



# „BEWEGUNG PLUS“

ASKÖ 

www.askoe.or.at

» Verhaltensbezogenes Bewegungsprogramm

» Trainermanual

» November 2017

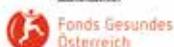
» [bewegungmaxglan.at](http://bewegungmaxglan.at)

Unterstützt von:



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich  
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes  
Österreich



STADT : SALZBURG



**#  
bewegen  
mitmachen  
wohlfühlen  
gesundbleiben**



# 1. Einleitung

Sehr geehrte Trainerinnen & Trainer,

das vorliegende Trainermanual beschreibt das verhaltensbezogene Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ (BP) sowie entsprechende Materialien, die sie zur Umsetzung benötigen.

Das Trainermanual ist im Rahmen des Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ entstanden und stellt einen Auszug der Trainingspraxis dar. Es baut einerseits auf bewährte Erfahrungen auf und gibt Projekt - Erfahrungen wieder. Die vorliegenden Bewegungseinheiten soll eine konkrete Anregung und erste Anleitung für alle Trainerinnen und Trainer sein, die Erwachsene, zum regelmäßigen Bewegen nachhaltig motivieren und anleiten möchten.

Besonders weisen wir darauf hin, dass die Bestandteile einer Übungseinheit - insbesondere die koordinativen Übungen, Spiele und das Kräftigungstraining - immer auch auf den einzelnen Klienten bezüglich Inhalt, Intensität, Umfang und Ausführung angepasst werden müssen. Um die Inhalte der Module richtig aufzunehmen, ist zumindest eine verantwortungsbewusste, fachliche Begleitung erforderlich.

Der erste Teil des Manuals enthält einen kurzen theoretischen Hintergrund und einen Überblick zum Aufbau des BP. Der zweite Abschnitt beinhaltet die Durchführung der acht geschlossenen Bewegungseinheiten und der benötigten Materialien.

Wir wünschen ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.



Mag. Michael Schweigerer  
(Projektleiter)



Mag. Gerhard Schmidt  
(Präsident)

Unterstützt von:

# Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	003
1.1	Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“	005
1.2	Was ist „BewegungPlus“	005
1.3	Hintergrundwissen	005
1.3.1	Faktoren für körperlich-sportlicher Aktivitäten	007
1.4.	Übersicht der verhaltensbezogenen Techniken	011
1.4.1	Techniken mit motivationalem Fokus	011
1.4.2	Techniken der Verhaltensänderung und volitionale Determinanten	012
1.5	Organisation des Bewegungstrainings „BewegungPlus“	013
2.	Das „BewegungPlus“ Training, Modul 1 bis Modul 8	015
2.1	Modul 1	016
2.2	Modul 2	022
2.3	Modul 3	030
2.4	Modul 4	036
2.5	Modul 5	048
2.6	Modul 6	055
2.7	Modul 7	061
2.8	Modul 8	067
3.	Anhang	073
3.1	Mobilisation	073
3.2	Funktionelle Kräftigungsübungen	075
3.3	Dehnungsübungen	081
3.4	Körperwahrnehmung	084
3.5	Spielerische Bewegungsideen zum Aufwärmen & zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	086
3.6	Folien 1 bis 28	094
3.7	Arbeitsblätter	097
3.8	Vorlage Reminder	102
3.9	Literatur	103

# 1.1 Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“

## Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in der Stadt Salzburg (Stadtteil Maxglan)

Dass viele Zivilisationskrankheiten auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, ist für die meisten von uns ein alter Hut. Doch dieses Wissen führt nicht unbedingt zu einem entsprechenden Verhalten.

Daher wurde das Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ von der ASKÖ Salzburg gemeinsam mit ihren Partnern SGKK, AVOS, Spektrum, Bewohnerservice Maxglan, Ärztekammer und Adipositas-Selbsthilfegruppen vor allem im Stadtteil Maxglan entwickelt, getestet und evaluiert.

Das Ziel des Projekts war es neben dem Aufbau von Strukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung, die große Gruppe der „Nicht-Beweger“ im Alter zwischen 40 bis 65 Jahren im Stadtteil Maxglan anzusprechen, sie für gezielte Bewegung zu sensibilisieren und zum regelmäßigen Bewegen zu motivieren.

### Dies wurde erreicht durch:

- Strukturentwicklung (Vernetzung mit Ärzten, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsinformationszentren, Wohnsiedlungen und Anbietern des Gesundheitssports)
- Durchführen von Aktionstagen und Schnuppereinheiten
- Entwicklung einer Bewegungsberatung für den Gesundheitsbereich
- Entwicklung und Durchführung des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“
- Erstellung einer Homepage & dadurch einen Aufbau eines Informationsnetzes für Bewegungsaktivitäten zum Mitmachen

Die aus dem Projekt gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse sollen dazu beitragen, eine nachhaltige intersektorale Zusammenarbeit für gesundheitsorientierte Bewegungsförderung im Gesundheitssystem in der Stadt Salzburg zu implementieren.

Information: [www.bewegungmaxglan.at](http://www.bewegungmaxglan.at), ASKÖ Landesverband Salzburg, Mag. Michael Schweigerer, +43 662 871623, [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)

Das Projekt wird gefördert aus Mittel des Fonds Gesundes Österreich, des Bundessport-Förderungs fonds, des Salzburger Gesundheitsförderungsfonds und von der Stadt Salzburg.

## 1.2 Was ist „BewegungPlus“

Das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ (BP) verfolgt viele Ziele. Zentrales Ziel des Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ ist die Hinführung zu einem körperlich aktiven Lebensstil. Zum Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils ist die Vermittlung von Wissen über positive Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf Organismus, Stimmung und Wohlbefinden wichtig. Ebenfalls werden im Bewegungsprogramm „Bewegungs- und Steuerungskompetenzen sowie der Aufbau von Handlungs- und Planungskompetenzen, vermittelt. Zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness steht als Ziel die Bekanntmachung mit unterschiedlichen Formen von körperlicher Aktivität und Training im Vordergrund. Durch „BP“ sollen die TeilnehmerInnen handlungsfähig werden, selbstständig für ihre Gesundheit aktiv zu werden und dadurch eine dauerhafte Anbindung an etablierte Angebote des Gesundheitssports zu erreichen.

## 1.3 Hintergrundwissen

Bisher dominieren in Bewegungsprogrammen funktionsorientierte Ansätze, die nur bedingt eine langfristige Änderung des Bewegungsverhaltens unterstützen. Andererseits werden verhaltensbezogene Aspekte selten in Bewegungsprogramme bzw. Bewegungsangebote integriert.

Ein zeitgemäßes Bewegungsprogramm beinhaltet die Hinführung zu und Bindung an regelmäßig körperlich-sportliche Aktivität als zentralen Zielbereich. Das vorliegende Handbuch gibt den gegenwärtigen Erkenntnisstand wieder und soll den ÜbungsleiterInnen, hier insbesondere den BewegungstrainerInnen die Entscheidungsfindung und Beratung bezüglich körperlicher Aktivität und Training, sowie Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil bei Menschen erleichtern.

Nur wenigen bewegungsfernen Menschen gelingt es nach dem Beginn einer Bewegungsaktivität, die Aktivität langfristig aufrechtzuerhalten und die neu erlernten Bewegungsaktivitäten dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren. Ein Grund hier für ist darin zu sehen, dass bisher innerhalb bewegungsbezogener Interventionen funktionsorientierte Ansätze unter Berücksichtigung trainingswissenschaftlicher Prinzipien dominieren. Diese zielen durch den Einsatz körperlichen Trainings insbesondere auf die Verbesserung von physischen Körperfunktionen und -strukturen. Funktionsorientierte Bewegungsmaßnahmen sind medizinisch unabdingbar, aber nur bedingt dazu geeignet, bei Bewegungsfernen eine langfristige Änderung des Bewegungsverhaltens zu initiieren.

Für die Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils benötigen bewegungsferne Menschen ausreichend Motivation zu mehr körperlicher Aktivität. Darüber hinaus sind vor allem aber bewegungsbezogene selbstregulatorische Fähigkeiten für eine konkrete Umsetzung erforderlich, z. B. hinsichtlich selbstständiger Belastungs- und Trainingssteuerung, eigenständiger Formulierung von Bewegungsplänen, Strategien zum Umgang mit Hindernissen.

Diese verhaltensbezogenen Aspekte werden bisher selten in Bewegungsprogrammen strukturiert und zielgerichtet eingesetzt. Ein verhaltensbezogenes Bewegungsprogramm sieht die Hinführung zu und Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil, sowie den Aufbau von individuellen Handlungskompetenzen als zentrale Ziele.

Zur Ansteuerung dieser Ziele werden innerhalb des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ geeignete Elemente des körperlichen Trainierens systematisch mit pädagogischen Elementen der Patientenschulung und verhaltensbezogenen Techniken verknüpft. Das vorliegende Handbuch gibt Empfehlungen zur Gestaltung eines Bewegungsprogramms mit dem Schwerpunkt einer erfolgreichen Modifikation des Bewegungsverhaltens hin zu einem körperlich aktiven Lebensstil.

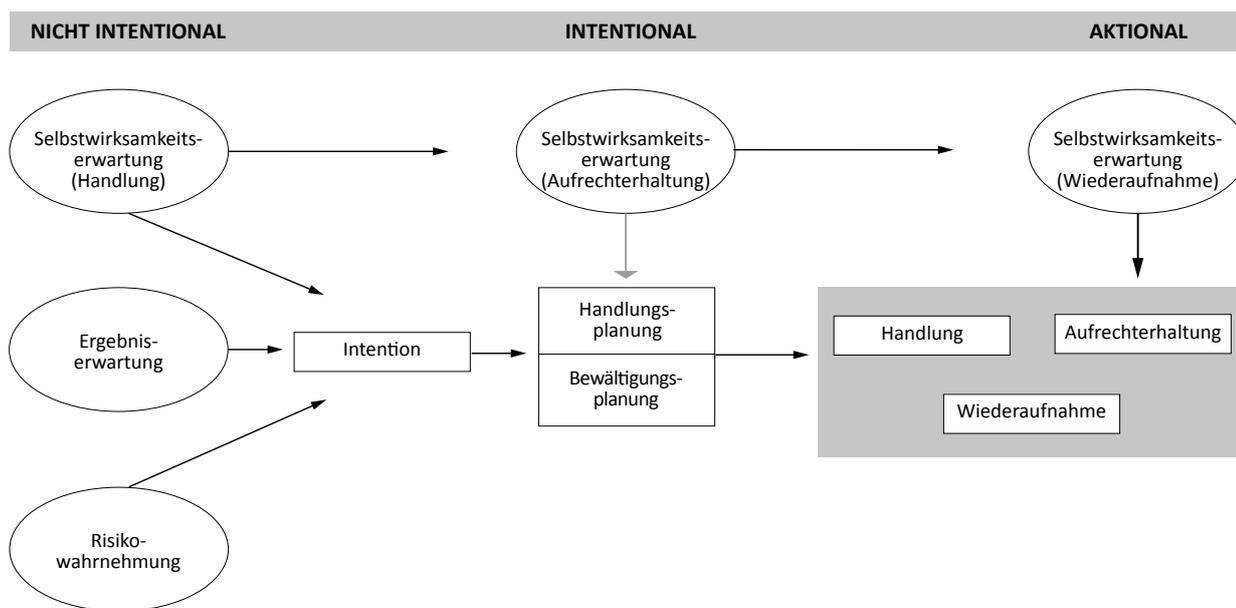


Abb.: 1 HAPA, Health Action Process Approach-Modell, Schwarzer et al., 2008 a

### 1.3.1 Faktoren für körperlich-sportlicher Aktivitäten

Jene Prozesse, die der Aufnahme und Beibehaltung körperlicher Aktivität zugrunde liegen, sind ein zentraler Gegenstand zahlreicher gesundheitspsychologischer Untersuchungen in den letzten Jahrzehnten gewesen. Aufbauend auf den „klassischen“ sozial-kognitiven Modellen wurden verschiedene integrierte Modelle vorgestellt, die zentrale Theorieelemente verschiedener Theorien vereinen und weiterentwickeln: z. B. das sozial-kognitive Prozessmodell der Verhaltensänderung, Abb. 1 (engl.: Health Action Process Approach; HAPA) (Schwarzer, 2008a), das integrative Modell der Motivation und Volition zur Initiierung regelmäßiger gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität (Sudeck & Höner, 2011) sowie das Motivation-Volition (MoVo)-Prozessmodell Abb. 2 (Fuchs, Göhner & Seelig, 2011).

Die integrierten Modelle verstehen Verhaltensänderung explizit als einen zweiphasigen Prozess: Es lassen sich eine motivationale Phase von einer volitionalen Phase unterscheiden. In der motivationalen Phase wird die Intention bzw. Absicht, ein gesundheitsorientiertes Verhalten regelmäßig auszuführen, ausgeprägt (z. B. Sudeck, 2006). Für die Motivation zu körperlicher Aktivität sind insbesondere die Erwartungen von Bedeutung, die eine Person mit der Aufnahme körperlicher Aktivität verbindet. Allein eine hohe Motivation, also eine stark ausgeprägte Intention zur Initiierung einer neuen Verhaltensweise, wie z. B. körperliche Aktivität, genügt jedoch nicht, um langfristig aktiv zu werden. Viele Betroffene sind schon vor dem Bewegungsprogramm hoch motiviert, etwas an ihrem Verhalten zu ändern; langfristig gelingt es ihnen aber nicht. Die Intentionsbildung wird dabei vor allem von Merkmalen wie bewegungsbezogenes Wissen, Selbstwirksamkeit, Risikowahrnehmung, Selbstkongordanz und Handlungsergebniserwartungen beeinflusst. Das Vorhandensein einer Intention ist notwendig, aber nicht hinreichend für tatsächliches Bewegungsverhalten. Der Begriff der Intentions-Verhaltens-Lücke verweist darauf, dass 46% der Menschen trotz vorhandener Intention körperlich inaktiv bleiben (Rhodes & De Bruijn, 2013).

Die zweite, sogenannte volitionale Phase bezieht sich auf die Umsetzung der Absicht in konkretes Verhalten und die langfristige Aufrechterhaltung der beabsichtigten Verhaltensweise (Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2005).

Volitionale Prozesse sind Abläufe die sich auf die tatsächliche Umsetzung von Absichten beziehen; gemeint ist damit die Fähigkeit, Verhaltensweisen detailliert zu planen, mögliche Hindernisse, die gegen die Durchführung sprechen, zu antizipieren und angemessen damit umzugehen.

Charakteristisch für die volitionale Phase sind konkrete Überlegungen bzgl. „Was, wann, wo und mit wem körperlich aktiv sein?“ Und die Entwicklung von Strategien zum Umgang mit Hindernissen und Rückfällen in Inaktivität (Sudeck & Höner, 2011).

Als zentrale Determinanten dieser Phase können Handlungs- und Bewältigungspläne, Selbstbeobachtung und Handlungskontrolle identifiziert werden. Erst wenn eine hohe Motivation und gute Fähigkeiten zur Planung und zum Umgang mit Hindernissen vorliegen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Verhaltensänderungen in Richtung erhöhter körperlicher Aktivität langfristig erfolgreich sind.

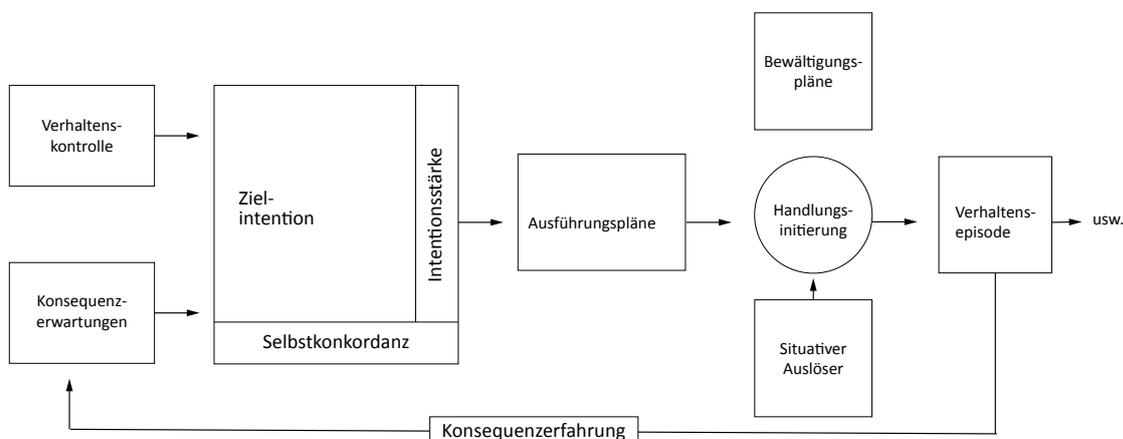


Abb.: 2 MoVo-Prozessmodell, Fuchs 2012

Das MoVo-Prozessmodell stellt neben den eingangs genannten Modellen ein Beispiel dar, wie der Aufbau und die Aufrechterhaltung regelmäßiger körperlicher Aktivität über das Zusammenspiel verschiedener psychologischer Faktoren beschrieben werden können. Im Folgenden werden die im MoVo-Prozessmodell aufgeführten Determinanten, sowie weitere Merkmalsbereiche beschrieben. Auf motivationaler Seite geht es um die Merkmalsbereiche Wissen, Risikowahrnehmung, Konsequenzerwartungen und -erfahrungen, Selbstwirksamkeitserwartungen, Zielintention und Selbstkonkordanz. Im volitionalen Bereich geht es um die Determinanten Ausführungspläne, volitionale Intentionsabschirmung und Handlungskontrolle.

### 1.3.2 Determinanten körperlich-sportlicher Aktivitäten (vgl. Geidl, 2015)

#### **Wissen**

Das Wissen, wie körperlich-sportliche Aktivität durchgeführt werden kann und welche Effekte damit verbunden sind, kann die Aufnahme dieser Aktivität beeinflussen (Tiemann, 2006). Effektwissen beinhaltet potenzielle Wirkungen körperlich-sportlicher Aktivitäten, wie z.B. Kenntnisse über grundlegende Vorgänge der biologischen Adaptation. Handlungswissen bezieht sich auf die unmittelbare Ausführung gesundheitsrelevanter körperlich-sportlicher Aktivitäten, wie z. B. Kenntnisse über die individuell richtige Belastungsdosierung. Effekt- und Handlungswissen sind wichtige Vorläufer für die Entstehung nachfolgender Kognitionen, wie z. B. Konsequenzerwartungen. Sie stellen jedoch (noch) keine eigenständigen Prädiktoren innerhalb des kognitiven Prozesses hin zu tatsächlichem Verhalten bzw. konkretem Handeln dar.

#### **Risikowahrnehmung**

Synonyme: Wahrgenommene Gesundheitsbedrohung, Bedrohungserleben.

Der Einfluss auf das Ausmaß der Risikowahrnehmung haben die wahrgenommene Vulnerabilität sowie die wahrgenommene Schwere einer Erkrankung. Unter Vulnerabilität wird die eigene Verletzlichkeit verstanden, d. h. die Wahrnehmung eines individuellen Risikos, eine bestimmte Krankheit zu bekommen, wenn keine Schutzmaßnahmen ergriffen werden.

Eine Person nimmt sich vulnerabler für eine Erkrankung wahr, je weniger objektive oder subjektive Ressourcen es ihr erlauben, eine unerwünschte Gegebenheit zu bewältigen. Unter die wahrgenommene Schwere einer Erkrankung fallen Beurteilungen über körperliche oder soziale Konsequenzen, die mit dem Eintritt und der Manifestation einer Krankheit assoziiert werden (Cameron, Leventhal & Leventhal, 1995).

#### **Konsequenzerwartungen**

Synonyme: Handlungs-Ergebnis-Erwartungen, kognitive Einstellungskomponente, Entscheidungsbalance, Kosten-Nutzen-Analyse. Konsequenzerwartungen bezeichnen die Überzeugungen einer Person, ein bestimmtes Verhalten führe zu einem antizipierten Ergebnis (Bandura, 1997). Sie beziehen sich auf die erwarteten Auswirkungen, die mit der eigenen Ausführung körperlicher Aktivität verbunden sind („Wenn ich regelmäßig gesundheitssportlich aktiv bin (wäre), dann “). Konsequenzerwartungen können sich auf physische (z.B. körperliche Fitness verbessern, Blutdruck reduzieren), soziale (z. B. Anerkennung durch Freunde, nette Leute kennen lernen) und selbstwertrelevante (z. B. auf sich selbst stolz sein, Selbstbewusstsein) Ergebnisse beziehen. Es können sowohl negative Erwartungen als Kosten als auch positive Erwartungen in Form von Nutzen wahrgenommen werden. Personen scheinen sich besser zu regelmäßiger körperlicher Aktivität motivieren zu können, wenn das bilanzierte Verhältnisse der Gesamtheit von wahrgenommenem Nutzen (z. B.: Schmerzlinderung und gesteigerte Beweglichkeit) und wahrgenommenen Kosten (z. B. körperliche Anstrengung und Zeitverbrauch) dieser Handlung zugunsten des Nutzens ausfällt (Fuchs, 1994). Das Verhältnis von Kosten und Nutzen (Entscheidungsbalance) scheint mit dem Ausmaß der Aktivität zusammenzuhängen. Stehen Personen erst am Anfang einer „sportlichen Karriere“, ist es wichtiger, potenzielle Kostenfaktoren aus dem Weg zu räumen. Geht es darum, jemanden bei der Aufrechterhaltung von Aktivität längerfristig zu unterstützen, ist das Aufzeigen von Nutzen wichtiger. In diesen Prozess fließen immer auch emotionale Aspekte ein, d. h. gefühlsmäßige Bewertungen von körperlich-sportlichen Aktivitäten, die positiv oder negativ ausgeprägt sein können. Solche affektiven Bewertungen müssen nicht zwingend auf eigenen Erfahrungen beruhen, sondern können z. B. auch durch antizipierte Gefühle und Emotionen hinderlich gegen über ungewohnten Verhaltensweisen oder förderlich für Verhaltensweisen wirken (Brand, 2006).

