auf alle Körperteile übertragen werden.

Mögliche Fragen:

- *Fühlen Sie sich nach der Progressiven Muskelrelaxation körperlich und/oder psychisch entspannter?*
- *Bei welchem Körperteil haben Sie den Unterschied besonders gemerkt?*
- *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie psychisch angespannt sind und eine Angespanntheit gleichzeitig in Ihren Muskeln feststellen? Wenn ja, bei welchen Muskeln bemerken Sie es besonders?*
- *In welchem Alltagsbereich könnten Sie diese Methode für fünf bis zehn Minuten einbeziehen und anwenden?*

8. Praxiseinheit

„Das Pyramidenspiel“

Die Namen aller Teilnehmer werden auf eine Karte geschrieben; diese werden in eine Pyramide (z.B. aus Seilen gelegt) in das unterste Feld ausgelegt. Die Pyramide hat drei Felder, das unterste breiteste Feld „sehr gut“, das darüber liegende „super gut“ und das letzte Feld „Spitze“. Jeder Spieler darf jeden anderen Spieler herausfordern, wobei der Herausforderer das Spiel und die Regeln bestimmt. Der Sieger dieses Spieles rückt eine Reihe nach oben, der Verlierer eine nach unten (sofern dies noch möglich ist). Ziel ist es natürlich seinen Namenszettel möglichst in das höchste Feld zu bringen, aber noch mehr, Freude an der Bewegung zu haben und die eigenen Bewegungsstärken auszuspielen.

Mögliche Spiele:

- 5 x auf einen Basketballkorb werfen
- Aus dem Stehen/Sitzen einen Medizinball möglichst weit stoßen/werfen
- Mit einem Gymnastikball 3 x auf 9 Kegel werfen etc.
- auf einer Linie/einem Medizinball balancieren
- Einen Volleyball pritschend/Fußball mit dem Fuß in der Luft halten etc.

Mögliche Fragen:

- *Welche Bewegungsformen lagen Ihnen mehr, welche weniger?*
- *Welche Regeln haben Sie genutzt, um sich einen Vorteil zu verschaffen?*
- *Wo legen Sie in Ihrem Alltag Regeln fest, die Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten beeinflussen?*

„Sanfte Kraftübungen“

Es werden verschiedene sanfte Kräftigungsübungen in Abwechslung mit Dehn-, Mobilisations- und Lockerungsübungen für den Nacken-, Schulter- und Rückenbereich durchgeführt. Je nach Möglichkeit können dabei Kurzhanteln, Thera-Bänder oder andere Trainingsgeräte zum Einsatz kommen (siehe z.B. Informationsmaterialien: „Übungsbeispiele zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation im Alltag“). Bei allen Übungen wird darauf geachtet, dass mit möglichst geringer Intensität und dafür mehr Wiederholungen trainiert wird, um Verspannungen entgegenzuwirken, bzw. nicht zu fördern.

Mögliche Fragen:

- *Wie verspannt sind Sie im Alltag im Schulter- und Nackenbereich?*
- *In wie weit wirken leichte Übungen für den Schulter- und Nackenbereich für Sie entspannend?*
- *Gibt es Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen könnten?*

„Prellen von Bällen“

Jeder TN hat einen gut springenden Ball. Alle bewegen sich kreuz und quer durch die Halle, während sie den Ball beliebig prellen. Dann sollen alle den Ball bei jedem zweiten Schritt, und später bei jedem Schritt prellen. Die TN sollen darauf achten, ihre Bewegungen mit dem Prellrhythmus abzustimmen, so dass im Anschluss alle gemeinsam einen Gruppenrhythmus angleichen, welcher eventuell auch „automatisch“ entsteht. Anschließend sollen die TN bewusst wieder einen eigenen Rhythmus wählen, der nicht mit den anderen übereinstimmt.

Mögliche Fragen:

- *War es schwierig für Sie Ihren eigenen Rhythmus trotz der anderen beizubehalten?*
- *Welche Rolle spielt der `Rhythmus` in Ihrem Leben?*
- *In wie weit wird Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten von außen (anderen Menschen, Beruf, Gesellschaft) bestimmt?*

„Schokologie“

Die TN legen sich ein Stück Schokolade (Stück Brot, Apfel, Mohrrübe etc.) direkt vor sich hin, setzen sich bequem auf einen Stuhl und suchen mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor Ihnen. Sie sollen zweimal tief durchatmen (bis 20 zählen!) und die Augen schließen.