## **Selbstwirksamkeitserwartungen**

**Synonym:** Verhaltenskontrolle – Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung einer Person, dass sie ein Verhalten durchführen kann, welches zu einem erwarteten und erwünschten Ergebnis führt (Bandura, 1997). Im Hinblick auf körperliche Aktivität beziehen sich bewegungsbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen auf die eigene Überzeugung, eine bestimmte körperliche Aktivität regelmäßig ausführen und damit gewünschte Ergebnisse selbst herbeiführen zu können. Es lassen sich phasenspezifische Selbstwirksamkeitserwartungen unterscheiden. Die präaktionale Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung, mit einer sportlichen Aktivität neu beginnen zu können. Die Aufrechterhaltungs- Selbstwirksamkeit bezieht sich auf die Überzeugung, eine einmal begonnene sportliche Aktivität über mehrere Wochen und Monate aufrechterhalten zu können, und die Wiederaufnahme- Selbstwirksamkeit bedeutet die Überzeugung, nach einer (längeren) Aktivitätspause wieder mit Sportaktivitäten beginnen zu können (Schwarzer, 2004). Für jede dieser spezifischen Phasen der körperlichen Aktivität muss eine genau auf diese Phase bezogene Überzeugung für die eigenen Fähigkeiten vorliegen, damit die Durchführung des angestrebten Verhaltens wahrscheinlicher verwirklicht wird. Die Entwicklung von Selbstwirksamkeitserwartungen setzt nicht automatisch voraus, dass eine Person tatsächlich in der Lage ist, ein bestimmtes Verhalten auszuführen. Jedoch sind eigene Handlungskompetenzen notwendig, um direkte Handlungserfahrungen zu generieren und damit längerfristig positiven Einfluss auf die Selbstwirksamkeit zu haben. Eigene Erfahrungen bei der Durchführung einer bestimmten Verhaltensweise vermitteln am besten Wissen über die eigenen Kompetenzen. Diese direkten Handlungserfahrungen sind die stärkste von 4 Quellen für die Entwicklung von Selbstwirksamkeitserwartungen (Bandura, 1997). Es kann allerdings auch die Beobachtung anderer genügen, um Selbstwirksamkeitserwartungen zu beeinflussen (indirekte Handlungserfahrung). Aus lerntheoretischen Gründen muss hierfür ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit vorhanden sein und die beobachtete Person muss in wesentlichen Merkmalen, z. B. Alter, Geschlecht, Gesundheitsbeeinträchtigungen, ähnlich sein. Ebenso kann Einfluss genommen werden durch verbale Überzeugung oder physiologische und emotionale Erregungszustände.

## **Zielintention**

Unter Zielintention wird eine allgemeine Absichtsbekundung bezüglich eines bestimmten Verhaltens verstanden (Gollwitzer, 1999). Beispielsweise kann – und sollte – ein Patient nach Beendigung der Beendigung des Bewegungsprogrammes sagen: „Ich habe die Absicht, die Herzsportgruppe meines Sportvereins regelmäßig zu besuchen“. Auch wenn es fast zu einfach klingt, dass eine solche Absicht geäußert werden muss – erst mit Berücksichtigung der Zielintention steigt die Wahrscheinlichkeit, ein angestrebtes Verhalten dann auch tatsächlich durchzuführen. Zudem sollte diese Absicht dann auch mit Nachdruck geäußert werden. Eine starke Absicht entsteht, wenn die beiden vorab genannten Faktoren in günstiger Ausprägung vorliegen, also durch eine hohe Selbstwirksamkeit und ein Überwiegen der wahrgenommenen Vorteile gegen über den Nachteilen (Konsequenzerwartungen).

## **Selbstkonkordanz**

Grundlegend für den Prozess der Initiierung und Verfestigung eines regelmäßigen Sportverhaltens ist eine möglichst hohe Selbstkonkordanz der Zielintention (Fuchs, Seelig & Kilian, 2005; Seelig & Fuchs, 2006). Die Selbstkonkordanz reflektiert das Ausmaß, in dem die Absicht einer Person den individuellen Interessen, Vorlieben und Werten dieser Person entspricht. Je nachdem, wie stark die Zielintention durch äußere Anreize bedingt ist oder den verinnerlichten Werten entspricht, werden 4 verschiedene Modi der Selbstkonkordanz differenziert (Seelig & Fuchs, 2006). Liegt der extrinsische Modus vor, wurde die Zielintention vor allem auf der Basis äußerer Anreize gebildet (z. B. Bonusprogramme der Krankenkasse) und die Selbstkonkordanz ist sehr gering ausgeprägt. Im introjizierten Modus wurde bereits eine Zielintention verinnerlicht, die jedoch noch stark auf einen äußeren Anreiz bezogen ist (z. B. auf Empfehlung des Arztes zu mehr Bewegung). Auch hier ist die Selbstkonkordanz gering. Im identifizierten Modus liegt eine hohe Übereinstimmung zwischen verinnerlichter Zielintention und eigenen Werten, Interessen und Überzeugungen vor und damit eine hohe Selbstkonkordanz (z. B., wenn eine Person die Absicht hat, sich regelmäßig zu bewegen, weil sie von der gesundheitlichen Wirkung überzeugt ist). Eine besonders hohe Selbstkonkordanz liegt im intrinsischen Modus vor. Hier basiert die Zielintention auf den im Verhalten selbst liegenden Anreizen (z. B., wenn eine Person die Absicht hat sich regelmäßig zu bewegen, weil dies Spaß macht und gut tut) (Fuchs, 2007). Die generelle Bedeutung der Selbstkonkordanz für die Ausbildung starker Absichten ist gut belegt. Absichten,

die mit persönlichen Interessen und Werten übereinstimmen, sind stärker ausgeprägt und werden mit höherer Wahrscheinlichkeit umgesetzt als Absichten, die aufgrund externer Gründe, wie z. B. sozialem Druck, gebildet wurden. Dies gilt auch für die spezielle Bildung einer Absicht zu regelmäßiger körperlicher Aktivität (Göhner, Seelig & Fuchs, 2009).

### **Ausführungspläne**

**Synonym:** Handlungspläne, Implementierungsintentionen. Allein das Vorhandensein einer Absicht, z. B. beim Walkingtreff teilzunehmen, ist oft nicht ausreichend für eine tatsächliche Initiierung des Verhaltens. Damit aus einer Zielintention tatsächliche Aktivitäten hervorgehen, bedarf es der Generierung sogenannter Ausführungspläne. Diese beinhalten die genaue Festlegung wann, wo und wie ein Verhalten realisiert werden soll (Gollwitzer, 1999) „Ich habe die Absicht, jeden Montag um 19.00 Uhr (wann), in den Stadtpark (wo) zum Walkingtreff zu gehen (wie bzw. welches Verhalten)“. Bestimmte Merkmale der festgelegten Situation (Montagabend, 19.00 Uhr) werden als Hinweisreize dafür verwendet, die geplante Handlung (Teilnahme am Walkingtreff) auszulösen und damit ihre Umsetzung zu erleichtern. Empirische Hinweise darauf, dass Implementierungsintentionen auch beim Aufbau eines regelmäßigen Sport- und Bewegungsverhaltens von Bedeutung sind, liefern z. B. Gollwitzer und Sheeran (2006). Je konkreter Pläne formuliert werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung dieser Pläne.

### **Bewältigungspläne & Handlungskontrolle**

**Synonym:** Volitionale Intentionsabschirmung. Ausführungspläne helfen, geplante Verhaltensweisen in die Tat umzusetzen, garantieren jedoch noch keine dauerhafte Aufrechterhaltung der Verhaltensweise. Auch wenn detaillierte Pläne über die beabsichtigte Aktivität vorliegen, können innere wie äußere Barrieren auftreten, die den Plan zunichtemachen könnten. Diese sollten so früh wie möglich vor der Handlungsrealisierung identifiziert werden (Lippke & Wiedemann, 2007; Sniehotta et al., 2007). Es lassen sich externe Barrieren (z. B. Wetter, zeitliche Probleme, Ablenkung) und interne Barrieren (z. B. Emotionen, Müdigkeit, alternative Ziele) unterscheiden. In einem weiteren Schritt werden geeignete Bewältigungspläne entwickelt, um einen gefassten Plan trotz Barrieren doch noch verwirklichen zu können (Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2006). Tendiert eine Person beispielsweise dazu, sich gerade am Montagabend nach einem langen Arbeitstag nicht mehr zum Walkingtreff aufraffen zu können (Barriere: Müdigkeit, Lustlosigkeit), so könnte es hilfreich sein, direkt vom Büro zum Treffpunkt im Stadtpark zu gehen, weil man weiß, dass einen zu Hause die Bequemlichkeit übermannen würde und man nicht mehr die Energie aufbrächte, um körperlich aktiv zu sein. Eine weitere Möglichkeit der Abschirmung gegen Barrieren ist, sich von anderen Mitläufern abholen zu lassen (soziale Unterstützung), oder das Ausblenden von Informationen, die die Hindernisse nur größer werden lassen können (das Fernsehprogramm zur Hand nehmen) (Sniehotta et al., 2007). Weitere Bestandteile des volitionalen Prozesses sind konkrete Aktivitäten zur Kontrolle von Umsetzung und Aufrechterhaltung der geplanten Verhaltensweise, hier vor allem Maßnahmen der Selbstbeobachtung in Bezug auf die Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand (Sniehotta et al., 2007). Wenn es beispielsweise das Ziel ist, 3-mal die Woche zu laufen und es ist bereits Freitag, man war aber erst einmal laufen, dann gilt es, diese Diskrepanz durch z. B. Laufen am Freitag und Sonntag zu reduzieren. Die im Vorfeld durchgeführte Bewältigungsplanung erleichtert es hier, geeignete Situationen für die Verhaltensausführung wahrzunehmen und die vorher geplanten Strategien zur Bewältigung von Hindernissen zu nutzen.

### **Konsequenzerfahrungen**

Ist eine Person mit den Ergebnissen ihrer Handlung zufrieden, wurden die positiven Erwartungen erfüllt und/oder erwiesen sich die negativen Erwartungen als weniger zutreffend, spricht man von einer positiven Konsequenzerfahrung. Negative Konsequenzerfahrungen sind z. B. negative Gruppenerlebnisse, Überanstrengung oder fehlende Erfolgserlebnisse. Positive Konsequenzerfahrungen sind für eine langfristige Aufrechterhaltung einer einmal begonnenen gesundheitssportlichen Aktivität wichtig, während negative Konsequenzerfahrungen mit einer verringerten Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität verbunden sein können (Göhner & Fuchs, 2007).

## 1.4. Übersicht der verhaltensbezogenen Techniken

In den folgenden Tabellen wird eine Übersicht der verhaltensbezogenen Techniken von Geidl et al., 2012 dargestellt, davon werden viele im Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ verwendet.

### 1.4.1 Techniken mit motivationalem Fokus

<b>TECHNIKEN MIT MOTIVATIONALEM FOKUS</b>	<b>KURZBESCHREIBUNG DER TECHNIK</b>	<b>DETERMINANTEN</b>
Vielfältige Bewegungserfahrung generieren	Bekanntmachen und Erproben unterschiedlicher Formen körperlicher Aktivität	Selbstwirksamkeit, Selbstkonkordanz
Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln	Informationen zur Durchführung, wie z. B. Methoden der Intensitätssteuerung, optimale Ausführung sportbezogener Bewegungstechniken unter Berücksichtigung indikationsspezifischer Besonderheiten vermitteln	Wissen, Selbstwirksamkeit
Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln	Indikationsspezifische Bewegungsempfehlungen zu gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität und Sport vermitteln	Wissen, Konsequenzerwartung
Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln	Informationen zu den negativen Folgen von Bewegungsmangel bzw. den positiven Folgen von regelmäßiger körperlicher Aktivität und der jeweiligen Bedeutung für den weiteren Verlauf der chronischen Erkrankung vermitteln	Risikowahrnehmung, Wissen, Konsequenzerwartung
Aktuelles Bewegungsverhalten analysieren	Subjektive Einschätzung des eigenen aktuellen Bewegungsverhaltens bzw. objektive Messung des tatsächlichen Bewegungsverhaltens	Risikowahrnehmung
Körperliche Funktionsfähigkeit analysieren	Messung der körperlichen Funktionsfähigkeit, z. B. mit einem Fitnesstest, und Reflexion des aktuellen Leistungszustandes	Risikowahrnehmung
Angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen	Bewegungsaktivitäten so gestalten, dass Teilnehmer nicht unterfordert bzw. überfordert werden, die gestellten Anforderungen erfolgreich bewältigen können und diesen Erfolg auch auf ihre eigenen Fähigkeiten zurückführen (inkl. individuellen Trainingsplan mit Beschreibung der Belastungsnormative Dauer, Frequenz, Intensität und Progressionsmöglichkeiten bereitstellen)	Selbstwirksamkeit
Feedback über die aktuelle Bewegungsleistung geben	Konkrete positive Rückmeldung über Bewegungsleistung geben bzw. Bewerten der Leistung im Vergleich zu einem definierten Standard oder der Leistung Anderer	Selbstwirksamkeit, Konsequenzerfahrung und -erwartung
Aufmerksamkeitsinstruktionen/ Wahrnehmungslenkung einsetzen	Bei der Bewältigung bewegungsbezogener Situationen die Wahrnehmung auf physiologische Veränderungen lenken und darauf hinwirken, dass auftretende Körperreaktionen als angemessen und positiv interpretiert werden	Selbstwirksamkeit, Konsequenzerfahrung und -erwartung
Stimmungsmanagement anwenden	Förderung der Selbstbewertung emotionaler Zustände vor und nach einer Bewegungsaktivität	Konsequenzerfahrung und -erwartung
Alltagsrelevanz von Übungsformen verdeutlichen	Informationen zur Bedeutung unterschiedlicher Übungsformen für die Funktionsfähigkeit im Alltag vermitteln	Wissen, Konsequenzerwartung
Alltagsrelevanz von Übungsformen verdeutlichen	Informationen zur Bedeutung unterschiedlicher Übungsformen für die Funktionsfähigkeit im Alltag vermitteln	Wissen, Konsequenzerwartung

Informationen zur Ausführung körperlicher Alltagsbewegungen vermitteln	Informationen zur Durchführung körperlicher Alltagsbewegungen bei eingeschränkter funktionaler Gesundheit vermitteln, wie z.B. Diabeteserkrankung	Wissen, Konsequenzerwartung
Kosten-Nutzen-Analysen (Entscheidungsbalance) durchführen	Gegenüberstellung von Kosten und Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität – Abbau bzw. Relativierung negativer Erwartungen für die Aufnahme körperlicher Aktivität	Zielintention, Konsequenzerwartung
Negative Konsequenzerfahrungen und -erwartungen abbauen /relativieren	Thematisierung negativer Erfahrungen in Bezug auf Bewegung und körperliche Aktivität und Erarbeitung von Problemlösungen zu den Ursachen	Selbstwirksamkeit, Zielintention, Konsequenzerfahrung und -erwartung
Positive Konsequenzerfahrungen sichern	Thematisierung der Zufriedenheit mit den erreichten Konsequenzen körperlicher Aktivität basierend auf den zuvor formulierten realistischen Zielsetzungen bzw. Erwartungen	Konsequenzerfahrung und -erwartung
Aktivitätsziele formulieren	Konkrete Formulierung und schriftliche Fixierung eigener, kurzfristig erreichbarer, jedoch angemessener Bewegungsziele insbesondere für den Zeitraum nach dem Bewegungsprogramm	Ausführungspläne, Selbstwirksamkeit
Belohnung einsetzen	Förderung positiver Konsequenzerfahrungen durch Belohnung (z. B. Selbstbelohnung beim Erreichen eines vorher definierten Aktivitätsziels, Wettkampf mit Belohnung, Lob)	Konsequenzerfahrung und -erwartung
Selbstkonkordanz prüfen	Die selbstständig formulierten Bewegungsziele werden in Bezug auf persönliche Interessen und Werte reflektiert	Selbstkonkordanz
Vertragsvereinbarungen einsetzen	Schriftliche Verpflichtung zur zeitlich begrenzten Einhaltung selbstständig formulierter Aktivitätsziele	Selbstwirksamkeit
Möglichkeit zum sozialen Vergleich und Modelllernen bieten	Einsatz von Selbstberichten anderer Personen, die unter ähnlichen gesundheitlichen Voraussetzungen eine bewegungsbezogene Aufgabe erfolgreich bewältigt haben bzw. denen die Integration körperlicher Aktivität in den Alltag gelungen ist	Selbstwirksamkeit
Veränderungen der körperlichen Funktionsfähigkeit dokumentieren	Wiederholte Messung der körperlichen Funktionsfähigkeit, z. B mit einem Fitnessstest, mit expliziter Dokumentation und Reflexion der Leistungsveränderung	Selbstwirksamkeit, Konsequenzerfahrung und -erwartung

## 1.4.2 Techniken der Verhaltensänderung & volitionale Determinanten

<b>Techniken mit volitionalem Fokus</b>	<b>Kurzbeschreibung der Technik</b>	<b>Determinanten</b>
Informationen über Weiterbildungsmöglichkeiten am Wohnort vermitteln	TeilnehmerInnen erhalten konkrete Informationen über Möglichkeiten, auch nach dem Bewegungsprogramm innerhalb des organisierten Gesundheitssports oder durch selbstständige Aktivitäten weiterhin körperlich aktiv zu bleiben	Wissen, Ausführungspläne
Soziale Unterstützung ermuntern /sicherstellen	Trainingspartner festlegen, Vereinbarungen mit Anderen, Unterstützung vorausplanen usw.	Ausführungspläne, Selbstwirksamkeit
Ausführungspläne erarbeiten	Formulierung konkreter Bewegungspläne zur Erreichung der Aktivitätsziele im Anschluss an das Bewegungsprogramm durch Spezifizierung des „Was, wann und wo und mit wem? “	Ausführungspläne
Barrieren identifizieren	Individuelle Identifikation von Barrieren für selbstständig betriebene körperliche Aktivität oder Teilnahme an organisierten Bewegungsprogrammen	Bewältigungspläne

Bewältigungspläne erarbeiten	Entwicklung geeigneter Gegenstrategien für die ermittelten Barrieren und deren schriftliche Fixierung	Bewältigungspläne
Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen	Einüben und Nutzung von Selbstbeobachtungsmaterialien (z. B. Bewegungstagebücher, Trainingsdokumentation); Abgleich der selbstformulierten Ziele mit dem tatsächlichen Verhalten bzw. Analyse des Trainingsfortschritts	Handlungskontrolle
Rückfallprophylaxe einsetzen	Thematisierung von Rückfällen in einen körperlich inaktiven Lebensstil und Möglichkeiten zum Umgang mit Rückfällen	Bewältigungspläne, Handlungskontrolle, Selbstwirksamkeit

## 1.5 Organisation vom Bewegungsprogramm „BewegungPlus“

Für die Planung von „BP“ ist es von Bedeutung, sich vorab mit verschiedenen Punkten auseinanderzusetzen. Am Beginn steht immer eine konkrete Zielsetzung mit bestimmten Schwerpunkten, an denen sich das Training orientiert. Die Frage „Wie finde ich TeilnehmerInnen?“ Darf nicht außer Acht gelassen werden. Hierbei ist es besonders wichtig, gutes Werbematerial zu erstellen. Auch Organisatorisches wie die Gruppengröße, Räumlichkeiten und bester Zeitrahmen sollten einen Platz in der Planung haben. Bei der Einstellung von TrainerInnen sollte darauf geachtet werden, dass diese Personen schon Erfahrung besitzen.

### Ziel

Festlegung konkreter Ziele. Werden hier Ziele für das Training angegeben, ist es immer darüber hinaus notwendig, die Ziele für die jeweilige Gruppe festzulegen.

### Zielgruppe

Ebenso ist die Zielgruppe der Frauen und Männern ab 40 heterogen und vielfältig. Die Frauen und Männer befinden sich in unterschiedlichem Lebensalter sowie unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensgeschichten. Es wird bei den Altersgruppen, beim gesundheitlichen Zustand oder bei den Lebensphasen angesetzt. Für die Auswahl an Interventionen empfiehlt sich ein zielgruppenorientierter Zugang, der die Lebenssituation und den gesundheitlichen Zustand der Zielgruppe berücksichtigt.

### Wie finden sie die TeilnehmerInnen

Das Training wurde hier für die Zielgruppe Bewegungsferne im Alter von 40-65 Jahren konzipiert, kann aber bei allen Personengruppen angewandt werden. Eine Voraussetzung ist, dass die Personen beabsichtigen, ihr Bewegungsverhalten ändern zu wollen und auch eine dementsprechende Grundmotivation mitbringen. Diese Motivation geht oft einher mit gesundheitlichen Problemen oder aus spezifischen Gründen, wie etwa das eigene Körperbild zu ändern. Die TeilnehmerInnen sollten keine medizinischen Kontraindikatoren aufweisen. Sehr empfehlenswert ist auch die Rekrutierung der TeilnehmerInnen über bestehende Gruppen/Vereine wie Selbsthilfegruppen usw. Die Teilnahme des Gruppenleiters, des Vereinsleiters bietet eine günstige Basis, damit auch im Anschluss an das Training weiter die entstandene Bewegungsgruppe aufrechterhalten bleibt.

### Gruppengröße

Idealerweise besteht die Gruppengröße aus 8-16 Personen. Einerseits um den individuellen Kontakt zu den TeilnehmerInnen zu gewährleisten und andererseits um Gruppendiskussionen und gruppendynamische Prozesse zu ermöglichen.

### Räumlichkeiten

Eignung des Veranstaltungsortes: Ideal wäre ein Raum, der Platz für Bewegungsaktivitäten bietet. Der Raum sollte auch über ein angenehmes Raumklima verfügen. Die Ausstattung des Bewegungsraums entspricht den Anforderungen des Bewegungsprogramms, z.B.: Flipchartständer.

### **Erreichbarkeit der Zielgruppe**

Die Erreichbarkeit ist von großer Bedeutung. Das Bewegungsprogramm sollte in der Nähe zum Wohnort angeboten werden und sollte eine gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel haben. Darüber hinaus findet das Training über einen längeren Zeitraum statt, mit der Grundidee mittels Regelmäßigkeit den Alltag zu verändern.

### **Welche Ressourcen sind notwendig**

Die bedeutendsten Ressourcen sind im besten Fall 2 erfahrene TrainerInnen, (GesundheitsförderungsexpertInnen, SportexpertInnen), ein passender Veranstaltungsort. Eine Kostenaufstellung kann wichtig sein, da gegebenenfalls Geldquellen außerhalb des Auftragsgebenden rekrutiert werden müssten.

### **TrainerInnen**

Voraussetzung für TrainerInnen ist selbstverständlich, dass sie mit dem theoretischen Hintergrund vertraut sind und diesen auch entsprechend weitergeben können. Um als glaubwürdige Ratgeberin agieren zu können, ist es wichtig, Akzeptanz für den hier vertretenen Interventionsansatz, sowie eine pädagogische Ausbildung genossen haben. Die TrainerInnen sollten Erfahrung von Durchführung von Programmen auf der Basis des Selbst-Managements haben. Die TrainerInnen sollten klar und präzise Informationen in kurzer Zeit vermitteln können, Teilnehmerberichte auf den Punkt bringen und Diskussionen so leiten können, dass diese inhaltlich in richtige Bahnen geführt werden. Abgesehen von den inhaltlichen und methodischen Kenntnissen, ist es von Vorteil emphatisch, neugierig und kreativ zu sein, um sich auch in die Lage der TeilnehmerInnen hineinzusetzen und diese auch zum Mitmachen animieren zu können. Gute TrainerInnen zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Gruppe führen und motivieren ohne dabei dominant und fordernd zu wirken.

Die Zeit im Rahmen des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ ist für die TeilnehmerInnen intensiv und spannend, kann jedoch nur erste Impulse setzen. Im Anschluss an das Programm beginnt für die TeilnehmerInnen eine eigenverantwortliche Entwicklung hin zu einem sportlich-aktiven Lebensstil. BewegungstrainerInnen sind damit für eine kurze, aber höchst wichtige Zeitspanne Moderatoren des Veränderungsprozesses.

### **Unterschiedliche Settings**

Programme zur Lebensstiländerung können in vielen verschiedenen Bereichen integriert werden. Beispiele dafür wären ambulante und stationäre Rehabilitationseinrichtungen, ambulante Gesundheitseinrichtungen, Krankenkassen, Fitnessstudios und Volkshochschulen sowie Vereine und andere Gruppentreffen. Wenn das Programm in medizinischen Einrichtungen integriert wird ist es besonders wichtig, dass ÄrztInnen und andere TherapeutInnen mit dem Programm vertraut sind, da mitunter eine Zusammenarbeit zwischen der medizinischen Behandlung und dem sport- und bewegungsbezogenen Programm sinnvoll wäre.

### **Materialien für TrainerInnen und TeilnehmerInnen**

Begleitmaterial in Form von Flipcharts und/oder Plakate, Flipchartständer, Flipchartstifte sind empfehlenswert. PowerPoint-Präsentationen bieten sich für die aktivierende Arbeit mit Zielgruppen weniger an, die TeilnehmerInnen können bei Powerpoint Präsentationen weniger interaktiv mitarbeiten. Die Plakate sollten an den Wänden angebracht werden, um die Präsenz des Themas in den Vordergrund zu bringen. Die vorliegenden Trainingsunterlagen enthalten Stundenbilder zur Abhaltung der einzelnen Trainingsinhalte und dienen als Unterlage für die Umsetzung des Trainings.

### **Werbematerialien**

Die Trainingsunterlagen für die TeilnehmerInnen bestehen aus einer Präsentation in Form von einem Buch bzw. Mappe und werden in den ersten Einheiten ausgeteilt. Diese Mappe ist während des gesamten Trainings ein Leitfaden und Arbeitsgrundlage für die TeilnehmerInnen.

Folgende Inhalte sollten die Werbematerialien beinhalten: Beschreibung der Trainings-Ziele, Information über das Programm, Datum, Uhrzeit und Veranstaltungsort.

## 2. „BewegungPlus“ Training Modul 1 bis Modul 8

Das BewegungPlus-Training ist unter Anlehnung an das Trainermanual verhaltensbezogene Bewegungstherapie zur Optimierung der verhaltensmedizinisch- orthopädischen Rehabilitation (Semrau et. al, 2012), und dem Motivation-Volition (MoVo)-Prozessmodell (Fuchs et al., 2011) entstanden.

Weiters wurden die Konzepte zur Motivationssteigerung und nachhaltiger Förderung körperlicher Bewegungsaktivitäten durch verhaltensorientierte Techniken (Geidl et al., 2012) verwendet.

Das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ als Intervention zur Förderung körperlicher Aktivität umfasst die folgenden Aspekte.

- Acht Einheiten (90 min) in einer geschlossenen Gruppe
- Bekanntmachung von unterschiedlichen Formen von körperlicher Aktivität
- Mit systematischer Motivierungsarbeit
- Konkreter individueller Planung und Vereinbarung zukünftiger Trainingsaktivitäten

Die BP-Einheiten finden in geschlossenen Gruppen mit maximal 16 Teilnehmern statt, die unter kontinuierlicher Leitung desselben BewegungstrainerIn durchgeführt werden. Der Trainingsaufbau ermöglicht die Anpassung an die individuellen Möglichkeiten der einzelnen TeilnehmerInnen bei gleichzeitig möglichst intensiver Anforderung an ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Auf diese Art können die Teilnehmer entsprechend gefordert und gefördert werden, ohne sie zu über- oder unterfordern.

Die verschiedenen Module enthalten Angaben zur Bezeichnung, zur Zeitdauer, zu benötigten Materialien und Medien sowie die Beschreibung des Ziels, des Inhalts, der Methode, der verhaltensbezogenen Technik und Hinweise zur Durchführung. Gerade in der Einarbeitungszeit und der ersten Umsetzung der „BP“ liefert das Manual sehr detaillierte Informationen zum Vorgehen!

Des Weiteren gibt es Übungssammlungen im Anhang zu Mobilisation, funktionellen Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen, Körperwahrnehmung und spielerische Bewegungsideen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Kurzübersichten stellen jeweils im Überblick die Inhalte einer aktuellen Einheit dar.

Hinweise zum Layout der Kurzübersichten und Module. Die gewählten Formatierungen im Text haben folgende Bedeutungen:

- Normaler Text, mit oder ohne Aufzählungszeichen, enthält die allgemeine Beschreibung von Inhalt und Ablauf der jeweiligen Übungen
- Kursiv gedruckter Text beinhaltet die zu vermittelnden Wissensinhalte bzw. konkrete Textvorschläge für die Gespräche in der Gruppe
- Fett kursiver Text beinhaltet konkrete Durchführungshinweise und Handlungsanweisungen für die ÜL

## 2.1 Modul 1

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	DAUER MINUTEN
Vorbereitung		Vorbereitung der ersten Einheit	Teilnehmerliste, Flipchart, Flipchartstifte, Folie 1 und Folie 2. Für jeden TN zwei Säckchen bzw. Tennisbälle und Bälle, Gymnastikmatte	
1BP_1 Begrüßung, Organisation Kurs	Kennen lernen der TN, Ziele & Aufbau vom Bewegungsprogramm Bewegung-Plus (BP)	Begrüßung der TN, BP Inhalte und Ziele, Organisatorisches	Flipchart, Folie 1	5 Min
1BP_2 Bewegungsspiel zum Kennen lernen	TN Kennen lernen, positives Erleben von Bewegung und Freude am gemeinsamen Spiel	„Namensball“ Abfragen Befinden	Bälle, Säckchen	20 Min
1BP_3 Schulung Koordinativer Fähigkeiten	TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	Ballkoordination mit Säckchen, Partnerübungen: Kreispassen und Balltanz	Für jeden TN zwei Säckchen bzw. Tennisbälle	20 Min
1BP_4 Vorstellungsrunde	Kennen lernen der TN und deren Erwartungen	Vorstellen der TN und deren Erwartungen	Flipchart, Folie 2	20 Min
1BP_5 Funktionelles Heimtraining	TN lernen erste Übungsformen für ein eigenständiges Training, verbale Anleitung und Demonstration	Einführung in das Funktionelle Heimtraining	Übungen Körperwahrnehmung, aufrechte Haltung	15 Min
1BP_6 Abschluss/ Ausblick	TN reflektieren erste Einheit	Blitzlicht, Zusammenfassung der Einheit und Ausblick auf die nächste Einheit		10 Min

-> **Kernbotschaft: Bewegung in der Gruppe macht Spaß!**

### Modul 1 in Langform

Ziel: Inhalte und Aufbau BP Kennenlernen, positives Erleben von körperlicher Aktivität, Spaß am gemeinsamen Bewegen (vielfältige Bewegungserfahrungen generieren, Selbstwirksamkeit, Stimmungsmanagement und Selbstkonkordanz), Schulung koordinativer Fähigkeiten und Funktionelle Heimübungen.

### Vorbereitung

TeilnehmerInnenlisten, Flipchart, Flipchartstifte, Folie 1, Folie 2, div. Bälle, Säckchen, Gymnastikmatte, ev. Therabänder, Tubes

1BP\_1: Einführung

1BP\_2: Bewegungsspiel zum Kennen lernen

1BP\_3: Schulung koordinativer Fähigkeiten

1BP\_4: Vorstellungsrunde und Erwartungen

1BP\_5: Funktionelles Heimtraining

1BP\_6: Abschluss/ Ausblick

## **1BP\_1: Einführung: warum BewegungPlus?**

*In meiner jahrelangen Tätigkeit als ÜL habe ich immer wieder Personen kennen gelernt die jahrein, jahraus versucht haben einen aktiven Lebensstil langfristig um zu setzen. Trotz fester Absichten gelingt es nur wenigen Personen eine Lebensstiländerung, Jahrelang praktizierte Gewohnheiten können nur sehr schwer verändert und/oder durch neue ersetzt werden.*

*Allerdings kennen sie alle das Problem: Oft hat man gute Vorsätze, insbesondere an Silvester: Man nimmt sich vor, weniger Süßes zu essen, aktiver zu werden aber schon kurze Zeit später ist dieser Vorsatz über den Haufen geworfen und der Alltagstrott hat einen wieder fest im Griff.*

*Bezogen auf Bewegung:*

*Wir nehmen uns vor, aktiver zu werden, manche haben auch ganz konkrete Vorstellungen davon, welche Aktivität sie ausüben wollen und fangen mit dem Sport treiben an. Aber nach ein paar Wochen nimmt man schon nicht mehr alle Termine wahr, und nach einigen Monaten wirft man dann vielleicht ganz das Handtuch. Abbruch ist oft kein Motivationsproblem, sondern eine Frage der Umsetzungskompetenz!!*

*Genau hier setzt das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ an, dass ist auch der Unterschied zu anderen Bewegungsprogrammen. Im Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ werden sie nicht nur Bewegungen und neue Ratschläge für ein aktives Leben erhalten, sondern vor allem auch wie sie sich selbst dazu bewegen können, ihr Verhalten zu ändern. Sie werden nicht nur informiert und motiviert, sondern ich versuche ihnen Werkzeuge mit zu geben die ihnen helfen ihre Ziele leichter zu erreichen.*

### **Inhalte BP (Folie 1)**

*Im Wesentlichen geht es um folgende Punkte: sie brauchen ein Ziel, sie brauchen einen Plan, um dieses Ziel zu erreichen, sie müssen die Hindernisse kennen, die den Plan zu Fall bringen könnten und sie brauchen ein wirkungsvolles Barrierenmanagement. Sie werden sehen, dass es gar nicht so schwer ist!*

*Wer steht da jetzt vor ihnen der glaubt alles besser zu wissen.*

*Ich heiße ....., ich bin....., ich habe bereits viele Erfahrungen gesammelt.*

*Ziel des Bewegungsprogramms „BP“ ist Personen zu mehr Bewegung zu motivieren und ihnen bei der Umsetzung ihrer Bewegungspläne zu unterstützen.*

*Im Zentrum unseres Programms „BewegungPlus“ steht die körperliche Aktivität.*

*Um den Erfolg auch langfristig stabilisieren zu können, ist es wichtig, dass sie auch nach dem Programm kontinuierlich Sport treiben bzw. im Alltag aktiv sind.*

*Insgesamt treffen wir uns 8 Mal. Die Inhalte der Einheiten werden wir gemeinsam in den nächsten Einheiten erarbeiten. Im Rahmen des Bewegungsprogramms sollen sie viele Bewegungserfahrungen sammeln.*

*Wichtig ist aber der Faktor Spaß – nur was sie gerne machen, werden sie auch langfristig machen.*

*Und fühlen sie dabei, wie gut es ihnen tun wird, den Kreislauf in Schwung gebracht zu haben!*

*Falls etwas unangenehm, schmerzt oder zu anstrengend wird, immer dem ÜL mitteilen, und sie können jederzeit eine Pause machen. Das Bewegungsprogramm soll jedem Spaß machen und keinen Überfordern. Dann starten wir gleich mit unserem ersten Bewegungsspiel zum Kennen lernen.*

## **1BP\_2: Bewegungsspiel zum Kennen lernen**

Ziele: TeilnehmerInnen sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im Gemeinsamen Spiel, TeilnehmerInnen lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

**Lenken sie die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Stimmungslage der TN, indem sie die Befindlichkeit der TN erfragen und verbalisieren (z.B. Wie fühlen sie sich? Munter, aktiviert, ruhig, müde, abgespannt?).**

### **Ball zuspielen im Kreis**

Im Kreis aufstellen. Jede Person wirft den Ball immer zur gleichen Person (in der ersten Runde ev. die Hand heben, wenn der Ball weitergespielt wurde) und sagt seinen eigenen Namen. In der nächsten Runde (gleiche Reihenfolgen) wird nun der Name gesagt der den Ball bekommt. Wenn das Weiterspielen gut funktioniert können weitere Bälle hinzugenommen werden.

#### Variationen:

- Den eigenen Namen rufen bei Ballweitergabe
- Den Namen des Fängers rufen bei Ballweitergabe
- Wenn das Zuspiel gut funktioniert – gleiche Übung rückwärts
- Selbe Übung, und gleichzeitig bewegt sich die Gruppe im Uhrzeigersinn
- Wie oben und 1 x klatschen = Richtungswechsel gehen / 2 x klatschen = Richtungswechsel Ball
- Grüner Ball wird vorwärts gespielt, roter Ball rückwärts (gelber Ball kann nach Belieben weitergespielt werden)
- Kreis auflösen und Gegenstände übergeben und gleichzeitig einfache gymnastische Übungsformen, z.B.: Gehen auf Zehenspitzen oder Ferse, Knie anheben, Schulterkreisen uvm.

***Direkt nach dem Bewegungsspiel erfolgt erneut eine Abfrage der Befindlichkeit zur Verdeutlichung des positiven Einflusses von körperlicher Aktivität auf die Verbesserung der aktuellen Stimmung.***

### **Frage an die Gruppe**

*Wie fühlen sie sich im Vergleich zu vorher? Frischer, aufmerksamer, aktiviert, Wohlbefinden?*

## **1BP\_3: Schulung koordinativer Fähigkeiten mit Säckchen und/oder Tennisbällen**

Ziele: TeilnehmerInnen sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im Gemeinsamen Spiel, TeilnehmerInnen lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

Die TeilnehmerInnen gehen oder laufen gemütlich durch den Raum und machen verschiedene Übungen mit den Bällen oder Säckchen.

### **Ballwerfen Grundwurf**

Der Wurf wird aus dem Unterarm und dem Handgelenk ausgeführt; nicht aus der Schulter. Die Wurfhöhe ist knapp über Kopfhöhe. Das Werfen und Fangen erfolgt immer von rechts nach links und umgekehrt.

### **Ball-Grapschen**

Der Tennisball wird „gegrapscht“ ; d.h. der Tennisball wird von oben gefangen (Handrücken zeigt nach oben).

### **Abfedern**

Der Tennisball wird nach dem Wurf mit dem Handrücken der anderen Hand aufgefangen (Abfedern mit den Fingerrücken), kurz balanciert und danach aufgefangen.

### **Grätschwurf**

Der Tennisball wird unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von hinten nach vorne diagonal durch geworfen.

Variation: Der Tennisball wird unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von vorne nach hinten diagonal durch geworfen und mit der anderen Hand gefangen.

### **Rückenfangen**

Der Tennisball wird über den Kopf geworfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken gefangen.

### **Rückenwurf beidhändig**

Der Tennisball wird mit beiden Händen von hinter dem Rücken nach vorne über den Kopf geworfen und

vorne gefangen.

Übungsserie: Alle vorangegangenen Übungen sollen hintereinander jeweils zweimal (also von links und rechts im Wechsel) fehlerfrei und rhythmisch gespielt werden. Bei einem Fehler soll der Übende wieder von vorne beginnen.

### **Kreispassen**

PartnerIn A hat in jeder Hand einen Tennisball, PartnerIn B hat einen Tennisball (rechte Hand). A wirft den rechten Ball zur linken Hand von B und übergibt danach den eigenen linken Ball zur frei werdenden rechten Hand. B fängt mit der freien linken Hand und wirft danach den rechten Ball zur linken Hand von A um danach den eigenen linken Ball zur frei werdenden rechten Hand zu übergeben.

Variationen: Auf Kommando mit Richtungswechsel.

### **Balltanz**

Zwei Partner stehen einander gegenüber, wobei eine PartnerInnen das Sandsäckchen in der Hand hält. Die PartnerIn sagt „links“ oder „rechts“ und wirft das Säckchen der PartnerInnen gegenüber zu.

Dieser fängt das Säckchen mit der angesagten Hand auf.

- Nun fängt der PartnerIn mit der angesagten Hand und stellt gleichzeitig das zugehörige Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne. Dann wird wieder das Bein zurück gestellt und er wirft dem Gegenüber das Säckchen mit Ansage der Fanghand zu
- Beim Fangen wird gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne bewegt
- Der linken und rechten Hand werden Zahlen zugeordnet. Nach Aussage einer der beiden Zahlen muss nun mit der entsprechenden Hand gefangen werden und gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne gestellt werden

## **1BP\_4: Vorstellungsrunde & Erwartungen (Folie 2)**

ÜL: *Bevor wir noch weitere ins Thema einsteigen, wollen wir uns erst einmal gegenseitig noch kurz vorstellen.*

Ziel: Die TeilnehmerInnen stellen sich kurz vor und berichten dabei über ihre Erfahrungen mit Bewegungsaktivitäten

1. Name, Wohnort
2. Einschränkungen
3. Welche Sportart haben sie früher regelmäßig betrieben?
4. Welche Erwartungen haben sie an das Bewegungsprogramm?

***Der ÜL notiert sich die Namen, und die dazugehörigen Antworten um während des Programmes auf die Erwartungen einzugehen.***

Fazit der Vorstellungsrunde

***Die ÜL achtet darauf, dass es vor allem um solche Erfolgserlebnisse geht, die auf die Bewegungsaktivität zurückzuführen sind.***

Fazit der Vorstellungsrunde: Der ÜL beschließt diese Vorstellungsrunde mit der Feststellung, dass viele TN ja schon positive Erfahrungen mit den sportlichen Programmen gesammelt haben.

*Und jetzt machen wir weiter mit Bewegung.*

## **1BP\_5: Funktionelles Heimtraining**

Ziele: Die TeilnehmerInnen lernen erste Übungsformen für ein eigenständiges Training zur Verbesserung der Kraft und Kraftausdauer der stabilisierenden Rumpfmuskulatur kennen und führen diese unter Anleitung durch.

Die TeilnehmerInnen erfahren, dass sie in den nächsten 7 Einheiten ein Funktionelles Heimtraining Übungsprogramm erlernen, welches im Anschluss des Bewegungsprogramms selbstständig weiter geführt werden kann.

Der Schwerpunkt der Vermittlung Übungen in BP richtet sich vor allem darauf, Bewegungs- und Steuerungskompetenzen zur selbstständigen Durchführung Funktioneller Übungsformen und Steuerung des Trainings aufzubauen. Den TeilnehmerInnen wird sukzessive die Art der Übungsausführung und der Trainingssteuerung vermittelt. Dabei werden bereits von Beginn an alle Übungsformen von den TeilnehmerInnen selbstständig durchgeführt und gesteuert (subjektives Belastungsempfinden).

Die Nutzung und der Umgang mit dem Trainingsplan zur Selbstbeobachtung, Dokumentation des Trainingsprozesses und Erfolgskontrolle werden in den folgenden Einheiten zum Erlernen des Übungsprogramms erarbeitet. Das Standardprogramm besteht aus Funktionellen Übungen, welche ein wichtiges Element bei der Wiedererlangung bzw. Aufrechterhaltung der Kraftfähigkeit darstellen. Verdeutlichen sie die Bedeutung von Bewegung bzw. speziell Kräftigungsübungen für die Gesundheit und den passiven Bewegungsapparat.

### **Ziele des Standardprogramms**

Einführung von funktionelle Übungsformen

- Je nach Zeitbudget und Voraussetzungen der TN werden mindestens 2 Kräftigungsübungen pro Einheit durchgeführt
- Die Einführung der Übungen erfolgt verbal oder ggf. durch Demonstration im Anschluss führen TeilnehmerInnen die jeweilige Übung selbstständig mit begleitender verbaler Anleitung durch, bis diese von allen TeilnehmerInnen grob beherrscht wird
- Von Beginn an wird nach subjektivem Belastungsempfinden trainiert (Borg-Skala)

***Weisen sie die TeilnehmerInnen an, die Übung so oft zu wiederholen, bis sie das Gefühl haben, dass die Übungsausführung „etwas schwer“ wird und danach eine Pause einzulegen und dabei zwischen 6 und 20 Wiederholungen (je nach Voraussetzungen der TeilnehmerInnen) zu machen, so lange bis es „etwas anstrengend“ wird und dann ca. 30-90 Sek. Pause machen und anschließend die Übung erneut zu wiederholen.***

Korrektur und Hilfestellung bei Problemen (z.B. Hinweise zur Atmung bei der Übungsdurchführung, Modifikation der Übungsausführung zur Variation der Übungsintensität).

***Mit fortschreitender Selbstständigkeit der TeilnehmerInnen können sie den durch das eigenständige Trainieren entstehenden Freiraum in der Betreuung nutzen, um individuelle Hilfen (z.B. beim Umgang mit dem Trainingsplan, kurze Gespräche, Übungsvariationen etc.) zu geben. Vermitteln sie den TeilnehmerInnen, dass z.B. Schwitzen oder Muskelanspannung normale Reaktionen des Körpers auf körperliche Aktivität sind.***

### **Körperwahrnehmung „Baum im Wind“**

Die Person steht im aufrechten Stand, schließt die Augen und bewegt den Körper in verschiedene Richtungen wie ein Baum, der dem Wind standhält. Welche Muskelspannungen und Belastungen entstehen bei den Körperverlagerungen? Anschließend sucht die Person ihr Körperlot, d.h. die Stelle, in der sie die geringste Spannung spürt. Ziel: kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung und Verständnis für die Inklinatation (Kempf, 2007).

### **Training der lokalen & globale Stabilisatoren**

Die Körperhaltung ist während dem Kräftigungstraining entscheidend, wie die Gelenke belastet werden, welche Muskeln mehr, welche weniger belastet werden und wie sich der Körper formt (Karin Albrecht, 2006).