Folgendes kann der ÜL sagen:

Träumen Sie vor sich hin! Sie sind auf der Schokoladen-Insel. Sehen Sie sich alles genau an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen – aber nur ganz langsam (bis 40 zählen!). Nehmen Sie jetzt ein Stück Schokolade und riechen Sie daran. Wie riecht es (bis 30 zählen!)? Lecken Sie etwas an dem Stück. Wie schmeckt es (bis 30 zählen!)? Nehmen Sie die Schokolade jetzt in den Mund. Bitte nicht auf das Stück beißen, sondern unter die Zunge legen (bis 20 zählen!). Schieben Sie das Stück mit der Zunge in die linke Wange (bis 20 zählen) und dann in die rechte Wange (bis 20 zählen!). Den Rest Schokolade im Mund langsam schmelzen lassen wie ein Bonbon (bis 30 zählen!). Zum Schluss noch einmal im Mund nachfühlen, wo die Süße der Schokolade noch zu schmecken ist (bis 30 zählen!).

Kommen Sie langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffnen Sie die Augen, recken und strecken Sie sich, als wenn Sie gerade aufgestanden wären.

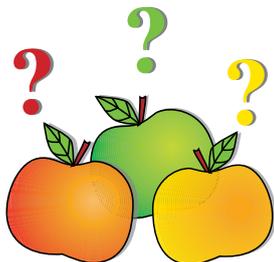
Mögliche Fragen:

- *Wie riecht die Schokolade?*
- *In welchem Bereich in Ihrem Mund war die Schokolade am meisten zu schmecken?*
- *Wie leicht war es, die Schokolade so langsam zu essen?*
- *Welchen Unterschied gab es im Geschmack der Schokolade im Vergleich zum alltäglichen Verzehr?*

9. Praxiseinheit

„Apfel-Test“

In mehreren undurchsichtigen Bechern befinden sich kleingeschnittene Scheiben unterschiedlicher Apfelsorten (je nach Saison). Die TN sollen im Kreis walken.



Nach jeder Runde werden die unterschiedlichen Sorten im Stand probiert und im Anschluss die Unterschiede der Geschmacksempfindung paarweise diskutiert.

!!!Achtung, bei Apfelallergikern und solchen, die gegen Birken-, Hasel- und Erlenpollen allergisch sind (Kreuzallergie)!!!

Mögliche Fragen:

- Welche Scheiben schmecken süßer, saurer, bitterer?
- Welche schmeckte Ihnen am besten?
- Achten Sie bei jedem Essen intensiv auf den Geschmack?
- Was hat der Geschmackssinn für Sie mit Gesundheit zu tun?

„Schritttempo“

Die TN gehen/walken/laufen eine Minute ihr eigenes, gleichmäßiges Tempo und zählen die Schritte. Anschließend wird vom ÜL eine Schrittzahl vorgegeben (hoch und niedrig), die auch in einer Minute erreicht werden soll.



Mögliche Fragen:

- Wie viele Schritte gehen/walken/laufen Sie bequem in einer Minute?
- Fällt es Ihnen leichter in einer Minute langsam weniger Schritte oder schnell viele Schritte zu machen?
- In welchen Alltagssituationen müssen Sie Ihr Ernährungs- bzw. Bewegungsverhalten aufgrund von äußeren „Vorgaben“ (anderen Menschen, Beruf, Gesellschaft) anpassen?

„Belastungsparcours“

Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen aufgebaut, die gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination ansprechen sollen. Stationen können z.B. sein: Über eine Langbank balancieren, auf Weichbodenmatte laufen, zwei Luftballons in der Luft halten, an einer Sprossenwand hoch und runter klettern oder einen Ball im Slalom prellen. Es finden sich immer zwei TN zusammen, die gemeinsam eine Station besetzen. Partner A bewegt sich eine Minute entsprechend der Aufgabenstellung, während Partner B aktiv pausiert. Danach belastet sich Partner B und Partner A erholt sich aktiv. Beide wechseln anschließend zur nächsten Station und verfahren wie zuvor. Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird.