### **Aufrechter Stand**

- Funktionelle Fußdivergenz (Winkel 5-13°)
- 3 Punkte Belastung der Füße
- Beckenstellung ist neutral

- Knieposition ist neutral
- Physiologische Lendenlordose
- Brustbein nach vorne oben heben (Länge machen)
- Schultergürtel ruht auf dem Thorax
- Kopf ist frei (Verlängerung der Körperlängsachse)

### **Squat**

Aufrechter Stand; Brustbein gehoben; Arme außenrotiert, in Spannung zur Seite oder nach oben ziehen, vor der Körperlängsachse halten. Oberkörpervorneigung, Kniebeugung, Gesäß geht tief. Wieder in eine aufrechte Position hochgehen (Karin Albrecht, 2006).

## **1BP\_6: Abschluss/Ausblick**

Die TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen

### **Blitzlichtrunde (moderiertes Gespräch)**

Einige TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der ersten Einheit und wie es ihnen dabei ergangen ist.

Fragen: Wie war es ? Wie geht's euch jetzt?

### **Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften**

- Bewegung in der Gruppe macht Spaß!!

### **Ausblick auf die zweite Einheit**

- Erlernen weiterer Übungen für das Heimtraining
- Koordinative Spielformen
- Einführung ins Ergometertraining

## 2.2 Modul 2

Kennenlernen, sammeln positive Bewegungserfahrungen, Selbstwirksamkeit, Wissen und Konsequenz-erfahrungen, Selbstbeobachtung.

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	DAUER MIN
Vorbereitung		Vorbereitung der 2. Einheit	TN-Liste, Flipchart, Flipchartstifte, Kärtchen, Folie 3 bis Folie 9 Für jeden TN einen Ball und ein Säckchen bzw. Tennisbälle, Gymnastikmatte Broschüre FGÖ „Bewegung für Alle“, Arbeitsblatt (1) Selbstbeobachtung, ev. Schrittzähler	
2BP_1 Begrüßung	TN erhalten Rückblick der vergangenen Einheit und die Inhalte der aktuellen Einheit	Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit		5 Min
2BP_2 Bewegungsspiel	TN Kennen lernen, positives Erleben von Bewegung und Freude am gemeinsamen Spiel	Bewegungsspiel „Begrüßungs-Einklatschen“		5 Min
2BP_3 Schulung Koordinativer Fähigkeiten	TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	Ballkoordination ohne und mit Partner (Kommando prellen, Ballstreicheln, Rhythmusprellen u. Balltanz)	Für jeden TN einen Ball und ein Säckchen	20 Min
2BP_4 Funktionelles Heimtraining	TN lernen erste Übungsformen für ein eigenständiges Training, Verbale Anleitung und Demonstration	Einführung in das Funktionelle Heimtraining	Gymnastikmatte, ev. Pezzibälle	25 Min
2BP_5 Ergometertraining	TN können das Ergometer einstellen und bedienen	Einstellung und Erproben des Ergometers	Ergometer	5 Min
2BP_6 Wissensvermittlung	Bewegungsempfehlung, Gesundheitswirkung regelmäßiger Bewegung	Bewegungsquiz Entscheidungswaage	Flipchart, Folie 3 bis Folie 9 Broschüre FGÖ „Bewegung für Alle“ an TN austeilen	20 Min
2BP_7 Aktuelles Bewegungsverhalten analysieren	Wie viel Bewegung machen die TN	Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen	Arbeitsblatt (1) Selbstbeobachtung und ev. Schrittzähler austeilen	5 Min
2BP_8 Abschluss/ Ausblick	TN reflektieren Einheit. Wie war es? Wie geht's euch jetzt?	Blitzlicht, Zusammenfassung der Einheit und Ausblick auf die nächste Einheit		5 Min

### -> Kernbotschaft:

- **Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! Bewegung tut dem Körper gut!**
- **„Bewegung – eine gute Medizin , um schnell wieder fit zu werden“**
- **Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine**

## **Art und schule deine Sinne für Bewegung!**

### **Modul 2 in Langform**

Ziel: Kennenlernen, positives Erleben von körperlicher Aktivität, Spaß am gemeinsamen Bewegen (vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen über die Konsequenzen von körperlicher (In-)Aktivität vermitteln, Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln, aktuelles Bewegungsverhalten analysieren, Schulung koordinativer Fähigkeiten und Funktionelle Heimübungen.

Vorbereitung: TeilnehmerInnenlisten, Flipchart, Flipchartstifte, Folie 3 bis Folie 9, Arbeitsblatt (1) Selbstbeobachtung, Broschüre FGÖ „Bewegung für Alle“, Karteikarten, div. Bälle, Säckchen, Gymnastikmatte, ev. Therabänder, Tubes und ev. Schrittzähler.

2BP\_1: Begrüßung

2BP\_2: Bewegungsspiel

2BP\_3: Schulung koordinativer Fähigkeiten

2BP\_4: Funktionelles Heimtraining

2BP\_5: Einführung Ergometertraining

2BP\_6: Bewegungsempfehlung, Gesundheitswirkung regelmäßiger Bewegung

2BP\_7: Aktuelles Bewegungsverhalten analysieren

2BP\_8: Abschluss/ Ausblick

### **2BP\_1: Begrüßung**

Ziele: TeilnehmerInnen erhalten einen Rückblick von der letzten Einheit und können offene Fragen stellen und TeilnehmerInnen kennen Inhalte der aktuellen Einheit.

#### **Begrüßung der TeilnehmerInnen, erkundigen nach der Befindlichkeit & Rückblick**

Die Erwartungen der Gruppe werden nochmals zusammengefasst und erläutert. Die Kernbotschaft der letzten Einheit „Bewegung in der Gruppe macht Spaß“ wird wiederholt.

#### **Kurzer Überblick über die Inhalte der heutigen Einheit:**

2BP\_2: Bewegungsspiel

2BP\_3: Schulung koordinativer Fähigkeiten

2BP\_4: Funktionelles Heimtraining

2BP\_5: Bewegungsempfehlung & Gesundheitswirkung regelmäßiger Bewegung (Bewegungsquiz), Entscheidungswaage

2BP\_6: Aktuelles Bewegungsverhalten analysieren

2BP\_7: Abschluss/ Ausblick

### **2BP\_2: Bewegungsspiel „Begrüßungs-Einklatschen“**

Ziele: TeilnehmerInnen sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im Gemeinsamen Spiel, TeilnehmerInnen lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

Die TeilnehmerInnen laufen kreuz und quer durch die Halle und klatschen mit der rechten Hand ein, wenn sie den Weg eines Anderen kreuzen und sagen ihren Namen. Nach kurzer Zeit wird das Einklatschen mit der rechten Hand zusätzlich mit der linken Hand erweitert. Danach kommt ein Klatscher mit beiden Händen vor der Brust hinzu und etwas später ein eigener Klatscher vor der Brust. Danach wird die Klatschabfolge mit abwechselndem Berühren der rechten und linken Fußinnenseite mit demselben Körperteil des Partners erweitert. Danach wird das Begrüßungsmuster immer wieder wiederholt und die Profis können versuchen es so schnell wie möglich zu machen. Diese Übung trainiert vor allem das Arbeitsgedächtnis, da viele Klatsch- bzw. Einschlagvorgaben während der Übungsaufgabe im Kopf behalten werden und immer wieder erneuert werden müssen.

## 2BP\_3: Schulung koordinativer Fähigkeiten

Zuerst sollen die TeilnehmerInnen gemütlich den Ball prellen, hochwerfen, fangen und sich an das Spielgerät gewöhnen. Nach der Gewöhnungsphase können folgende Spiele durchgeführt werden:

### Kommando prellen

Jede TeilnehmerIn hat einen Ball und prellt mit diesem am Stand. Der ÜL gibt Richtungen vor. „Vor“, „zurück“, „links“ oder „rechts“. Die TeilnehmerInnen laufen und prellen so lange in diese Richtung bis eine andere Richtung genannt wird. Anschließend werden die Richtungsvorgaben mit Farben gekoppelt. Z.B. rot bedeutet vor, blau zurück, gelb nach links und grün nach rechts. Die TeilnehmerInnen müssen nun auf die Farbe, welche der Trainer zeigt, richtig reagieren. Anschließend wird Runde eins und Runde zwei miteinander verbunden, wobei auf das Gesagte umgekehrt reagiert werden muss, auf die Farben aber wie in Runde zwei. D.h. bei „Vor“ zurück, bei „links“ nach rechts, bei rot vor, etc. Bei dieser Aufgabe ist das Arbeitsgedächtnis durch das Merken aufgabenrelevanter Informationen gefordert und die Inhibition, da in der letzten Runde nicht wie in Runde eins reagiert werden darf.

### Drehball

Der Übende wirft mit vor dem Körper gehaltenen Händen den Ball über Kopf - dreht sich danach um die Körperlängsachse - und fängt den Ball hinter dem Körper mit beiden Händen.

### Wandball

Der Übende wirft mit beiden Händen den Ball gegen die Wand - dreht sich danach um die Körperlängsachse - und fängt den abspringenden Ball vor dem Körper mit beiden Händen.

Variation: Der Übende wirft mit der rechten Hand den Ball gegen die Wand - dreht sich danach um die Körperlängsachse - und fängt den abspringenden Ball mit der linken Hand und umgekehrt.

### Rhythmusprellen

PartnerIn A und PartnerIn B stehen sich gegenüber mit je einem Ball, dieser wird im gleichen Rhythmus dreimal geprellt. Dann wechseln die PartnerInnen ohne Ball die Position, dann prellt PartnerIn B mit dem Ball A weiter und umgekehrt. Danach wieder dreimal prellen und wieder Wechsel usw.

Variation: Ball- und Positionswechsel nach zweimal prellen, nach viermal prellen oder nach fünfmal prellen, verschiedene Bälle einsetzen (Schaller & Wernz, 2008, S. 141).

### Positionswechsel

Zwei PartnerInnen stehen in entsprechendem Abstand mit Blick in eine Richtung nebeneinander und werfen auf Kommando jeweils einen Ball gerade in die Höhe und wechseln sofort mit der PartnerIn die Position, um den Ball des Partners zu fangen.

Variationen: durch Blickrichtung, Abstand und exakte Positionsmarkierung.

### Balltanz

Zwei PartnerInnen stehen einander gegenüber, wobei eine PartnerIn das Sandsäckchen in der Hand hält. Die PartnerIn sagt „links“ oder „rechts“ und wirft das Säckchen der PartnerIn gegenüber zu. Diese fängt das Säckchen mit der angesagten Hand auf.

- Nun fängt die PartnerIn mit der angesagten Hand und stellt gleichzeitig das zugehörige Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne. Dann wird wieder das Bein zurück gestellt und er wirft dem Gegenüber das Säckchen mit Ansage der Fanghand zu.
- Beim Fangen wird gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne bewegt.
- Der linken und rechten Hand werden Zahlen zugeordnet. Nach Aussage einer der beiden Zahlen muss nun mit der entsprechenden Hand gefangen werden und gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne gestellt werden.
- Gleiche Übung wie oben mit Rechenaufgaben. Ergebnisse mit geraden Zahlen mit der linken Hand und Ergebnisse mit ungeraden Zahlen mit der rechten Hand fangen. Ein Beispiel:  $5 + 7 = 12$  (linke Hand

fängt); 7 - 2= 5 (fangen mit rechter Hand).

## **2BP\_4: Funktionelles Heimtraining**

Ziel: TeilnehmerInnen erlernen Muskelaktivierungsstrategien zur aktiven Stabilisation der Wirbelsäule und können diese anwenden.

### **Wiederholung Aufrechter Stand**

- Funktionelle Fußdivergenz (Winkel 5-13°)
- 3 Punkte Belastung der Füße
- Beckenstellung ist neutral
- Knieposition ist neutral
- Physiologische Lendenlordose
- Brustbein nach vorne oben heben (Länge machen)
- Schultergürtel ruht auf dem Thorax
- Kopf ist frei (Verlängerung der Körperlängsachse)

### **Erlernen der isolierten Anspannung des M. transversus abdominis**

Schwerpunkt ist zunächst das Erlernen einer moderaten Muskelspannung unabhängig von der Kontraktion anderer Rumpfmuskeln. Diese Spannung dient als „Grundspannung“ vor allem bei Bewegungen der Extremitäten unter Last, bei Alltagsbewegungen wie Bücken, Heben, Tragen, etc.

Das Erlernen der Muskelkontraktion ist nicht leicht. Es erfordert eine angemessene Wahrnehmungslenkung auf die vordere untere Bauchwand und setzt ein gewisses Maß an Körperwahrnehmung voraus. Die Wahrnehmungslenkung kann über zielgerichtete verbale Instruktionen, taktile Hilfen, Übungsvariationen und Kontrastierungen gegeben werden. Die Übungsvermittlung erfordert ggf. eine kreative Variationen in der Art der Instruktion, z.B. im Stand:

- *Ziehen sie langsam ihren unteren Bauch ein, weg von ihrem Hosenbund.*
- *Ziehen sie ihren Bauchnabel in Richtung ihrer Wirbelsäule.*
- *Ziehen sie ihren Bauch unterhalb ihres Bauchnabels ein. Machen sie dort ihren Bauch flach.*
- *Legen sie die Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch. Entspannen sie ihren Bauch dort und versuchen sie ihn an die Hände abzugeben (kontrastieren). Der Bauch „fällt“ in ihre Hände. Spannen sie dann ihren Bauch unterhalb des Nabels in die entgegengesetzte Richtung an.*
- *Legen sie die Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch, bewegen sie ihren Bauch von den Händen weg.*
- *Lassen sie dabei alle anderen Rumpfmuskeln locker. Tasten sie ggf. ihre seitlichen oder oberen Bauchmuskeln und prüfen, dass diese sich nicht mitbewegen.*
- *Spannen sie die vordere und seitliche Bauchwand und lassen sie diese anschließend bewusst ganz locker. Wiederholen sie dies rhythmisch in unterschiedlichem Tempo.*

### **Wirbelsäulenstabilisation mit Partnerübungen**

Nachdem die TeilnehmerInnen die „Grundspannung“ eingeübt haben, erfahren sie mit Partnerübungen die stabilisierende Wirkung der Bauchanspannung („Grundspannung“).

#### **Partnerübung - Spannung aufbauen gegen Destabilisierungsreize**

- Partner 1 setzt durch leichten Druck an Schulter, Brustkorb, Rücken, etc. des zweiten Partner vorsichtig destabilisierende Reize.
- Nun spannt der zweite Partner die Bauchwandmuskulatur an und Partner 1 wiederholt die destabilisierenden Reize.

Variationen:

- Mit geschlossenen Augen
- Auf einem Bein
- Stand auf weicher Unterlage etc.

**Lenken sie die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen während der Übungsdurchführung bewusst auf die Wahrnehmung von Unterschieden mit/ohne muskulärer Grundspannung.**

## Fragen an die Gruppe

- Was verändert sich mit/ohne Grundspannung?
- Ist es leicht eine Grundspannung aufzubauen?
- Gelingt es, die Grundspannung zu dosieren?

## Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen und Austausch in der Gruppe

**Bei allen Übungen zur Körperwahrnehmung gibt es kein „richtig“ oder „falsch“! Die Wahrnehmung von Unterschieden in der Muskelspannung und Interpretation von körperlichen Veränderungen setzt eine gute Körperwahrnehmung voraus.**

## Mobilisierung der Wirbelsäule im Aufrechten- und Vierfüßlerstand

(siehe Anhang 3.1 Mobilisation)

## Muskuläre Stabilisation bei typischen Alltagsbewegungen (Richtiges Heben)

Ziele: Die TeilnehmerInnen erlernen die Aktivierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur bei Alltagsbewegungen.

Übungsformen zur muskulären Stabilisation bei typischen Alltagsbewegungen.

## Erarbeitung von Grundsätzen des Hebens und Tragens

Es werden Haltungs- und Bewegungstechniken zur Anwendung in Alltagssituationen vermittelt. Als Alltagsbewegungen sind bekannte Formen des Bückens, Hebens, Tragens, Hinsetzens/Aufstehens und ggf. Stehens gemeint. Die zuvor erlernte muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule („Grundspannung“), werden in typischen Alltags- und Arbeitsbewegungen angewendet.

**Vermeiden sie Hinweise, dass Bewegungen „falsch“ ausgeführt werden können. Dies fördert negative Befürchtungen und begünstigt Angst-Vermeidungs-Überzeugungen und verstärkt damit die Vermeidung angstbesetzter Bewegungen. Stellen sie heraus, dass Alltags- und Arbeitsbewegungen nicht gefährlich sind, auch wenn einmal gerade nach einseitigen und sehr anstrengenden länger andauernden Belastungen Rückenschmerzen auftreten können. Solche Rückenschmerzen sind eher wie Schnupfen und vergehen meist recht schnell wieder, vor allem wenn man in Bewegung bleibt.**

## Kernbotschaft

- Es gibt keine „falschen“ Bewegungen oder Haltungen der Wirbelsäule!
- Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule. Egal bei welcher Bewegung oder Haltung - schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil!
- Wesentlich ist die bewusste Stabilisation vor der Belastung!

## Übungsformen zur muskulären Stabilisation beim Bücken, Heben, Tragen

Einübung einer typischen Alltagssituation mit den TeilnehmerInnen. Die TeilnehmerInnen werden darauf hingewiesen, während der gesamten Bewegungsausführung die „Grundspannung“ zuhalten. Während der Übungsdurchführung erfolgt eine wiederholte Wahrnehmungslenkung auf die Spannung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Heben eines Gegenstandes (Pezziball):

- TeilnehmerInnen stehen hinter dem Pezziball, Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander
- Vor dem Heben Anspannung der Bauchmuskulatur (Aufbau der „Grundspannung“)
- Langsames Abheben des Balles vom Boden

## Variation:

- Heben des Balles unter Spannung von Bauch- und Rückenmuskulatur, auch aus ungünstigen Positionen (seitlich, aus Rotation etc.).
- Kontrastübung: Ball heben mit & ohne Grundspannung (Wahrnehmungslenkung auf Unterschiede).

### **Frage an die Gruppe**

- Wie kann man sich das Heben und Tragen von Gegenständen erleichtern?

### **Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen & zusammenfassende Vermittlung**

#### **Kurzfristig:**

- Aktive Stabilisation der Wirbelsäule durch bewussten Einsatz der Rumpfmuskulatur „Grundspannung“ vor der Belastung
- Gewicht eines Gegenstandes ggf. vor dem Anheben kurz Testen
- Sicherer Stand
- Vermeidung unnötig langer Hebel; Lasten körpernah Heben und Tragen
- Gewicht gleichmäßig verteilen
- Drehbewegungen bei sehr schweren Lasten vermeiden
- Hilfsmittel verwenden

#### **Langfristig:**

- Regelmäßige Bewegung um sich fit und in Form zu halten
- Gezielte Gymnastik (siehe funktionelle Kräftigungsübungen 3.2) um die Rumpfmuskulatur zu kräftigen

#### **Kernbotschaften**

- Die Rumpfmuskulatur spielt bei der Stabilisierung der Wirbelsäule eine große Rolle!
- Aktive Muskelspannung und muskuläre Kontrolle bieten den besten Schutz der Wirbelsäule, egal bei welcher Bewegung oder Haltung; schon die leichte Anspannung von Unterbauch und Bauchwand hält die Wirbelsäule stabil.
- Setzen sie die muskuläre Stabilisation gezielt vor Belastung ein!

## **Weitere Übungen für das funktionelle Heimtraining**

### **Squat**

Ausgangsposition: Aufrechter Stand - Brustbein gehoben - Arme außenrotiert - in Spannung zur Seite oder nach oben ziehen - vor der Körperlängsachse halten. Oberkörperverneigung Kniebeugung - Gesäß geht tief. Wieder in eine aufrechte Position hochgehen. (Karin Albrecht, 2006).

### **Beckenlift**

Position:

- Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)
- Arme über Kopf außenrotiert ablegen, Handflächen zeigen nach oben
- Schultergürtel & Kopf bequem am Boden

Das Becken wird in einem gleichmäßigen Rhythmus gehoben und gesenkt. Der Rücken bleibt beim Abheben und Senken des Beckens gestreckt. Keine Rollbewegung.

## **2BP\_5 Einführung Ergometertraining**

Um die TeilnehmerInnen auf die eigenständige Durchführung eines Ergometertrainings vorzubereiten, werden sie zunächst mit den notwendigen Einstellungen der Trainingsgeräte vertraut gemacht.

### **Einstellung der Sattelhöhe**

- Variante 1: TeilnehmerIn stellt sich neben den Fahrradergometer. Sattel etwa auf Höhe des Hüftknochens einstellen.
- Variante 2: TeilnehmerIn sitzt auf dem Sattel, rechtes Pedal ist unten, rechte Ferse berührt das Pedal. Bei richtiger Sattelhöhe ist das rechte Knie in dieser Position ganz durchgestreckt.
- ggf. Anpassung von Lenkradhöhe/ -position

Ziel: Vermittlung der wichtigsten Einstellungen/ Informationen am Fahrradcomputer

- Trainingsdauer/ -zeit

- Umdrehungszahl/Trittfrequenz
- Intensität Watt-Stufen

Sobald die TeilnehmerInnen mit dem Gerät vertraut gemacht wurden beginnen sie mit dem Training. Zunächst niedrige Intensität (niedrige Wattzahl, ca. 25-50W)

- Trittfrequenz je nach individueller Leistungsfähigkeit etwa zwischen 60 und 80 Umdrehungen/Minute
- Nach einer ersten Eingewöhnung (mind. 5min) wird die Belastung entsprechend des subjektiven Anstrengungsempfindens langsam gesteigert. Ziel ist es, mindestens 15-30 min am Stück zu fahren

**Während die TeilnehmerInnen das Ergometertraining absolvieren werden theoretische Inhalte vermittelt:**

- Bewegungsempfehlungen und Gesundheitswirkung regelmäßiger körperlicher Aktivität (Bewegungsquiz)
- Entscheidungswaage
- Selbstbeobachtung

*Wir reden immer zu von Bewegung und machen nun ständig Bewegung, aber wie viel Bewegung soll man eigentlich machen bzw. wie viel Bewegung ist eigentlich gesund? Deswegen machen wir jetzt gemeinsam ein kleines Bewegungsquiz (Folie 3 – 8).*

**Bewegungsquiz (Folie 3 – 8)**

Mit dem Bewegungsquiz sollen die TeilnehmerInnen für das Thema Bewegung sensibilisiert werden und positive Aspekte von Bewegung für sich erkennen. Über verschiedene Fragen werden zugleich Informationen über die Gesundheitswirkung von Bewegung und die Bewegungsempfehlungen vermittelt.

**Entscheidungswaage (Folie 9)**

Ziel: Vermittlung von Vorteilen körperlicher Aktivität

Unterscheidung zwischen kurzfristigen und langfristigen positiven Konsequenzen/ Vorteilen körperlicher Aktivität.

Bei der Entscheidungswaage liegt der Fokus darauf, positive und negative Erwartungen der TeilnehmerInnen bezüglich der Durchführung regelmäßiger Bewegungsaktivitäten zu thematisieren und mögliche Ambivalenzen aufzudecken. Die Balance zwischen wahrgenommenen Vorteilen und Nachteilen körperlicher Aktivität soll zugunsten des bewegungsbezogenen Gesundheitsverhaltens beeinflusst werden.

Wichtige Leitfragen sind: „Was spricht dafür, regelmäßig körperlich aktiv zu sein?“ Bzw. „Was spricht dagegen?“. Die Vorteile und Nachteile körperlicher Aktivität sollen gemeinsam in der Gruppe bearbeitet werden. Dabei soll insbesondere auf die Erfahrungen der TeilnehmerInnen Bezug genommen werden. Ein Austausch unter den GruppenteilnehmerInnen zu früheren Bewegungs- und Sporterfahrungen soll angeregt werden. Insbesondere sollen kurzfristige und langfristige Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivitäten unterschieden werden. Kurzfristige positive Konsequenzen (z. B. Stimmungsverbesserung, Spaßfaktor) sind besonders wichtig für die Initiierung regelmäßiger Sportaktivitäten.

Langfristige positive Konsequenzen (z. B. mehr Kraft und Ausdauer/erhöhte Fitness, verbesserte Beweglichkeit und Koordination, Gewichtsabnahme/besseres Aussehen) dienen vor allem der Motivation zur regelmäßigen Durchführung bzw. Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität. Mit Hilfe des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ sollen subjektiv wahrgenommene Barrieren abgebaut werden („Ich kann das nicht.“): Die TeilnehmerInnen machen die Erfahrung, dass sie die konkrete körperliche Aktivität ohne Probleme ausführen können.

**Möglichkeiten zur Kontrolle der Umsetzung Arbeitsblatt (1), Selbstbeobachtungsbogen**

Im Selbstbeobachtungsbogen wird festgehalten wann, wie oft und wie lange man in einer Woche körperlich aktiv war. So können auch Bewegungsaktivitäten, die nicht geplant aber durchgeführt wurden im Selbstbeobachtungsbogen eingetragen werden. Bei der Anwendung des Selbstbeobachtungsbogens ist folgendes zu berücksichtigen:

- An einem leicht zugänglichen Ort aufbewahren oder an einer direkt sichtbaren Stelle platzieren
- Möglichst direkt nach dem erwünschten Verhalten/Ausführung mit einem Strich am entsprechenden

Tag im Bogen notieren

Eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens erleichtert gerade zu Beginn den Weg zu regelmäßiger Bewegung!

- Arbeitsblatt Nr.1 austeilen und erklären
- Eventuell austeilen und erklären der Schrittzähler

***Der Einsatz des Selbstbeobachtungsbogens dient zunächst als Feedback der geleisteten körperlichen Aktivität. Darüber hinaus wird dieser als Instrument zur Handlungskontrolle für den Zeitraum nach dem Bewegungsprogramm eingesetzt.***

**Blitzlichtrunde** (moderiertes Gespräch)

Einige TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und wie es ihnen dabei ergangen ist.

Fragen: Wie war es ? Wie geht's euch jetzt?

Abfragen der weiteren Bewegungsinhalte im Rahmen des Bewegungsprogramms (partizipatives mitwirken der TeilnehmerInnen)

**Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften:**

- Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! Bewegung tut dem Körper gut!
- „Bewegung – eine gute Medizin, um schnell wieder fit zu werden“
- Nimm dir Zeit für Bewegung, überlasse Bewegung nicht dem Zufall, bewege dich auf deine Art und schule deine Sinne für Bewegung!
- Gönn dir Bewegung!

**Ausblick auf die dritte Einheit**

- Wir machen weiter mit dem Heimtrainingsprogramm
- Weiters möchte ich euch die Bedeutung von Gesundheitszielen erläutern

## 2.3 Modul 3

Informationen über die Konsequenzen von körperlicher Aktivität und Inaktivität vermitteln, vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln und angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen.

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	DAUER MIN
Vorbereitung		Vorbereitung der dritten Einheit	Flipchart, Flipchartstifte, Bleistifte, Folie 1 und Folie 11 bis Folie 14, Arbeitsblatt (1) und Arbeitsblatt (2), Bewegungsbuch Für jeden TN einen Ball oder ein Säckchen bzw. Bälle, Gymnastikmatte	
3BP_1 Begrüßung	TN erhalten Rückblick der vergangenen Einheit und die Inhalte der aktuellen Einheit	Begrüßung der TN Erkundigung nach der Befindlichkeit		5 Min
3BP_2 Bewegungsspiel	TN Kennen lernen, positives Erleben von Bewegung und Freude am gemeinsamen Spiel	Bewegungsspiel „Säckchen zuwerfen“ & ABC-Laufschule	6 Säckchen	5 Min
3BP_3 Schulung Koordinativer Fähigkeiten	TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	Bewegungsspiel 1-2-3		5 Min
3BP_4 Funktionelles Heimtraining	TN lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training, Verbale Anleitung und Demonstration	Funktionelles Heimtraining	Gymnastikmatte	25 Min
3BP_5 Intensitätssteuerung Borg-Skala	TN können die Intensität der Belastung anhand der Borg-Skala steuern	Vermittlung der Basisinformationen zur Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala	Flipchart, Folie 11 und Folie 12	30 Min
3BP_6 Einführung Gesundheitsziele	Hinführung zum Thema Gesundheitsziele (GZ)	Bedeutung von GZ Beispiele GZ Ausgeben Bewegungsbuch Formulieren von persönlichen GZ (Hausübung)	Flipchart, Folie1, Folie 13	15 Min
3BP_7 Abschluss/ Ausblick	TN reflektieren Einheit, Wie war es ? Wie geht's euch jetzt?	Blitzlicht, Zusammenfassung der Einheit und Ausblick auf die nächste Einheit		5 Min

### -> Kernbotschaft:

- **Bleiben sie in Bewegung! Ihr Körper dankt es ihnen mit kräftigen Muskeln, starken Knochen und stabilen Gelenken und Bändern!**
- **Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!**

## **Modul 3 in Langform**

Ziel: Informationen über die Konsequenzen von körperlicher Aktivität und Inaktivität vermitteln, vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln, angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen, Schulung koordinativer Fähigkeiten, funktionelle Heimübungen, Aktivitätsziele formulieren.

### **Vorbereitung**

TeilnehmerInnenlisten, Flipchart, Flipchartstifte, Folie 1 und Folie 11 bis Folie 14, Arbeitsblatt (1), Arbeitsblatt (3), Flipchartstifte, Karteikarten, div. Bälle, Säckchen, Gymnastikmatte, ev. Therabänder usw.

3BP\_1: Begrüßung

3BP\_2: Bewegungsspiel

3BP\_3: Schulung koordinativer Fähigkeiten

3BP\_4: Funktionelles Heimtraining

3BP\_5: Intensitätssteuerung Borg-Skala

3BP\_6: Einführung Gesundheitsziele

3BP\_7: Abschluss/ Ausblick

## **3BP\_1: Begrüßung**

Ziele: TeilnehmerInnen erhalten einen Rückblick von der letzten Einheit, können offene Fragen stellen und kennen Inhalte der aktuellen Einheit.

### **Begrüßung der TeilnehmerInnen, erkundigen nach der Befindlichkeit & Rückblick**

Die Kernbotschaft der letzten Einheit war „Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper! Bewegung tut dem Körper gut! wird wiederholt. Die Hausübung Selbstbeobachtung besprechen wir beim Thema „Selbstbeobachtung“ anleiten und einsetzen.

Kurzer Überblick über die Inhalte der heutigen Einheit:

3BP\_2: Bewegungsspiel

3BP\_3: Schulung koordinativer Fähigkeiten

3BP\_4: Funktionelles Heimtraining

3BP\_5: Intensitätssteuerung Borg-Skala

3BP\_6: Einführung Gesundheitsziele

3BP\_7: Abschluss/ Ausblick

## **3BP\_2 Kennenlernen „Säckchen werfen“**

Ziele: TeilnehmerInnen sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im Gemeinsamen Spiel, TeilnehmerInnen lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

An 6 TeilnehmerInnen werden Säckchen ausgeteilt. Alle TeilnehmerInnen gehen oder laufen durcheinander im Raum umher und werfen sich die Säckchen gegenseitig zu. Bevor das Säckchen geworfen wird, muss der Name des Fängers gerufen und ein Augenkontakt aufgebaut werden.

### Variation:

- Mehr Säckchen
- Säckchen darf 3 Sekunden in der Hand gehalten werden
- Blaue Säckchen mit der rechten Hand fangen, usw.
- ABC-Laufschule

## **3BP\_3 1-2-3 mit einem Partner**

Die Partner stehen sich gegenüber und zählen abwechselnd 1-2-3-1-2-3... usw.

Die Zahl eins wird mit Klatschen ersetzt, Klatschen 2-3-Klatschen 2-3, dann wird die Zahl drei ersetzt mit Stampfen und dann die Zahl zwei mit Schnipsen.

## **3BP\_4 Das funktionelle Heimtraining Standardprogramm wird ergänzt & weitergeführt**

Ziele: TeilnehmerInnen lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training kennen und führen diese unter Anleitung durch. Die TeilnehmerInnen lernen die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens zu steuern und können die Borg-Skala zur Einschätzung als Unterstützung verwenden.

TeilnehmerInnen lernen die Bedeutung und die Anwendung eines Trainingsplans zur Trainingsdokumentation der funktionsgymnastischen Übungsformen kennen.

### **Inhalte**

- Wiederholung bereits erlernter und Einführung von 2 weiteren funktionellen Übungsformen (Streckerkette und Bauchmuskulatur)
- Einführung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation (Arbeitsblatt 2)

### **Wiederholung von funktionellen Übungen**

- Mobilisierung der Wirbelsäule im Aufrechten- und Vierfüßlerstand
- Grundspannung
- Squat
- Beckenlift

### **Erlernen neuer funktioneller Übungen.**

#### **Gerade obere Bauchmuskulatur**

In Rückenlage Beine anstellen, neutraler Rumpf, Hände hinter dem Kopf verschränken und Ellbogen bleiben so weit wie möglich hinten. Kopf leicht anheben bis die Schultern frei liegen. Mit der Ausatmung Oberkörper leicht heben. Oberkörper soweit heben, bis die Schulterblätter vollständig vom Boden abgehoben sind. Das Becken bleibt während der Bewegungen neutral, die Lordose kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule gering verkleinern, wird flacher. Wichtig Transversus arbeitet nach innen (konzentrisch). Bei der Übungsdurchführung soll der Kopf und die Halswirbelsäule so neutral wie möglich bleiben.

#### **Bauchlage – Streckerkette**

In der Bauchlage, Füße aufgestellt, Aufbau Core, der Kopf in Körperlängsachse eingeordnet. Diagonal Arm und Bein leicht dynamisch langsam heben und senken. Wichtig Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten.

### **Abfragen der Hausübung Selbstbeobachtung**

(Feedback über aktuelles Bewegungsverhalten, Arbeitsblatt 1)

#### **Frage an die Gruppe, z.B.**

- *Welche Erfahrungen haben sie mit der Selbstbeobachtung gemacht und wie viele Minuten bzw. Schritte haben sie im Durchschnitt pro Tag bzw. pro Woche gemacht?*
- Sammlung von TeilnehmerInnen-Antworten und Wiederholung der Informationen über Gesundheitswirkung von Bewegung und den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene.

### **Selbstbeobachtung anleiten und einsetzen Arbeitsblatt (2)**

Zur Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen ist ein positives Feedback über den Trainingsverlauf von zentraler Bedeutung. Das Führen von Trainingsplänen dient insbesondere der Visualisierung von erbrachten Leistungen und gezielten Aufmerksamkeitslenkung auf Leistungsverbesserungen anhand der dokumentierten Werte.

Darstellung des Nutzens und der Einsatzmöglichkeiten des Trainingsplans

- Systematisierung des Trainingsprozesses
- Überprüfung von Trainingsfortschritten
- Motivation zu regelmäßigem Training

**Regen sie die TeilnehmerInnen zu einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch an. Greifen sie positive Erfahrungen der TeilnehmerInnen auf (z.B. sich selbst motivieren können, körperliche Aktivität als angenehm erleben, Erfolgserlebnisse, Leistungsverbesserungen, etc.) und verstärken sie diese, in dem sie sie durch Anerkennung „belohnen“.**

**Unterstützen sie die TeilnehmerInnen dabei, Erfolgserlebnisse auf die eigene Anstrengung und eigene Fähigkeiten zurückzuführen.**

### **3BP\_5 Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala (Folie 11-12)**

- TeilnehmerInnen können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala angemessen steuern
- TeilnehmerInnen kennen Anzeichen einer zu intensiven und zu niedrigen Belastungsintensität anhand der Borg-Skala
- Zusammenhang zwischen den Belastungsparametern Intensität (Widerstand/Gewicht) und Wiederholungszahl (Reizdauer) wird besprochen

#### **Vermittlung zentraler Basisinformationen zur optimalen Belastungsintensität**

- Zielbereich für Anfänger/Einsteiger: Borg-Skala 12-14 bei ca. 6-20 Wiederholungen
- Zielbereich für Fortgeschrittene: Borg-Skala max. 15 bei ca. 6-20 Wiederholungen

Empfehlenswert ist eine Belastungsdosierung entsprechend des gesundheitsorientierten Kraftausdauertrainings. Diese Methode umfasst mittlere Krafteinsätze mit hohen Wiederholungszahlen (Kraftausdauertraining). Zur Belastungsdosierung erfolgen ca. 6-20 Wiederholungen, bei subjektiv empfundener Anstrengung „etwas anstrengend“ (Borg-Skala „12-14“), 1-2 Sätze für Anfänger und 3-5 Sätze für Fortgeschrittene und Pause mit jeweils 30-90 Sek bzw. nach Bedarf.

#### **Fragen an die Gruppe, z.B.**

- Welche Anzeichen einer zu hohen Intensität oder zu niedrigen Intensität der Belastung kennen sie?
- Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen und zusammenfassende Vermittlung von Anzeichen einer zu hohen Belastungsintensität:
- Nur sehr wenige Wiederholungen sind möglich, Bewegungskörperausführung wird sehr langsam
  - Ausweichbewegungen
  - Pressatmung
  - Roter Kopf

Zusammenfassende Vermittlung von Anzeichen einer zu niedrigen Belastungsintensität:

- Die Übung kann endlos weiter geführt werden
- Sehr schnelle, teils unkontrollierte Bewegungskörperausführung

#### **Erklärung der Nutzung des Trainingsplans**

Hinweis nochmals auf die Borg-Skala und Anwendung dieser zur Einschätzung der eigenen Anstrengung bei funktionellen Übungsformen.

#### **Fragen an die Gruppe**

*Welche Vorteile hat das Führen eines Trainingsplans?*

Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen und Gesprächsführung in Richtung:

- „Der Trainingsplan ist eine Möglichkeit der Selbstbeobachtung und gibt Rückmeldung über Fortschritte und Trainingserfolg.“

## **Einsatz des Trainingsplans, Arbeitsblatt (2)**

- TeilnehmerInnen können selbstständig ihr Training in einem Trainingsplan dokumentieren
- TeilnehmerInnen können die Vorteile eines Trainingsplans benennen

TeilnehmerInnen lernen, ihre Belastung und ihren Trainingsprozess selbstständig zu steuern und zu organisieren. Basis dafür ist, neben der subjektiven Belastungssteuerung mittels der Borg-Skala, die Anwendung des Trainingsplans. Dieser wird zur Dokumentation, Selbstbeobachtung und Erfolgskontrolle eingesetzt. Der Trainingsplan wird erst eingeführt, wenn TeilnehmerInnen Erfahrung in der Ausführung der Basisübungen gesammelt haben und mit der Borg-Skala zur Intensitätssteuerung vertraut sind.

Verteilung des Trainingsplans an die TeilnehmerInnen

- Erläuterung Aufbau Trainingsplan (Serien, Wiederholungen, Anstrengung)
  - TeilnehmerInnen tragen Werte nach jeder durchgeführten Übungsform in den Trainingsplan ein
- Unterstützen sie ggf. zu Beginn die TeilnehmerInnen bei dem Ausfüllen des Trainingsplans.

**Die bereits gelernten Funktionellen Übungen werden nochmals gemeinsam durchgeführt und der Trainingsplan ausgefüllt.**

## **Fragen an die Gruppe**

- *Welche positiven Wirkungen eines Krafttrainings auf den Körper kennen sie oder haben sie bei sich selbst schon erlebt?*
- *Welche Anpassungen der Knochen, Gelenke, Bänder und der Muskeln treten auf?*

Zusammenfassung von TeilnehmerInnen-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu positiven Anpassungserscheinungen durch gesundheitsorientiertes Krafttraining auf den Organismus u.a.

- Die Muskeln werden kräftiger, die Knochen stabiler, Gelenke und Bänder fester und belastbarer.
- Der Blutdruck sinkt! Der Stoffwechsel verbessert sich, z.B. nehmen negative Blutfette (LDL-Cholesterin) ab und gute Blutfette (HDL-Cholesterin) zu.
- Die Stimmung verbessert sich. Müdigkeit nimmt ab, Frische und Vitalität nehmen zu.

Fazit: Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, man wird widerstandsfähiger gegenüber Alltagsbelastungen und ermüdet nicht so schnell. Außerdem erholt man sich schneller!

## **3BP\_6 Ergometertraining**

Während die TeilnehmerInnen das Ergometertraining absolvieren, werden theoretische Inhalte vermittelt:

- Ziel ist es, mindestens 15 min am Stück zu fahren
- Gesundheitsziele klären

Der ÜL wiederholt anhand von Plakat Nr. 1 nochmals die Inhalte des Programms.

*Sie brauchen ein Ziel und sie brauchen einen Plan, um dieses Ziel zu erreichen. Sie müssen die Hindernisse kennen, die den Plan zu Fall bringen könnten und sie brauchen ein wirkungsvolles Barrierenmanagement. Heute beginnen wir mit unserem Ziel.*

Erst wenn ein Ziel klar ist, kann der Weg dorthin bestimmt werden. Die TeilnehmerInnen sollen nicht irgendeine Aktivität (= Weg) beginnen, wenn sie sich nicht vorher darüber im Klaren sind, was sie damit eigentlich erreichen wollen (= Ziel).

## **Hinführung zum Thema Gesundheitsziele (Folie 13)**

*Bevor jeder von ihnen über seine persönlichen Gesundheitsziele nachdenkt, nenne ich ihnen zunächst einige Beispiele, damit deutlich wird, was wir unter Gesundheitszielen verstehen. Gesundheitsziele sind z.B. keine Schmerzen mehr haben, wieder belastbar für den Alltag sein, wieder ausgeglichen zu sein.*

- Keine/weniger Schmerzen haben

- Ausreichend fit/belastbar sein
- Ausreichend beweglich sein
- Kräftige Muskulatur haben
- Gute/ausreichende Ausdauer haben

Der ÜL teilt den TeilnehmerInnen zwei Karteikärtchen aus, auf die jeweils ein weiteres Beispiel für ein Gesundheitsziel mit einem Filzstift notiert werden soll (große Schrift).

- Positives Körpergefühl haben
- Sich ausgeglichen fühlen
- Bestimmte Sportarten ausüben können
- Den Alltag bewältigen können

Der ÜL liest die Beispiele laut vor und sortiert die Kärtchen aus, auf die keine Gesundheitsziele notiert wurden (z.B. handelt es sich bei „wieder mehr Schwimmen gehen“ um einen Bewegungsplan, usw.).

### **Betonung der Bedeutung der Gesundheitsziele**

Gesundheitsziele sind die Basis der Motivation für eine langfristige Verhaltensänderung.

*Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: sie sind der Ursprung ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, etwas für die eigene Gesundheit tun zu wollen. Sie sind der Anreiz dafür, um beispielsweise wieder regelmäßig aktiv zu sein.*

### **Austeilen der persönlichen Bewegungsbücher**

Das Bewegungsbuch wird während der nächsten Einheiten schrittweise ausgefüllt.

Der ÜL teilt die Bewegungsbücher, die Bleistifte und die Radiergummis aus und fordert die TeilnehmerInnen auf, gleich ihren Namen auf das Deckblatt einzutragen. Das Bewegungsbuch gehört den TeilnehmerInnen und dient als persönliche Programmunterstützung. Alle Eintragungen in das Bewegungsbuch werden mit Bleistift vorgenommen, um den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu Korrekturen zu geben.

### **Hausübung**

*Der nächste Schritt ist, dass jeder von ihnen für sich herausfindet, welches seine persönlichen Gesundheitsziele sind: Wie lauten ihre zwei wichtigsten Gesundheitsziele, die sie bezogen auf Bewegung erreichen wollen?*

## **3BP\_7: Abschluss/Ausblick**

Die TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen.

### **Blitzlichtrunde (moderiertes Gespräch)**

Einige TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der dritten Einheit und wie es ihnen dabei ergangen ist.

Fragen: Wie wars ? Wie geht's euch jetzt?

### **Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften**

- Bleiben sie in Bewegung! Ihr Körper dankt es ihnen mit kräftigen Muskeln, starken Knochen und stabilen Gelenken und Bändern!
- Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!

### **Ausblick auf die vierte Einheit**

- Erlernen weiterer Übungen fürs Heimtraining
- Kräftigungstraining an Geräten

## 2.4. Modul 4

Positive Konsequenzerfahrungen, Ausführungspläne, Selbstwirksamkeit, Funktionelle Heimübungen und Kräftigungstraining an Geräten.