Mögliche Fragen:

- Welche Station war für Sie die Schwerste, und warum?
- Haben Sie sich im gesamten Durchlauf eher zu wenig, zu viel oder genau richtig belastet?
- Welche Anforderungen in ihrem Alltag sind so belastend, dass sie unangenehm sind?
- Welche Anforderungen im Bewegungs- und Ernährungskontext können Sie nicht erfüllen?

„Oben halten“

Die TN gehen zu dritt zusammen. Ein Spieler erhält die Aufgabe in einem mit Pylonen (Hütchen) selbst abgegrenzten Raum, so viele Luftballons wie möglich in der Luft zu halten. Fällt einer runter, können die anderen beiden ihm diesen wieder zuspieren.

Mögliche Fragen:

- *Mit wie vielen Luftballons ist dies für dich bequem zu handhaben, wann wird es stressig?*
- *Wieviel Raum brauchen Sie dafür?*

Im Folgenden sollen alle drei Spieler zunächst drei Luftballons zusammen in der Luft halten. Anschließend wird langsam gesteigert: 4-5-6-7-8-9 Luftballons sollen oben bleiben.

Mögliche Fragen:

- *Wie viel Raum brauchen Sie zusammen?*
- *Was ist anstrengender: Alleine oder mit mehreren die Luftballons in der Luft zu halten?*
- *In welchen Situationen müssen Sie im Alltag mehrere Dinge gleichzeitig `jonglieren`?*
- *Ist das positiver Stress (gesund), oder negativer Stress (ungesund) für Sie?*
- *Wann und Wo verändert Stress Ihr Ernährungs-, Bewegungsverhalten?*

„Verwöhnkarussell“

Die TN liegen zur Hälfte in einem Kreis mit nach Möglichkeit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Die anderen TN gehen im Wechsel alle 1,2,3 ... Min. zu einem anderen Partner und verwöhnen diesen mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder – je nach Kontakt in der Gruppe – auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade verwöhnt.

Mögliche Fragen:

- *Würden Sie gerne wissen, wer Sie massiert hat?*
- *Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen? Haben Sie Vermutungen, wer Sie wann massiert hat?*
- *War Ihnen irgendetwas unangenehm? Wenn ja, haben Sie es dem Partner gesagt?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag, um sich entspannen zu können?*
- *Welchen Zusammenhang sehen Sie zwischen Ernährung/Bewegung und Entspannung?*

10. Praxiseinheit

„Gesundheitsquiz“

Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Walk. An den Stationen sind Hinweisschilder zu bestimmten Bewegungsaufgaben angebracht (z.B. V-Step, Kniehebellauf auf der Stelle, Dehnung der Beinmuskulatur o.ä.). Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine Fragekarte, die an der Station zu finden ist, umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. funktionelle Übungen, muskuläre Dysbalancen, Belastungsdosierung, Ernährung, Pulsermittlung, eigene veränderte Verhaltensmuster, wichtigste persönliche Erkenntnisse, bewegungsorientierte Ziele für die Zukunft etc.). Bei den Wissensfragen finden sich die richtigen Antworten auf der Rückseite der Karten. Einzelne Fragen können im Anschluss in der Großgruppe besprochen werden.

Mögliche Fragen:

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten / haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und worüber möchten Sie noch mehr wissen?*
- *Auf einer Skala von 1-10: Wie zufrieden sind Sie mit dem Wissen und Können, welches Sie aus dem Kurs mitgenommen haben?*

„Helfen und Abhalten“

Der ÜL bereitet einen Papierbogen vor, auf dem ein Statement steht, z.B. „In Zukunft werde ich mich so verhalten, dass ich mich mehr bewege, so das ich mich „gesünder“ fühle!“ oder „ich behalte mein neu gewonnenes Ernährungsverhalten bei“. Darunter befinden sich zwei Spalten, „Helfen“ und „Abhalten“, in denen aufgelistet werden soll, was dabei hilft das Statement umzusetzen, und was davon abhalten könnte. Im Anschluss daran sollen die TN sich Strategien ausdenken, mit denen sie die Argumente für das „Abhalten“ schwächen und für das „Helfen“ verstärken können.