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	DAUER MIN
Vorbereitung		Vorbereitung der vierten Einheit	Flipchart, Flipchartstifte, Bleistifte, Folie 1 und Folie 12 bis 19, Gymnastikmatte Arbeitsblatt (2) und Arbeitsblatt (3), Bewegungsbuch	
4BP_1 Begrüßung	TN erhalten Rückblick der vergangenen Einheit und die Inhalte der aktuellen Einheit	Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit		5 Min
4BP_2 Schulung Koordinativer Fähigkeiten	TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	Schattenlauf	Folie 19	10 Min
4BP_3 Funktionelles Heimtraining	TN lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training, Verbale Anleitung und Demonstration	Wiederholung bereits gelernter Übungsformen und lernen neuer Übungsformen für Rückenmuskulatur und Brustmuskulatur	Arbeitsblatt (2)	20 Min
4BP_4 Kräftigungstraining an Geräten	TN lernen Ziele, Inhalte und Aufbau eines Krafttrainings kennen	Vermittlung Krafttraining an Geräten	Flipchart, Folie 12	5 Min
4BP_5 Einführung Basisübungen Krafttraining an Geräten	TN lernen verschiedene Basisübungen an Geräten kennen	Erläutern der Einstellungen und Ausprobieren der Kräftigungsgeräte	Arbeitsblatt (3)	25 Min
4BP_6 Wiederholung Gesundheitsziele	Formulieren von persönlichen GZ	Formulieren von persönlichen GZ SMART	Bewegungsbuch, Flipchart, Folie 14	5 Min
4BP_7 Bewegungsideen	Hinführung zum Thema Bewegungsideen (BI)	Hinführung zum Thema Bewegungsideen (BI)	Bewegungsbuch, Flipchart, Folie 1 & Folie 15 bis 16	5 Min
4BP_8 Bewegungsplan	Hinführung zum Thema Bewegungsplan (BPa)	3pw-Regel passend praktikabel präzise wirksam Hausübung: BPa erstellen	Bewegungsbuch, Flipchart, Folie 17 bis 18	10 Min
4BP_9 Abschluss/ Ausblick	TN reflektieren die Einheit. Wie war es? Wie geht's euch jetzt?	Blitzlicht, Zusammenfassung der Einheit und Ausblick auf die nächste Einheit		5 Min

### -> Kernbotschaft:

- **Ein Plan ist wichtig für die Zielerreichung**
- **Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten & Vorlieben passt, je besser sie in den Alltag passen, desto leichter fällt die Umsetzung.**

## **Modul 4 in Langform**

Ziel: Informationen über die Konsequenzen von körperlicher Aktivität und Inaktivität vermitteln, vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln, angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen, Schulung koordinativer Fähigkeiten und Funktionelle Heimübungen, Einführung Kräftigungstraining an Geräten, Aktivitätsziele formulieren und Ausführungspläne erarbeiten.

### **Vorbereitung**

TeilnehmerInnenlisten, Flipchart, Flipchartstifte, Bleistifte, Folie 1 und Folie 12 bis Folie 19, Arbeitsblatt (2) und Arbeitsblatt (3) Flipchartstifte, Karteikarten, Gymnastikmatte, ev. Therabänder usw.

- 4BP\_1: Begrüßung
- 4BP\_2: Bewegungsspiel „Schattenlauf“
- 4BP\_3: Funktionelles Heimtraining
- 4BP\_4: Kräftigungstraining an Geräten
- 4BP\_5: Einführung Basisübungen Krafttraining an Geräten
- 4BP\_6: Wiederholung Gesundheitsziele
- 4BP\_7: Bewegungsideen
- 4BP\_8: Bewegungsplan 3pw-Regel
- 4BP\_9: Abschluss/ Ausblick

## **4BP\_1: Begrüßung**

Ziele: Begrüßung der TeilnehmerInnen, erkundigen nach der Befindlichkeit, Rückblick  
Die Kernbotschaft der letzten Einheit „Bleiben Sie in Bewegung“, ihr Körper dankt es ihnen mit kräftigen Muskeln, starken Knochen und stabilen Gelenken und Bändern! Wird wiederholt.

### **Kurzer Überblick über die Inhalte der heutigen Einheit:**

- 4BP\_2: Bewegungsspiel „Schattenlauf“
- 4BP\_3: Funktionelles Heimtraining
- 4BP\_4: Kräftigungstraining an Geräten
- 4BP\_5: Einführung Basisübungen Krafttraining an Geräten
- 4BP\_6: Wiederholung Gesundheitsziele
- 4BP\_7: Bewegungsideen
- 4BP\_8: Bewegungsplan 3pw-Regel
- 4BP\_9: Abschluss/ Ausblick

## **4BP\_2: Schattenspiel**

Ziele: TeilnehmerInnen sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im gemeinsamen Spiel, TeilnehmerInnen lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der Vordere läuft mit beliebigen Bewegungen durch die Halle, der Hintere benimmt sich wie dessen Schatten und macht ihm alles nach.

### Variationen:

Gehen mit Variationen: vorwärts, seitwärts, rückwärts, gemütlich, schnell, gehetzt, schleichen, aufrecht, kleine Schritte, große Schritte, bewusstes Abrollen des Fußes, Wechselschritte, Laufen auch im Wechsel mit Gehen etc. Bewegungsaufgaben wie Drehungen, gebückt gehen, bestimmte Körperposition einnehmen etc.

***Im Folgenden werden die positiven Erfahrungen der TeilnehmerInnen aus dem Bewegungsspiel und die erfrischende Wirkung körperlicher Aktivität aufgegriffen und gemeinsam mit den TeilnehmerInnen***

**weitere positive Wirkungen von körperlicher Aktivität erarbeitet.**

**Der Schwerpunkt liegt auf der positiven Beeinflussung von Stimmung, Wohlbefinden und Stresssymptomen durch körperliche Aktivität. Vermittlung von Wissen zu Wirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität.**

Weitere Übungsbeispiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten und konkrete Hinweise zur Durchführung finden sie im Anhang unter spielerische Bewegungsideen. Wählen sie aus diesen Übungen je nach Zeitbudget und Interesse der TeilnehmerInnen eine Übung aus.

### **Fragen an die Gruppe**

Wie fühlen sie sich im Vergleich zu vorher und wie anstrengend haben sie die Aktivität empfunden? (Einschätzen lassen anhand der Borg-Skala).

- Was versteht man unter Stimmung und Wohlbefinden?
- Wie fühlt sich eine gute im Vergleich zur schlechten Stimmung an?
- Wie wirkt körperliche Aktivität auf die Stimmung?
- Welche Wirkungen von körperlicher Aktivität auf Stimmung und Wohlbefinden haben sie bei sich selbst bereits erlebt?
- Welche körperlichen Aktivitäten sind besonders geeignet Stimmung und Wohlbefinden zu beeinflussen?

### **Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen & Austausch in der Gruppe**

Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformationen zu den wichtigsten Wirkungen von Ausdaueraktivitäten wie Walking, Schwimmen, Radfahren auf Stimmung und Wohlbefinden.

- Steigerung des Wohlbefindens
- Reduzierung von negativen Stimmungen, z.B. Ärger und innere Unruhe
- Stärkung positiver Stimmungen, z.B. innere Ausgeglichenheit und Frische
- Verbesserte Merk- und Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserte Stressbewältigung

Besonders positiv wirken sich Ausdaueraktivitäten, allein oder in der Gruppe, wie Walking/Laufen, Schwimmen oder Radfahren auf Stimmung und Wohlbefinden aus. Durch ausdauerorientierte Bewegungsformen kann vor allem die Stimmung beeinflusst werden. Zu den negativen Stimmungen, welche durch körperliche Aktivität abgeschwächt werden, gehören Ärger, Müdigkeit, Traurigkeit, Abgespanntheit, Nervosität oder innere Unruhe. Zu den positiven Stimmungen, die durch körperliche Aktivität gestärkt werden, gehören Freude, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit, Vitalität und Frische. Körperliche Aktivität hilft zudem die in alltäglichen Stresssituationen „bereitgestellt Energie“ abzubauen und löst muskuläre Verspannungen. Insgesamt wird die Bewältigung von Stress verbessert.

### **Optimale Belastung bei Ausdaueraktivitäten (Folie 19)**

Die Belastung ist optimal, wenn während der Belastung ein ruhiges ein- und ausatmen möglich ist und man sich dabei noch unterhalten kann. „Laufen ohne zu schnaufen“ und „Lächeln ohne zu hecheln“.

Die Belastung sollte entsprechend der Borg Skala als etwas anstrengend empfunden werden (s. Borg-Skala). Der optimale Pulswert liegt bei ca. „180 minus Lebensalter“.

Vor allem ausdauerorientierte Aktivitäten mit mittlerer Belastungsintensität stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt!

### **Kernbotschaften**

- Ausdauerorientierte Aktivitäten wie Walking, Radfahren oder Schwimmen, allein oder in der Gruppe, stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt!
- Körperliche Aktivität verbessert die Stressbewältigung.

*Das Thema Ausdauer besprechen wir in der nächsten Einheit genauer. Jetzt gehen wir wieder zu unseren funktionellen Kräftigungsübungen für Zuhause.*

## **4BP\_3: Das funktionelle Heimtraining Standardprogramm wird ergänzt & wiederholt**

Ziele: TeilnehmerInnen lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training kennen und führen diese unter Anleitung durch. TeilnehmerInnen lernen die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens zu steuern und kennen die Borg-Skala zur Einschätzung. TeilnehmerInnen lernen die Bedeutung und die Anwendung eines Trainingsplans zur Trainingsdokumentation der funktionsgymnastischen Übungsformen kennen

### **Inhalte**

- Wiederholung bereits erlernter funktioneller Übungsformen und Erlernen neuer Übungen (schräge Bauchmuskulatur, Liegestütz)
- Wiederholung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation

### **Wiederholung von funktionellen Übungen**

- Mobilisierung der Wirbelsäule im Aufrechten- und Vierfüßlerstand
- Grundspannung
- Squat
- Beckenlift
- Gerade Bauchmuskulatur
- Streckerkette

## **Erlernen neuer funktioneller Übungen**

### **Schräge Bauchmuskulatur**

In Rückenlage Beine anstellen, neutraler Rumpf, Hände hinter dem Kopf verschränken und Ellbogen bleiben so weit wie möglich hinten. Kopf leicht anheben bis die Schultern frei liegen. Mit der Ausatmung Brustbein Richtung Knie heben.

Das Becken bleibt während der Bewegungen neutral, die Lordose kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule gering verkleinern, wird flacher. Wichtig Transversus arbeitet nach innen (konzentrisch). Bei der Übungsdurchführung soll der Kopf und die Halswirbelsäule so neutral wie möglich bleiben.

### **Kräftigung der Brust- und Armstrecker-muskulatur (Liegestütz)**

Liegestütz auf den Knien: Auf den Boden knien, die Hände schulterbreit im Vierfüßlerstand auf den Boden aufstützen. Aufbau Core, Nasenspitze zwischen den Händen zum Boden führen (nicht fallen lassen) und den Körper wieder nach oben drücken. Bei der ganzen Bewegungsausführung die Ellenbogen so eng wie möglich am Körper halten.

Liegestütz lang: Liegestützposition mit gestreckten Beinen. Core Aufbau, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Körperspannung während der ganzen Übung halten. Die Nasenspitze zwischen den Händen zum Boden führen (nicht fallen lassen) und den Körper wieder nach oben drücken.

## **4BP\_4: Modul Kräftigungstraining an Geräten**

Ziele: Kennenlernen unterschiedlicher Übungsformen und Erlernen eines selbstständigen Krafttrainings an Geräten:

- Basisinformationen zu gesundheitsförderlichen Effekte eines Krafttrainings
- Basisinformationen zur Steuerung der Belastungsintensität und allgemeine Hinweise für ein gesundheitsförderliches Krafttraining
- Vorteile und Nutzen einer regelmäßigen Dokumentation des Trainings

Im Mittelpunkt der beiden Einheiten zum Modul Krafttraining stehen die Vermittlung von Grundlagen des Trainings an Geräten anhand exemplarisch durchgeführter Übungen, die Hinführung zu einer selbstständigen Trainingsdurchführung und –Dokumentation, sowie der Abbau von Unsicherheiten und Ängsten im Umgang mit den Trainingsgeräten.

## Frage an die Gruppe

- Welche Erfahrungen haben sie mit Krafttraining an Geräten?
- Wer hat schon mal ein Krafttraining an Geräten durchgeführt?  
Sammlung TeilnehmerInnen-Meinungen & Überleitung zur Vorstellung des Moduls Krafttraining.

**Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen werden positive Anpassungserscheinungen durch ein gesundheitsorientiertes Krafttraining wiederholt. Es wird ein Grundverständnis dafür vermittelt, dass regelmäßiges Krafttraining vielfältige positive Anpassungen des Organismus bewirkt, welche einen guten Schutz vor einem negativen Verlauf von Rückenschmerz bietet.**

## Wiederholung der Anpassung des Krafttrainings auf den Körper

Frage an die Gruppe z.B.

- Welche positiven Wirkungen eines Krafttrainings auf den Körper kennen sie oder haben sie bei sich selbst schon erlebt?
- Welche Anpassungen der Knochen, Gelenke, Bänder und der Muskeln treten auf?

Zusammenfassung von TeilnehmerInnen-Meinungen und Vermittlung zentraler Basisinformationen zu positiven Anpassungserscheinungen durch gesundheitsorientiertes Krafttraining auf den Organismus u.a.

- Die Muskeln werden kräftiger, die Knochen stabiler, Gelenke und Bänder fester und belastbarer
- Der Blutdruck sinkt! Der Stoffwechsel verbessert sich, z.B. nehmen negative Blutfette (LDL-Cholesterin) ab und gute Blutfette (HDL-Cholesterin) zu.
- Die Stimmung verbessert sich. Müdigkeit nimmt ab, Frische und Vitalität nehmen zu

Fazit: Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, man wird widerstandsfähiger gegenüber Alltagsbelastungen und ermüdet nicht so schnell. Außerdem erholt man sich schneller!

## Einführung Basisübungen

Krafttraining an Geräten/mit elastischen Gummibändern

Ziel: Einführung von Basisübungen zum Krafttraining an Geräten oder mit elastischen Gummibändern. Erläuterung von Einstellungen an den Geräten zur individuellen Anpassung bzw. Nutzung des elastischen Gummibands. Demonstration und verbale Anleitung durch ÜL Eigenrealisation der TeilnehmerInnen unter Anleitung und Korrektur durch ÜL.

**Es wird hier bewusst auf die Vorgabe spezifischer Übungen/Geräte verzichtet. Die Geräte- und Übungsauswahl richtet sich nach den lokalen Gegebenheiten (Größe und der Ausstattung des Trainingsraums, Anzahl und Art der vorhandenen Geräte, Trainingsmöglichkeiten mit Trainingsmaschinen, Seilzügen und freien Gewichten, Training mit Zusatzanforderungen auf instabilen Unterlagen, usw.) sowie den individuellen Voraussetzungen der TeilnehmerInnen.**

**Die Einführung von Basisübungen kann sowohl in der Gruppe (max. 16 TeilnehmerInnen) als auch individuell erfolgen. Bei Einführung des Krafttrainings an Geräten in der Gruppe, ist es empfehlenswert zu Beginn halb so viele Übungen, wie TeilnehmerInnen in der Gruppe sind, einzuführen und an jedem Gerät zwei Personen abwechselnd trainieren zu lassen. Nach zwei Serien rücken alle TeilnehmerInnen jeweils ein Gerät weiter.**

## Allgemeine Hinweise:

- Achten sie auf eine ausgewogene Zusammenstellung und angemessene Anzahl der Übungsformen.
- Je nach Voraussetzungen der TeilnehmerInnen sind ca. 3-6 Geräte und Übungsformen zur Aktivierung größerer Muskelgruppen (z.B. zur Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur) empfehlenswert.
- Wählen sie Übungen/ Geräte aus, die leicht einzustellen und zu erlernen sind. Erfolgserlebnisse tragen entscheidend zur Motivation bei!
- Vermeiden sie gerade zu Beginn eine Überforderung der TeilnehmerInnen durch eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen und ein zu umfangreiches/intensives Training.
- Nutzen sie beide Einheiten für Einzelgespräche mit den TeilnehmerInnen, in denen sie auf deren indivi-

duelle Barrieren/ Ängste eingehen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten besprechen.

### **Basisübungen, Arbeitsblatt (3)**

Demonstration der Übungen und Vermittlung wesentlicher Bewegungsmerkmale bei der Ausführung. Erläuterung der notwendigen Einstellungen am bzw. des Umgangs mit dem Trainingsgerät (u.a. Einstellung von Sitz, Lehne, anderer Polster, Einstellung des Gewichtes, sicherer Griff bei Gummibändern, etc.).

Dabei gelten für alle Übungsformen folgende Grundsätze:

- Mittleres Bewegungstempo
- Gleichmäßige Ausführung über den gesamten Bewegungsablauf
- Ausatmung bei zunehmender Belastung und Einatmung bei abnehmender Belastung

Einstellung der Geräte auf individuelle Voraussetzungen selbstständige Erprobung/Durchführung von Basisübungen durch TeilnehmerInnen (ggf. Unterstützung durch ÜL)

- Einübung des Bewegungsablaufs der jeweiligen Übung mit geringem Widerstand

***Unterstützen sie TeilnehmerInnen bei Geräteeinstellung und Durchführung der Übung; stehen sie bei Fragen von TeilnehmerInnen zur Verfügung. Gehen sie im Einzelgespräch auf ggf. bestehende Barrieren/Ängste der TeilnehmerInnen ein und besprechen sie Lösungsmöglichkeiten.***

### **Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala**

- TeilnehmerInnen können die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens unter Nutzung der Borg-Skala angemessen steuern
- TeilnehmerInnen kennen Anzeichen einer zu intensiven und zu niedrigen Belastungsintensität anhand der Borg-Skala
- Der Zusammenhang zwischen den Belastungsparametern Intensität (Widerstand/Gewicht) und Wiederholungszahl (Reizdauer) wird besprochen

### **Vermittlung zentraler Basisinformationen zur optimalen Belastungsintensität**

- Zielbereich für Anfänger/Einsteiger: Borg-Skala 12-14 bei ca. 6-20 Wiederholungen
- Zielbereich für Fortgeschrittene: Borg-Skala max. 15 bei ca. 6-20 Wiederholungen

Empfehlenswert ist eine Belastungsdosierung entsprechend des gesundheitsorientierten Kraftausdauertrainings. Diese Methode umfasst mittlere Kräfteinsätze mit hohen Wiederholungszahlen (Kraftausdauertraining). Zur Belastungsdosierung erfolgen ca. 6-20 Wiederholungen, bei subjektiv empfundener Anstrengung „etwas anstrengend“ (Borg-Skala „12-14“), 1-2 Sätze für Anfänger und 3-5 Sätze für Fortgeschrittene und Pause mit jeweils 30-90 Sek bzw. nach Bedarf.

### **Wiederholung von Anzeichen einer zu hohen Belastungsintensität:**

- Nur sehr wenige Wiederholungen sind möglich Bewegungsausführung wird sehr langsam
- Ausweichbewegungen
- Pressatmung
- Roter Kopf

### **Wiederholung von Anzeichen einer zu niedrigen Belastungsintensität:**

- Die Übung kann endlos weiter geführt werden
- Sehr schnelle, teils unkontrollierte Bewegungsausführung

### **Hinweise für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining**

TeilnehmerInnen kennen Merkmale eines gesundheitsorientierten Krafttrainings und wissen wie sie die Belastung im Krafttraining optimal steigern können

## Fragen an die Gruppe

- Worauf muss man bei einem gesundheitsorientierten Krafttraining achten?
- Welche Intensität ist die Beste?
- Wie viele Wiederholungen einer Übung sind notwendig?
- Worauf muss man bei der Atmung achten?

Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen; Zusammenfassung und Vermittlung von Basisinformationen unter Nutzung der „Mein gesundes Krafttraining“ für gesundheitsförderliche Effekte ist eine mittlere Intensität optimal.

- Zu Beginn fünf bis zehn Minuten aufwärmen mit leichten Ausdauerübungen.
- Kontrollierte Bewegungsausführungen
- Gleichmäßige Atmung (anspannen-ausatmen; entspannen-einatmen)
- Sechs bis zehn Übungen für Rumpf, Beine und Arme (Übungszahl)
- Ca. 6 bis 20 Wiederholungen (Wiederholungszahl),
- Empfundene Anstrengung „etwas anstrengend“ (Borg-Skala: „12-14“),
- 1-3 Sätze für Anfänger/3-5 Sätze für Fortgeschrittene (Serienzahl)
- Pause mit jeweils 30-90 Sek bzw. nach Bedarf
- Zwei bis drei Mal pro Woche (Häufigkeit)

## Vermittlung von Basisinformationen zur Trainingssteuerung „Steigerung des Krafttrainings“

- Allmähliche Belastungssteigerung (progressiv)
- Zuerst Wiederholungszahl, dann Serienzahl (Sätze), dann Übungsanzahl, dann Intensität

Vermittlung von Basisinformationen zur Anpassung verschiedener Systeme unter Nutzung der („Anpassung des Körpers“)

- Schnell anpassende Systeme: Nervensystem, welches z.B. Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel, etc. steuert (Vegetativum); Herz-Kreislauf-System; Muskulatur
- Langsam anpassende Systeme: Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel

**Weisen sie die TeilnehmerInnen darauf hin, ihre Trainingsintensität langsam zu steigern, so dass Knochen, Knorpel und Bänder sich an die neuen Belastungen anpassen können!**

## Einsatz des Trainingsplans, Arbeitsblatt (3)

Der Trainingsplan wird erst eingeführt, wenn TeilnehmerInnen Erfahrung in der Ausführung der Basisübungen gesammelt haben und mit der Borg-Skala zur Intensitätssteuerung vertraut sind.

## Verteilung des Trainingsplans an die TeilnehmerInnen

- Erläuterung Aufbau Trainingsplan (Serien, Wiederholungen, Gewicht, Anstrengung, Borg-Skala)
- TeilnehmerInnen tragen Werte nach jeder durchgeführten Übungsform in den Trainingsplan ein
- „Der Trainingsplan ist eine Möglichkeit der Selbstbeobachtung und gibt Rückmeldung über Fortschritte und Trainingserfolg.“

**Unterstützen sie ggf. zu Beginn die TeilnehmerInnen bei dem Ausfüllen des Trainingsplans.**

## Durchführung des Ergometertrainings

Ziel ist es, mindestens 15 min am Stück zu fahren

Während die TeilnehmerInnen das Ergometertraining absolvieren werden theoretische Inhalte vermittelt:

- 4BP\_5: Wiederholung Gesundheitsziele
- 4BP\_6: Bewegungsideen
- 4BP\_7: Bewegungsplan 3pw-Regel
- 4BP\_8: Abschluss/ Ausblick

## 4BP\_5: Gesundheitsziele (Folie 14)

**Die Motivation zur Aufnahme und Beibehaltung körperlicher Aktivität wird vor allem durch die Überzeugung gefördert, in der Lage zu sein, eine körperliche Aktivität trotz Auftreten von Hindernissen ausüben zu können und über dafür notwendige Fertigkeiten und Fähigkeiten zu verfügen (Selbstwirksamkeitserwartung). Darüber hinaus müssen mit der Aufnahme körperlicher Aktivität mehr positive als negative Konsequenzen verbunden werden, der Nutzen also höher als die Kosten wahrgenommen werden (Konsequenzerwartungen). Die Reflexion der bisherigen Erfahrungen zum Verlauf individueller gesundheitssportlicher Aktivität bietet die Möglichkeit, positive Selbstwirksamkeitserfahrungen (z.B. Erfolgserlebnisse) in der Gruppe zu besprechen und zu verstärken. Weiterhin können gezielt positive Konsequenzerfahrungen aufgegriffen (z.B. Gewichtsverlust, Aufbau neuer sozialer Kontakte, Schmerzreduktion, Verbesserung körperlicher Fitness, etc.) und Lösungsmöglichkeiten für negative Konsequenzerfahrungen (z.B. Anstrengung, fehlende Erfolgserlebnisse, Schmerzen, negative Gruppenerlebnisse, Überwindung zur Ausführung, fehlender Freude, etc.) erarbeitet werden. Ziel ist es, optimistische und realistische Zielsetzungen bzw. Erwartungen zu dem Nutzen und den Möglichkeiten körperlicher Aktivität zu fördern. Dieses Gespräch dient ebenfalls als Vorbereitung für die Erarbeitung von Bewegungsplänen, Hindernissen und Gegenstrategien für die Durchführung körperlicher Aktivität für den Zeitraum nach dem Bewegungstraining. Insbesondere, wenn es Personen mit ähnlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen gelungen ist, positive Bewegungserfahrungen zu sammeln, kann dies im Sinne eines „Verhaltensmodells“ auch das Selbstwirksamkeitserleben anderer TeilnehmerInnen positiv beeinflussen. Hierbei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass bei fehlenden positiven Erfahrungen von TeilnehmerInnen kein Misserfolgserleben gefördert wird.**

Die ÜL wiederholt anhand von Plakat Nr. 14 nochmals die Inhalte der letzten Einheit. Die Gesundheitsziele haben eine ganz besondere Bedeutung: sie sind der Ursprung ihrer Motivation. Aus diesen Gesundheitszielen kommt die Motivation, etwas für die eigene Gesundheit tun zu wollen. Sie sind der Anreiz dafür, um beispielsweise wieder regelmäßig aktiv zu sein. "Sie hatten bis heute eine Hausaufgabe zu erledigen: Wie lauten ihre zwei wichtigsten Gesundheitsziele, die sie bezogen auf Bewegung erreichen wollen?" Wer möchte uns seine eigenen Ziele nennen?

Da die Gesundheitsziele die Basis der Motivation und für eine langfristige Verhaltensänderung so wichtig sind, sollen sie „smart“ (engl. klug, pffiffig, geschickt) formuliert werden:

<b>S</b>	spezifisch (eindeutig definiert, so präzise wie möglich)
<b>M</b>	messbar (überprüfbar)
<b>A</b>	angemessen (akzeptiert, anspruchsvoll)
<b>R</b>	realistisch (umsetzbar)
<b>T</b>	terminiert (zeitlich begrenzt)

Zusätzlich sollten die Ziele immer als Handlungsziele und nicht als Wunschziele formuliert werden, um den Brückenschlag zum eigenen Handeln zu erleichtern („Ich will 3 Mal pro Woche mit dem Rad in die Arbeit fahren, um meine Kondition zu verbessern“ statt „Ich will meine Kondition verbessern.“).

Die letzte Forderung an ein gutes Ziel ist, Annäherungs- statt Vermeidungsziele zu formulieren, also den Fokus auf ein positives Ziel zu richten. („Ich will wieder zu Fuß in den dritten Stock gehen“, statt „Ich fahre nicht mehr mit dem Lift.“).

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen sollte nicht nur am Beginn der Verhaltensänderung stehen. Im Laufe der Veränderung sollten die Ziele immer wieder auf dem Prüfstand stehen, ob sie noch gültig sind bzw. angepasst werden sollten. Im Idealfall sehen die TeilnehmerInnen die Ziele nicht als in Stein gemeißelte Richtgröße, sondern als etwas Flexibles, das sich im Laufe der Zeit ändern kann.

Erst wenn ein Ziel klar ist, kann der Weg dorthin bestimmt werden. Die TeilnehmerInnen sollen nicht irgendeine Aktivität (= Weg) beginnen, wenn sie sich nicht vorher darüber im Klaren sind, was sie damit eigentlich erreichen wollen (= Ziel).

## **4BP\_6: Bewegungsideen (Folie 15)**

*Nun müssen wir aber noch einen Schritt weiter gehen. Denn es stellt sich die Frage:*

*Wie erreichen wir diese Gesundheitsziele? Sie wissen zwar jetzt, wo sie hin möchten, aber noch nicht, wie sie dort hinkommen."*

Was sind Bewegungsideen?

Eine Bewegungsidee ist eine allgemein formulierte Vorstellung, welche Bewegungsaktivität eine Person tun könnte, um ein Gesundheitsziel zu erreichen.

### **„Die nächste Frage an sie lautet jetzt also“:**

*Welche Bewegungsaktivität könnten sie sich vorstellen, um ihre Gesundheitsziele zu erreichen? Lassen sie uns gemeinsam ein paar „Bewegungsideen“ sammeln.*

Die ÜL hängt Folie Nr. 15 gut sichtbar an die Wand. Sie erläutert die Beispiele für Bewegungsideen, die zur Erreichung der entsprechenden Gesundheitsziele dienen. Auf Zuruf sammelt die ÜL weitere Bewegungsideen, die für das Erreichen der Gesundheitsziele relevant sein können und schreibt sie an das Flipchart Nr. 15. So soll den TeilnehmerInnen eine möglichst große Vielfalt von Bewegungsideen vor Augen geführt werden. Auch hier können bisherige Erfahrungen der TeilnehmerInnen gut in die Diskussion eingebaut werden:

- „Wer hat schon einmal an organisierten Sportkursen teilgenommen?“
- „Wie haben sie das erlebt?“ / „Was können sie dazu berichten?“
- „Welche eigenständigen Bewegungsaktivitäten haben sie schon einmal durchgeführt?“
- „Welche Ansprechpartner oder Kontaktpersonen für Sportangebote am Wohnort fallen ihnen ein/kennen sie?“ (Behandelnder Arzt, Sportverein, Selbsthilfegruppe, Krankenkasse, Volkshochschule, Tanzschule etc.)

### **Beispiele für Bewegungsideen**

- Schwimmen
- Nordic Walking
- Rückenschulkurs (im Verein)
- Mit dem Rad zur Arbeit fahren

***Regen sie die TeilnehmerInnen zu einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch an. Greifen sie positive Erfahrungen der TeilnehmerInnen auf (z.B. sich selbst motivieren können, körperliche Aktivität als angenehm erleben, Erfolgserlebnisse, Leistungsverbesserungen, etc.) und verstärken sie diese, in dem sie durch Anerkennung „belohnen“.***

***Unterstützen sie die TeilnehmerInnen dabei, Erfolgserlebnisse auf die eigene Anstrengung und eigene Fähigkeiten zurückzuführen sind.***

Identifizierung von persönlichen Bewegungsideen und Formulierung von persönlichen Bewegungsideen ***Vor dem Hintergrund der Beispielsammlung fordert die ÜL die TeilnehmerInnen auf sich zu überlegen, welche Bewegungsideen für sie persönlich in Frage kämen, um ihr Gesundheitsziel zu erreichen.***

Jede TeilnehmerInnen schreibt drei persönliche Bewegungsideen in ihr Bewegungsbuch und stellt sie den anderen TeilnehmerInnen kurz vor.

## **4BP\_7: Hinführung zum Thema Bewegungspläne**

*Im nächsten Schritt geht es darum, aus den noch recht allgemeinen Bewegungsideen konkrete Bewe-*

gungspläne zu machen (Verweis auf Plakat Nr. 1). Nur wenn sie einen konkreten Plan haben, wie sie die Bewegungsidee in ihrem Alltag umsetzen möchten, wird ihnen die Umsetzung tatsächlich gelingen.

### **Was sind Bewegungspläne? (Folie 17)**

Ein Bewegungsplan entsteht mit der Konkretisierung einer Bewegungsidee. Die Konkretisierung erfolgt auf der Grundlage der 3pw-Regel.

### **3pw-Regel (Folie 18)**

Um aus einer Bewegungsidee einen handlungs- und ergebniswirksamen Bewegungsplan zu machen, muss die folgende „3pw-Regel“ berücksichtigt werden:

**Zur Erläuterung: Ein Bewegungsplan im engeren Sinne erfüllt streng genommen nur das Kriterium „präzise“. Ein Bewegungsplan im weiteren Sinne erfüllt dagegen alle 3pw-Kriterien.**

#### **Passend**

*Bewegungsidee sollte mit ihren eigenen Interessen übereinstimmen. Dies ist z.B. nicht der Fall, wenn jemand sagt, er wird aufgrund der Empfehlung seines Arztes mit Nordic Walking beginnen, obwohl ihm das Walken mit Stöcken eigentlich zuwider ist.*

#### **Praktikabel**

*Die Bewegungsidee soll mit den persönlich verfügbaren inneren und äußeren Ressourcen durchführbar sein (z.B. Zeit, Finanzen, Fähigkeiten) „Nordic Walking macht mir Spaß“*

*Der Kaufpreis der Nordic-Walking Stöcke ist für mich erschwinglich: Die Bewegungsidee sollte im Rahmen ihrer Möglichkeiten durchzuführen sein. Beachten sie z.B. finanzielle Aspekte.*

#### **Präzise**

*Die Bewegungsidee soll in einem Bewegungsplan konkretisiert werden, in dem das Wann, Wo und mit Wem der geplanten Bewegungsaktivität präzisiert wird „Ich treffe mich montags und donnerstags von 18 bis 19 Uhr mit meiner Vereinsgruppe im Stadtwald zum Nordic Walking“: Ein Bewegungsplan ist präzise, wenn in ihm das Wann, Wo, und mit Wem der Aktivitäten festgelegt ist.*

Diese genauen Pläne sind die einzige Chance, einem festen Vorsatz tatsächlich auch Handlungen folgen zu lassen und so eine Lebensstiländerung einzuleiten. Ohne einen solchen Plan ist es nicht möglich, seinen Lebensstil langfristig zu ändern.

## **Beispiele für die Präzisierung von Bewegungsideen**

### **Bewegungsidee: Radfahren**

Bewegungsplan: Ich werde 5-mal pro Woche (Wann) mit dem Fahrrad zur Arbeit (Wo) fahren.

### **Bewegungsidee: Schwimmen**

Bewegungsplan: Ich werde 2-mal pro Woche, Dienstags um 19.00, Samstags um 8.00 (Wann) alleine bzw. mit meiner PartnerIn (Mit wem) ins Hallenbad (Wo) zum Schwimmen gehen.

### **Wirksam**

*Der Bewegungsplan soll für das Erreichen der Gesundheitsziele wirksam sein. Dazu sind die individuellen Empfehlungen für die jeweiligen TeilnehmerInnen zu beachten. Diese Empfehlungen sind bei den BewegungsberaterInnen oder gegebenenfalls den Ärzten einzuholen.*

„Nordic Walking ist für mein Gesundheitsziel genau das Richtige“: Der Bewegungsplan soll für das Erreichen der Gesundheitsziele wirksam sein.

Wenn sie einmal in der Woche spazieren gehen, dann ist dies vermutlich keine geeignete – also keine wirksame – Aktivität, um die Rückenbeschwerden deutlich zu lindern. Bitte wenden sie sich an ihren Bewegungsberater (gegebenenfalls den Arzt), damit dieser die Wirksamkeit des Bewegungsplans bestätigt.

Von der Qualität des Bewegungsplans, ist seine Umsetzbarkeit abhängig. Zu allgemein formulierte, unrealistische oder unter- bzw. überfordernde Bewegungspläne stehen einer Umsetzung der Absicht entgegen und müssen angepasst werden.

Beispiele für einen zu allgemein formulierten Bewegungsplan: "Ich habe vor, Walken zu gehen" oder „Ich werde versuchen, Schwimmen zu gehen.“

Beispiele für einen unrealistisch/überfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde 3x in der Woche 90min Walken gehen.“ Oder „Ich werde 4x in der Woche 2h ein Gerätetraining durchführen.“ Oder „Ich werde 5x in der Woche funktionsgymnastische Übungsformen durchführen“.

Beispiele für einen unterfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde 1x in der Woche, 15-20min Ergometertraining durchführen.“ Oder „Ich werde in der Woche 1x zusätzlich 2 Übungen aus dem gymnas-tischen Standardprogramm ausführen.“

Die TeilnehmerInnen können auch wohnortspezifische Bewegungsmöglichkeiten (z. B. ortsansässige Sportvereine, Fitnesszentren, Volkshochschulen etc.) in die Planung einfließen lassen und die Kontaktmöglichkeiten erarbeiten (Arbeitsblatt Kontaktaufnahme Bewegungsanbieter)

Hier gilt es, persönliche Präferenzen und **Rahmenbedingungen** bezüglich der körperlichen Aktivitäten zu berücksichtigen. Unterschieden werden zum einen

- **Selbst organisierte** körperliche Aktivitäten (z. B. Joggen, Schwimmen, Radfahren, Gymnastik, Ergometertraining etc.), die selbstständig durchgeführt werden, und
- **Extern organisierte** körperliche Aktivitäten (z. B. Vereinssport, Funktionstraining, Kurse in Fitness- und Gesundheitszentren), die unter Anleitung eines Kursleiters/Trainers durchgeführt werden.

Eine weitere Unterscheidung bezieht sich auf den sozialen Kontext der körperlichen Aktivitäten, ob die Bewegungsaktivitäten allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden. Weiterhin sollten geschlechtsspezifische Präferenzen beachtet werden (z. B. unterschiedliche Sportarten, Kommunikation während des Sports).

### **Hausaufgabe**

Die Hausaufgabe bis zum nächsten Treffen besteht darin, mit einer im Bewegungsbuch notierten Bewegungsidee einen Bewegungsplan zu erstellen.

## **4BP\_8: Abschluss/Ausblick**

Die TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen.

### **Blitzlichtrunde** (moderiertes Gespräch)

Einige TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und wie es ihnen dabei ergangen ist.

Fragen: Wie war es? Wie geht's euch jetzt?

### **Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften**

- Ein kräftiger Körper verbessert die Funktionsfähigkeit im Alltag und lässt den Alltag ohne körperliche Anstrengung meistern!
- Ein Plan ist wichtig für die Zielerreichung
- Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je

besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung

**Ausblick auf die fünfte Einheit**

- Ausdauermodul Nordic Walking, dementsprechende Kleidung und Schuhe mitnehmen
- Bewegungspläne

## 2.5. Modul 5

Kennen lernen Nordic Walking, positive Konsequenzerfahrungen, Ausführungspläne, Selbstwirksamkeit.

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	DAUER MIN
Vorbereitung		Vorbereitung der fünften Einheit	Uhr mit Sekundenzeiger, Nordic Walkingstöcke, ev. Schrittzähler, ev. Flipchart, Folie 11, ev. Bewegungsbuch	
5BP_1 Begrüßung	TN erhalten Rückblick der vergangenen Einheit und die Inhalte der aktuellen Einheit	Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit		5 Min
5BP_2 Einführung Modul Ausdauertraining	TN lernen Ziele und Inhalte des Moduls Ausdauer kennen	Übersicht über Ziele, Inhalte und Organisation des Moduls		5 Min
5BP_3 Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala	TN lernen Anzeichen einer zu intensiven Belastungsintensität kennen	Vermitteln Informationen zur Intensitätssteuerung	Flipchart, Folie 11, Folie 19, Folie 20	5 Min
5BP_4 Einführung Nordic Walking	TN lernen Vorteile und Technik der Bewegungsform Nordic Walking	Vermitteln der Nordic Walking Technik	Nordic Walking Stöcke	55 Min
5BP_5 Pulsmessen	TN lernen manuelles Pulsmessen und Berechnung des individuellen Belastungspuls	Vermittlung der Technik des manuellen Pulsmessens	Uhr mit Sekundenzeiger	5 Min
5BP_6 Bewegungspläne	Wiederholung Thema Bewegungsplan	3pw-Regel passend praktikabel präzise wirksam	Bewegungsbuch, Flipchart, Folie 17 bis 18	10 Min
5BP_7 Abschluss/ Ausblick	TN reflektieren ersten Einheit. Wie war es? Wie geht's euch jetzt?	Blitzlicht, Zusammenfassung der Einheit und Ausblick auf die nächste Einheit		5 Min

### -> Kernbotschaft:

- **Die Steuerung des Trainings nach der individuell empfundenen Anstrengung sichert eine optimale Belastung des Körpers und eine angemessene Steigerung der Leistungsfähigkeit.**
- **Schwitzen, schnelleres Atmen und dass einem warm wird, ist ganz normal bei körperlicher Beanspruchung!**
- **Der Plan ist wichtig für die Zielerreichung**

### Modul 5 in Langform

Ziel: Kennen lernen der Bewegungsaktivität Nordic Walking, Informationen zur Durchführung gesundheits-sportbezogener Aktivitäten vermitteln, angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen, Ausführungspläne besprechen.

### Vorbereitung

TeilnehmerInnenlisten, Uhr mit Sekundenzeiger, Nordic Walkingstöcke, ev. Schrittzähler, ev. Flipchart, Folie

11, Bewegungsbuch.

5BP\_1: Begrüßung

5BP\_2: Modul Ausdauertraining (Nordic Walking)

5BP\_3: Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln

5BP\_4: Einführung in die Bewegungsaktivität Nordic Walking

5BP\_5: Einführung des manuellen Pulsmessens zur Steuerung der Belastungsintensität

5BP\_6: Gegebenenfalls Wiederholung Bewegungspläne

5BP\_7: Abschluss/Ausblick

## **5BP\_1: Begrüßung**

Begrüßung der TeilnehmerInnen und Erkundigung nach der Befindlichkeit und Wiederholung der wichtigsten Kernbotschaft der letzten Einheit „Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung“.

Kurzer Überblick über die Inhalte der heutigen Einheit

5BP\_2: Modul Ausdauertraining (Nordic Walking)

5BP\_3: Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln

5BP\_4: Einführung in die Bewegungsaktivität Nordic Walking

5BP\_5: Einführung des manuellen Pulsmessens zur Steuerung der Belastungsintensität

5BP\_6: Gegebenenfalls Wiederholung Bewegungspläne

5BP\_7: Abschluss/Ausblick

## **5BP\_2: Modul Ausdauertraining (Nordic Walking)**

Ziele:

- Basisinformationen zu gesundheitsförderlichen Effekten eines Ausdauertrainings
- Basisinformationen zur Steuerung der Belastungsintensität und allgemeine Hinweise für ein gesundheitsförderliches Ausdauertraining

Im Laufe des Bewegungsprogramms werden zum Thema Ausdauer unterschiedliche ausdauerorientierte Bewegungsformen (z.B. Nordic Walking, Ergometertraining) bekannt gemacht.

Es werden grundlegende Bewegungsmerkmale der jeweiligen Aktivität vermittelt. Im Vordergrund steht jedoch nicht die Perfektionierung der Bewegungsausführung, sondern vielmehr die Befähigung der TeilnehmerInnen, die Belastung der ausgeführten Aktivität selbstständig zu steuern.

Zum Aufbau dieser Steuerungskompetenz werden die Borg-Skala und die manuelle Pulsmessung genutzt. TeilnehmerInnen erlernen die Berechnung ihres individuellen Trainingspulses. Durch manuelle Bestimmung des Belastungspulses sowie die Anwendung der Borg-Skala lernen die TeilnehmerInnen, ihr Training im Bereich des empfohlenen Trainingspulses durchzuführen.

Natürlich können im Laufe des Bewegungsprogramms auch andere ausdauerorientierte Bewegungsarten vorgestellt werden.

***TeilnehmerInnen mit wenigen Bewegungserfahrungen fällt es zu Beginn häufig schwer, die subjektiv empfundene Anstrengung angemessen einzuschätzen. Deswegen wird die Trainingssteuerung in vielen Modulen wiederholt und eingesetzt.***

### **Einführung**

Frage an die Gruppe, z.B.: Welche Erfahrungen haben sie mit Ausdauertraining?

Welche Ausdauersportarten kennen sie oder haben sie selbst schon mal durchgeführt?

Sammeln von TeilnehmerInnen-Meinungen und Überleitung zur optimalen Dosis bei einem ausdauerorientierten Training.

## **5BP\_3: Informationen zur optimalen Dosis an körperlicher Aktivität vermitteln**

Bei einem ausdauerorientierten Training spielt neben der Dauer der Einheit die richtige Belastungsintensität eine wesentliche Rolle. Die TeilnehmerInnen erfahren wie sie die Intensität der Belastung über das subjektive Belastungsempfinden mittels der Borg-Skala steuern können.

Sollten TeilnehmerInnen die Anwendung der Borg-Skala daher bereits beherrschen und auch bei Ausdaueraktivitäten anwenden können, kann dieser Baustein kurz gehalten werden.

Ziel ist es, dass TeilnehmerInnen lernen, ihr Training entsprechend ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit anhand des subjektiven Belastungsempfindens zu steuern und die Belastung sukzessive zu steigern.

### **Erläuterung der Funktion und Anwendung der Borg-Skala (Folie 11 & Folie 19)**

- Anhand der Skala von „sehr sehr leicht“ (6) bis „sehr sehr schwer“ (20) kann die individuell empfundene Anstrengung während der Durchführung der Übung eingeschätzt werden.
- Allgemein sollte die wahrgenommene Anstrengung im Bereich von „etwas anstrengend“ (12-14) liegen (moderate Intensität).
- „Etwas anstrengend“ ist ein Training, wenn man dabei ruhig ein- und ausatmen kann, leicht ins Schwitzen kommt und sich dabei noch unterhalten kann (z.B. „Laufen ohne schnaufen“).
- Vorteilhafter ist es länger bei mittlerer Intensität, als intensiver und dafür kürzer zu trainieren.