Mögliche Fragen:

- *Was kann Ihnen helfen, Ihr Vorhaben umzusetzen? Was kann Sie von Ihrem Vorhaben abhalten?*
- *Was können Sie gegen mögliche „Barrieren“ tun?*
- *Wie können Sie Ihre Ziele unterstützen?*

3.4.3 BEWEGT in FORM Informationseinheiten zum Thema „Ernährung“

Durch die Zusammenarbeit mit einer fachkompetenten Ernährungsberatung bietet sich die Möglichkeit, das Angebot „BEWEGT in FORM“ um 2 spezielle Kurseinheiten zum Thema Ernährung zu ergänzen. Für die Informationseinheiten wird ein Raum mit Stühlen benötigt, in dem auch Gruppenarbeit möglich ist. Falls möglich, sollten ein Flipchart und Tische vorhanden sein.

Die didaktisch-methodischen Hinweise zum Angebot finden auch in diesen Informationseinheiten Beachtung:

- ➔ Gesprächs- und Reflexionsphasen sind wichtig, Erlerntes kann reflektiert werden, Austausch in der Gruppe, Erfahrungen der Teilnehmer werden genutzt
- ➔ Immer möglichst konkreten Bezug zur individuellen Lebenswelt der Beteiligten suchen. Wie ist es bei dem Einzelnen zu Hause? Individuelle Einstellungen, Gewohnheiten, Vorlieben und Lebensumstände der Personen müssen miteinbezogen werden → Alltagsbezug
- ➔ Tipps und Übungen für zu Hause (Beobachtungsaufgaben/Umsetzungsaufgaben) können helfen das Erlernte auf den Alltag zu übertragen.

Im Folgenden werden die durch die Ernährungsfachkräfte durchgeführten Informationseinheiten ausführlicher dargestellt:



BEWEGT in FORM – Kurseinheit Ernährung 1: Die Ernährungspyramide

Themen der Stunde:

Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide, Essensplan, genussvolles Essen, Risikosituationen

Phase/Zeit	Ziele	Inhalt	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5 Min.	Eröffnung der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Plenum	
Einstimmung 10 Min.	Auseinandersetzung mit den Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none"> • TN sortieren nach eigenem Vorwissen Lebensmittelkarten auf einem leeren Ernährungspyramidenposter 	Großgruppe	Lebensmittelkarten. leeres Pyramidenposter
Informationsphase 30 Min.	Information zum gesundheitsorientierten Ernährungsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärungen zu den Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide und Einführung der 10 Ernährungsregeln der DGE 	Vortrag, Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Info-Material „Ernährungspyramide“ • evtl. Originallebensmittel
Arbeitsphase 30 Min.	Auseinandersetzung mit der Planung und dem Einkauf für eine bewusste Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Die TN planen in Kleingruppen ihre Mahlzeiten für die nächsten drei Tage anhand der Empfehlungen der Ernährungspyramide • Anschließende Besprechung mit Hinweisen zu Portionsgrößen, Zutatenlisten, Abstimmung von Mahlzeiten und Essensplänen 	Kleingruppen Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • leere Wochenpläne, Stifte pro TN • Zutatenlisten zur Verdeutlichung
Ausklang 5 Min.	Sensibilisierung für ein genussvolles Essen	<ul style="list-style-type: none"> • TN verzehren unter Anleitung bewusst und mit Genuss in entspannter Atmosphäre einzelne Lebensmittel der Ernährungspyramide, z.B. Vollkornbrotstück, Mohrrübe, Apfel o.ä. 	Plenum	Vollkornbrotstück, Mohrrübe, Apfel etc.
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 10 Min.	Unterstützung einer gesundheitsorientierten Ernährung im Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Meine Risikosituationen“ mit der Aufgabe, persönliche Risikosituationen herauszufinden 	Vortrag, Plenum	Info-Material „Meine Risikosituationen“

BEWEGT in FORM – Kurseinheit Ernährung 2 – Umgang mit Risikosituationen

Themen der Stunde:

Wiederholung Ernährungspyramide, Risikosituationen im Essverhalten, Essen „zwischen durch“

Phase/Zeit	Ziele	Inhalt	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5 Min.	Eröffnung der Stunde	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Plenum	
Einstimmung 15 Min.	Wiederholung der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none"> • Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit (Ernährungspyramide, Essenpläne etc.), Klärung offener Fragen 	Plenum	Poster Ernährungspyramide
Arbeitsphase I 20 Min.	Auseinandersetzung mit Risikosituationen im Essverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Besprechung der zu Hause erlebten Risikosituationen anhand des ausgehändigten Informationsmaterials • Sammlung der bedeutendsten Risikosituationen der Teilnehmer 	Plenum	Flipchart
Arbeitsphase II 35 Min.	Bearbeitung typischer Risikosituationen im Ernährungsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zu ausgewählten Ernährungssituationen, z.B. „Risikosituation Gast und Gastgeber“ oder • „Risikosituation Restaurantbesuch“ 	2 Kleingruppen Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Wandzeitung
Ausklang 10 Min.	Sensibilisierung für Situationen des Essens „zwischen durch“	<ul style="list-style-type: none"> • Aushändigung und Ausfüllen des Informationsmaterials „Essen Zwischen durch“ • Anschließend Diskussion der Ergebnisse und Erarbeitung möglicher Hilfen, ein unkontrolliertes „Zwischendurch“-Essen einzuschränken 	Großgruppe Plenum	Info-Material „Essen Zwischen durch“
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	Übertragung eines bewussten Essverhaltens auf den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Jeder TN schreibt sich einen kleinen Merkzettel mit zwei Möglichkeiten, das „Zwischendurch“-Essen einzuschränken, die er zuhause an zentraler Stelle (am Kühlschrank, am Brotkasten, am Vorratsschrank, beim Süßigkeiten-/Snack-Depot) aufhängt. 	Großgruppe	Merkzettel pro TN

„Risikosituation Gast und Gastgeber“

Einladungen und Feste machen das Abnehmen für viele TN schwierig, da sie meist mit Essen und Trinken gekoppelt sind (Tradition). In der Regel erleben wir das als Schlaraffenland der Möglichkeiten, die Tische sind reich gedeckt mit den leckersten Kleinigkeiten, die wir am liebsten alle probieren möchten.

Die TN werden in zwei Gruppen, „Gast“ bzw. „Gastgeber“ eingeteilt und überlegen sich mögliche Risikosituationen, mit denen Sie bei Einladungen und Festen konfrontiert werden können. Im Anschluss werden die Ergebnisse in der Großgruppe vorgestellt und die letzten Spalten „Was steckt hinter meinem Verhalten?“ und „Was fällt mir an meinem Verhalten auf?“ werden von allen gemeinsam ergänzt und diskutiert. Mögliches Ergebnis: Wenn wir selber Gäste haben, fällt es oft leichter, Regeln einzuhalten, da besser geplant werden kann.

BEISPIEL

Ich bin der Gast:

Vor der Einladung	Während der Einladung	Was steckt hinter meinem Verhalten?
Ich nehme mir vor, nur ein Stück Kuchen zu essen! etc.	Ich lasse mich zu einem zweiten Stück Kuchen überreden, es ist mein Lieblingskuchen!	

Ich bin der Gastgeber:

Bei Vorbereitung der Einladung	Während der Feier	Was fällt mir an meinem Verhalten auf?
Ich überlege schon vorher, was ich essen werde. etc.	Ich genieße das Essen, weil ich langsam esse.	

„Risikosituation Restaurantbesuch“

Die TN diskutieren im Plenum, welche Risikosituationen beim Essen im Restaurant auftreten können. Die Tabelle hierzu (s.u.) wird auf einer Wandzeitung vorbereitet und die ÜL notiert die Beiträge der TN.

BEISPIEL

Vor dem Essengehen	Beim Essen	nach dem Essen fühle ich mich ...
Ich nehme mir vor, keine Vorspeise zu wählen. etc.	Ich lasse mich verführen durch die angebotene tolle Auswahl auf dem Vorspeisen-Büfett.	