### **Kernbotschaften**

- Die Steuerung des Trainings nach der individuell empfundenen Anstrengung sichert eine optimale Belastung des Körpers und eine angemessene Steigerung der Leistungsfähigkeit.
- Schwitzen, schnelleres Atmen und dass einem warm wird, ist ganz normal bei körperlicher Beanspruchung!

### **Fragen an die Gruppen (Folie 20)**

Welche Anzeichen einer zu hohen Intensität der Belastung kennen sie?

Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen und zusammenfassende Vermittlung von Anzeichen einer zu hohen Belastungsintensität:

- Roter Kopf
- Pressatmung
- Atemnot
- Man kann sich nicht weiter anstrengen und braucht eine Pause
- Die angestrebte Dauer kann nicht erreicht werden
- Sehr starkes Schwitzen

## **5BP\_4: Einführung in die Bewegungsaktivität Nordic Walking**

Warum ist Nordic Walking in aller Munde?

Die Vorteile des Nordic Walking:

- Sie trainieren ganzheitlich, durch den aktiven Stockeinsatz werden wesentlich mehr Muskeln (Oberkörper) trainiert als beim Laufen. Bis zu 80% der gesamten menschlichen Muskeln werden aktiviert. Weiters kommt es dadurch zu einem höheren Kalorienverbrauch gegenüber dem sportlichen Gehen ohne Stöcke.
- Das dynamische Gehen schont die Gelenke, dafür sorgt der Stockeinsatz und die Tatsache, dass der

Körper nie gänzlich vom Boden abhebt. Dieser Punkt ist besonders für Nichtsportler und Übergewichtige wichtig.

- Nordic Walking kann überall durchgeführt werden. Gelände, Asphalt (Gummipads)
- Die Intensitäten können leicht verändert werden, über das Gelände (flach, hügelig) oder den Stockeinsatz.
- Ist man erst einmal richtig mit Spaß bei der Sache, lässt sich das ganze auf andere Bewegungsarten übertragen. Nordic Blading, Nordic Skiing usw.

### **Ausrüstung:**

*Ganz einfach, sie benötigen zwei Nordic Walking Stöcke mit einer Länge von Körpergröße mal 0,67, dazu passende Walking Schuhe und ein T-Shirt plus Fitnesshose.*

Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Die richtige Bewegung spielt beim Nordic Walking eine wichtige Rolle. Nach kurzer allgemeiner Einführung, beginnt die Gruppe sofort mit dem Nordic Walking.

Übungsaufbau vom leichten zum schweren, nebenbei erklärt der Übungsleiter die wichtigen Merkmale der Nordic Walking Technik. Der Übungsleiter geht auf jede Person einzeln ein.

### **Technik:**

Die Technik des Nordic Walking gleicht der Bewegungskörperausführung des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen. Nordic Walking unterscheidet sich gegenüber dem Walken durch den bewussten Einsatz der Stöcke. Wie beim Skilanglauf zeigen die Stöcke beim Vor- und Rückschwingen bzw. beim Aufsetzen schräg nach hinten. Die Arme werden relativ nah am Körper geführt, damit eine „optimale Kraftübertragung“ gewährleistet ist.

### **Methodischer Übungsaufbau:**

Ü1: Walken sie im Rhythmus und ziehen sie ohne Stockeinsatz die Stöcke gegengleich hinter sich her.

Ü2: Nun versuchen sie die gleiche Übung ohne dass sie die Stöcke mit den Händen umfassen, aber einen leichten Druck über die Schlaufen erzielen.

Ü3: Verändern sie nun die Schrittlänge einmal kürzer, einmal länger. Der Oberkörper bleibt aufrecht!

Ü4: Umfassen sie nun während des Abdrückens den Stock und öffnen sie bei der Armstreckung nach hinten die Handflächen.

- *Nordic Walking ähnelt der natürlichen Gehbewegung (Armpendelbewegung) mit Schwingen der Arme*
- *Nordic Walking ähnelt der klassischen Skilanglauftechnik – keine Gleitphase*
- *Die Kreuzkoordination des Gehens wird mit dem Einsatz der Stöcke verbunden*
- *Beim Zurückschwingen des Arms wird Druck auf die Schlaufe bzw. den Stock ausgeübt*
- *Nordic Walking wird dann besonders effektiv, wenn Bein- und Armbewegungen einen möglichst großen Bewegungsumfang aufweisen*
- *Die Belastungssteuerung erfolgt v.a. durch die Intensität der Arm-Stockarbeit und durch das Gehtempo*
- **Armschwingen:** *mit der rechten Hand , Druck auf den schräg eingestellten Stock aufbauen*
- *Den **Stock** parallel zur linken Ferse, je nach Gehtempo, weiter hinten oder nahe am Fuß*
- **Oberkörper** *bleibt aufrecht.*
- *Nun schieben sie den Stock gegen den Widerstand des Bodens nach hinten.*
- *Öffnen sie dabei kurz die Hand, wenn der Druck nachlässt. Der Arm ist in dieser Schwungphase völlig nach hinten gestreckt.*
- *Die Hände führen sie knapp am Körper vorbei*

*Bei „optimalem Stockeinsatz“ drehen sich Schulter und Hüfte deutlich schwingend gegeneinander. Technisch richtiges Walking bedeutet, dass der Schritt beginnt, wenn die Ferse den Boden berührt und endet, wenn die Zehen sich gleichzeitig mit dem Fußballen vom Boden abstoßen.*

### **Tipps zur Verbesserung der Grundtechnik**

- Die Ellbogen bleiben auf Körperhöhe. Die Arme werden zu wenig nach vorne geführt. Tipp: Gehen mit vollständig nach vorne gestreckten Armen (Zinnsoldat).

- Die Ellbogen bleiben auf Körperhöhe. Die Arme werden nicht weit genug nach hinten geführt. Tipp: Konzentration auf ein übertriebenes Nach-Hinten-Drücken des Stockes. Den Arm dabei komplett strecken!
- Der Stock setzt zu steil vor dem Körper auf. Tipp: Gehen mit geöffneten Händen entwickelt ein Gefühl für die natürliche Stockstellung/Aufsetzwinkel des Stockes beachten!
- Der Stockgriff wird während des gesamten Bewegungsablaufes fest umklammert. Tipp: Stock einsetzen ohne nach hinten zu stoßen. Öffnen der Hände, wenn der Stock vom Boden abhebt, bewusst greifen, wenn der Stock auf den Boden trifft.

## **5BP\_5: Einführung des manuellen Pulsmessens zur Steuerung der Belastungsintensität**

- Ausdauertraining macht vor allem Spaß und wirkt sich positiv auf den Körper aus, wenn es nicht zu leicht aber auch nicht zu anstrengend ist
- Dabei ist die erlebte Anstrengung während des Trainierens nur eine Möglichkeit zur Steuerung der Belastung. Eine weitere Möglichkeit ist das manuelle Messen des Pulses am Handgelenk oder am Hals
- Zeige-, Mittel-, und Ringfinger werden flach nebeneinander auf die Arterie (Schlagader) am Handgelenk oder am Hals gelegt und der Puls wird gespürt
- Mit einem Startsignal („Achtung und los!“) wird eine Messzeit von 15 Sekunden vorgegeben, in der die TeilnehmerInnen ihre Pulsschläge zählen, anschließend wird der ermittelte Wert mit 4 multipliziert
- Dies ergibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute (HF/min)

### **Praktische Erprobung am Beispiel Walking**

- Mit einem Startsignal („Achtung und los!“) wird eine Messzeit von 15 Sekunden vorgegeben, in der die TeilnehmerInnen erneut ihre Pulsschläge zählen, anschließend wird der ermittelte Wert mit 4 multipliziert; TeilnehmerInnen merken sich diesen Wert
- TeilnehmerInnen walken in lockerem Tempo mit aktivem Armeinsatz
- TeilnehmerInnen werden aufgefordert das Tempo zu erhöhen, so dass die Belastung als etwas anstrengend wahrgenommen wird und dieses Tempo über die nächsten 5 min zu halten
- Mit einem Startsignal wird eine Messzeit von 15 Sekunden vorgegeben, in der die TeilnehmerInnen erneut ihre Pulsschläge zählen, anschließend wird der ermittelte Wert mit 4 multipliziert; TeilnehmerInnen merken sich diesen Wert

### **Frage an die Gruppe (Folie 19)**

- „Was unterscheidet den Wert vom ersten gemessenen Wert?“
- „Welche Bedeutung hat der Belastungspuls?“

Die Belastung ist optimal, wenn während der Belastung ein ruhiges ein- und ausatmen möglich ist und man sich dabei noch unterhalten kann. „Laufen ohne zu schnaufen“ und „Lächeln ohne zu hecheln“. Die Belastung sollte entsprechend der Borg Skala als etwas anstrengend empfunden werden (s. Borg-Skala). Der optimale Pulswert liegt bei ca. „180 minus Lebensalter“. Diese Bestimmung der Trainingsherzfrequenz ist aber sehr allgemein. Etwas individueller und genauer ist die Berechnung der Trainingsherzfrequenz über die Karvonenformel.

### **Bestimmung der eigenen Trainingsherzfrequenz mit der Karvonenformel**

Mit der folgenden Formel können sie ihre Trainingsherzfrequenz für das Ausdauertraining selbst berechnen. In der Regel orientiert sich die angegebene Herzfrequenz an HFruhe und an HFmax, die mittels Ausbelastungsergometrie festgestellt wurden. Wenn nicht ausbelastet wurde, sind die ergometrisch ermittelten Trainingsdaten Näherungswerte!

### **Trainingssteuerung mit der Herzfrequenz**

Das Ausdauertraining kann ebenfalls über die Herzfrequenz (HF) gesteuert werden. Mit der Karvonenformel

können sie ihre Trainingsherzfrequenz selbst berechnen. Bevor sie loslegen messen sie ihren Ruhepuls am besten morgens vor dem Aufstehen im Bett. Beispielrechnung für eine 50-jährige Person mit Ruhepuls 70:

- Schritt 1: Tragen sie ihren Maximalpuls (wenn sie 50 sind z.B.  $220 - 50 = 170$ ) und ihren Ruhepuls (z.B. 70) ein
- Schritt 2: Ziehen Sie den Ruhepuls von ihrem Maximalpuls ab (z.B.  $170 - 70 = 100$ ). Dieser Wert nennt sich „Herzfrequenzreserve“
- Schritt 3: Wählen Sie ihren Trainingsfaktor aus, als Anfänger z.B. 0,5
- Schritt 4: Multiplizieren Sie ihren Trainingsfaktor mit der Herzfrequenzreserve (z.B.  $0,5 \times 100 = 50$ )
- Schritt 5: Zählen Sie wieder den Ruhepuls dazu (z.B.  $50 + 70 = 120$ ). Dieser letzte Wert ist ihr berechneter Trainingspuls für das Ausdauertraining.

Zur Berechnung gilt:

HFtr=Trainingsherzfrequenz

HFruhe=Ruheherzfrequenz

HFmax=Maximale Herzfrequenz

$HFtr = (HFmax - HFruhe) \times 0,5 + HFruhe$  (Einsteiger und Risikopatienten) oder

$HFtr = (HFmax - HFruhe) \times 0,6 + HFruhe$  (Grundlagen-Ausdauer)

### **Kernbotschaft**

- **Ausdauerorientierte Aktivitäten mit mittlerer Belastungsintensität stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspanntheit. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt!**
- **Körperliche Aktivität verbessert die Stressbewältigung**

### **Ausklang**

Beweglichkeit ist eine Grundkomponente der Gesundheit, der körperlichen Leistungsfähigkeit und jedem Trainings. Durchführen eines Dehnungsprogramms (ca. 5-10 Minuten) zum Abschluss der Nordic Walking-Einheit (siehe Anhang 3.3 Dehnungsübungen)

## **5BP\_6: Gegebenenfalls Wiederholung Bewegungspläne (Folie 17 bis 18)**

*Bei ihrem Bewegungsplan handelt es sich ja zunächst nur um einen 1. Entwurf, der später noch verändert werden kann. Lassen Sie uns diesen Plan gemeinsam anschauen.*

Der ÜL geht gemeinsam mit den TeilnehmerInnen die Ergebnisse durch. Dabei soll nochmals anhand der 3pw-Regel (insbesondere dem Kriterium präzise, Bewegungsbuch) der 3pw-Check hinterfragt, gegebenenfalls korrigiert und ergänzt werden.

### **Was sind Bewegungspläne?**

Ein Bewegungsplan entsteht mit der Konkretisierung einer Bewegungsidee. Die Konkretisierung erfolgt auf der Grundlage der 3pw-Regel.

### **3pw-Regel**

Um aus einer Bewegungsidee einen handlungs- und ergebniswirksamen Bewegungsplan zu machen, muss die folgende „3pw-Regel“ berücksichtigt werden.

### **Passend**

*Bewegungsidee sollte mit ihren eigenen Interessen übereinstimmen. Dies ist z.B. nicht der Fall, wenn jemand sagt, er wird aufgrund der Empfehlung seines Arztes mit Nordic Walking beginnen, obwohl ihm das Walken mit Stöcken eigentlich zuwider ist.*

## **Praktikabel**

Die Bewegungsidee soll mit den persönlich verfügbaren inneren und äußeren Ressourcen durchführbar sein (z.B. Zeit, Finanzen, Fähigkeiten) „Nordic Walking macht mir Spaß“. Der Kaufpreis der Nordic-Walking Stöcke ist für mich erschwinglich: Die Bewegungsidee sollte im Rahmen ihrer Möglichkeiten durchzuführen sein. Beachten Sie z.B. finanzielle Aspekte.

## **Präzise**

Die Bewegungsidee soll in einem Bewegungsplan konkretisiert werden, in dem das Wann, Wo und mit Wem der geplanten Bewegungsaktivität präzisiert wird „Ich treffe mich montags und donnerstags von 18 bis 19 Uhr mit meiner Vereinsgruppe im Stadtwald zum Nordic Walking“: Ein Bewegungsplan ist präzise, wenn in ihm das Wann, Wo, und mit Wem der Aktivitäten festgelegt ist.

Diese genauen Pläne sind die einzige Chance, einem festen Vorsatz tatsächlich auch Handlungen folgen zu lassen und so eine Lebensstiländerung einzuleiten. Ohne einen solchen Plan ist es nicht möglich, seinen Lebensstil langfristig zu ändern.

## **Wiederholung der Bewegungsideen**

### **Bewegungsidee: Radfahren**

Bewegungsplan: Ich werde 5-mal pro Woche (Wann) mit dem Fahrrad zur Arbeit (Wo) fahren.

### **Bewegungsidee: Schwimmen**

Bewegungsplan: Ich werde 2-mal pro Woche, Dienstags um 19.00, Samstags um 8.00 (Wann) alleine bzw. mit meinem PartnerIn (Mit wem) ins Hallenbad (Wo) zum Schwimmen gehen.

## **Wirksam**

Der Bewegungsplan soll für das Erreichen der Gesundheitsziele wirksam sein. Dazu sind die individuellen Empfehlungen für die jeweiligen TeilnehmerInnen zu beachten. Diese Empfehlungen sind bei den BewegungsberaterInnen oder gegebenenfalls den Ärzten einzuholen.

„Nordic Walking ist für mein Gesundheitsziel genau das Richtige“: Der Bewegungsplan soll für das Erreichen der Gesundheitsziele wirksam sein. Wenn Sie einmal in der Woche spazieren gehen, dann ist dies vermutlich keine geeignete – also keine wirksame – Aktivität, um die Rückenbeschwerden deutlich zu lindern. Bitte wenden Sie sich an ihren Bewegungsberater (gegebenenfalls den Arzt), damit dieser die Wirksamkeit des Bewegungsplans bestätigt. Von der Qualität des Bewegungsplans, ist seine Umsetzbarkeit abhängig. Zu allgemein formulierte, unrealistische oder unter- bzw. überfordernde Bewegungspläne stehen einer Umsetzung der Absicht entgegen und müssen angepasst werden.

## **5BP\_7: Abschluss/Ausblick**

Die TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen

### **Blitzlichtrunde** (moderiertes Gespräch)

Einige TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und wie es ihnen dabei ergangen ist.

Fragen: Wie war es? Wie geht's euch jetzt?

### **Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften**

- **Die Steuerung des Trainings nach der individuell empfundenen Anstrengung sichert eine optimale Belastung des Körpers und eine angemessene Steigerung der Leistungsfähigkeit.**
- **Schwitzen, schnelleres Atmen und dass einem warm wird, ist ganz normal bei körperlicher Beanspruchung!**
- **Ausdauerorientierte Aktivitäten mit mittlerer Belastungsintensität stärken positive Stimmungen wie Freude, Vitalität, innere Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Man fühlt sich einfach wohl, ausgeglichen und gut gelaunt!**

## 2.6 Modul 6

Wissen, Ausführungspläne, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit, Barrieren identifizieren, Methode Zirkeltraining.

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	DAUER MIN
Vorbereitung		Vorbereitung der sechsten Einheit	Uhr mit Sekundenzeiger , ev. Pulsuhr, Flipchart, Flipchartstifte, Bleistifte, Folie 11, Folie 17 bis 18 und Folie 21 bis Folie 23, Arbeitsblatt (4), Gymnastikmatte, Reifen	
6BP_1 Begrüßung	TN erhalten Rückblick der vergangenen Einheit und die Inhalte der aktuellen Einheit	Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit		5 Min
6BP_2 Bewegungsspiel	TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	„Obstsalat“	Ev. Reifen od. Teppichfliesen	5 Min
6BP_3 Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala und Pulsuhr	TN lernen Anzeichen einer zu intensiven Belastungsintensität kennen	Vermitteln von Informationen zur Intensitätssteuerung	Flipchart, Folie Borgskala	5 Min
6BP_4 Kraftzirkel	TN lernen Vorteile und Ablauf eines Kraftzirkels	Vermittlung Zirkeltraining an Geräten	Uhr mit Sekundenzeiger	25 Min
6BP_5 Intermittierender Kraftzirkel	TN lernen Vorteile und Ablauf eines intermittierenden Kraftzirkels	Vermittlung Intermittierenden Kraftzirkel an Geräten	Uhr mit Sekundenzeiger	30 Min
6BP_6 Bewegungsplan	Wiederholung Bewegungsplan	3pw-Regel Welche Angebote gibt's in der Nähe?	Bewegungsbuch, Flipchart, Folie 17 bis 18, Arbeitsblatt (4)	5 Min
6BP_7 Barrieren: Wie bleibe ich trotzdem aktiv?	Hinführung zum Thema Barrieren und Barrieremanagement		Hinführung zum Thema Barrieren und Barrieremanagement	15 Min

### -> Kernbotschaft:

- ***Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung!***

### Modul 6 in Langform

Vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln, angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen, soziale Unterstützung ermutigen, Informationen über Weiterbildungsmöglichkeiten am Wohnort vermitteln, Belastungssteuerung, Barrieren identifizieren.

### Vorbereitung

TeilnehmerInnenlisten, Uhr mit Sekundenzeiger, ev. Pulsuhr, Flipchart, Flipchartstifte, Bleistifte, Bewegungsbuch, Folie 11, 17 bis 18 und Folie 21 bis 23, Gymnastikmatte, Reifen.

6BP\_1: Begrüßung

6BP\_2: Bewegungsspiel „Obstsalat“

6BP\_3: Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala und Pulsuhr/manueller Pulsmessung bei einem Zirkeltraining

6BP\_4: Zirkeltraining mit oder ohne Geräte  
6BP\_5: Intermittierendes Zirkeltraining mit oder ohne Geräte  
6BP\_6: Wiederholung Bewegungsplan, Welche Angebote gibt's in der Nähe  
6BP\_7: Einführung Barrieren  
6BP\_8: Abschluss/ Ausblick

## **6BP\_1: Begrüßung**

**Ziele:** TeilnehmerInnen erhalten einen Rückblick von der letzten Einheit und können offene Fragen stellen und TeilnehmerInnen kennen Inhalte der aktuellen Einheit.

Begrüßung der TeilnehmerInnen und Erkundigung nach der Befindlichkeit und Wiederholung der wichtigsten Kernbotschaften der letzten Einheit:

- Anstrengung sichert optimale Belastung des Körpers & passende Steigerung der Leistungsfähigkeit.
- Schwitzen, schnelleres Atmen & dass einem warm wird ist ganz normal bei körperlicher Beanspruchung!
- Gut geplant ist halb gewonnen!

### **Kurzer Überblick über die Inhalte der heutigen Einheit:**

6BP\_1: Begrüßung  
6BP\_2: Bewegungsspiel „Obstsalat“  
6BP\_3: Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala und Pulsuhr/manueller Pulsmessung bei einem Zirkeltraining  
6BP\_4: Zirkeltraining mit oder ohne Geräte  
6BP\_5: Intermittierendes Zirkeltraining mit oder ohne Geräte  
6BP\_6: Wiederholung Bewegungsplan, Welche Angebote gibt's in der Nähe  
6BP\_7: Einführung Barrieren  
6BP\_8: Abschluss/ Ausblick

## **6BP\_2: Obstsalat**

**Ziele:** TeilnehmerInnen sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im Gemeinsamen Spiel, TeilnehmerInnen lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

Eine TeilnehmerIn steht in der Mitte, alle anderen TeilnehmerInnen stehen in einem Kreis. Jede TeilnehmerIn bekommt eine von drei Früchten („Banane, Kiwi oder Orange“) zugeordnet. Die TeilnehmerIn in der Mitte sagt eine Frucht an. Alle TeilnehmerInnen dieser Obstsorte müssen ihren Platz verlassen und sich einen neuen suchen. Der TeilnehmerInnen in der Mitte stellt sich in dieser Zeit auf einen freien Platz. Die TeilnehmerIn, die keinen Platz mehr findet, steht in der Mitte und macht die nächste Ansage. Bei der Ansage „Obstsalat“ müssen alle TeilnehmerInnen sich einen neuen Platz suchen. Die Plätze können mit Reifen oder Teppichfliesen markiert werden.

Weitere Übungsbeispiele zur Schulung der Koordinativen Fähigkeiten und konkrete Hinweise zur Durchführung finden sie im Anhang unter Spielerische Bewegungsideen. Wählen sie aus diesen Übungen je nach Zeitbudget und Interesse der TeilnehmerInnen eine Übung aus.

## **6BP\_3: Intensitätssteuerung mit der Borg-Skala & Pulsuhr/manueller Pulsmessung bei einem Zirkeltraining**

Praktische Erprobung zur subjektiven Belastungssteuerung und Pulssteuerung am Beispiel Zirkeltraining.

### **Wiederholung und nochmals Erläuterung der Funktion und Anwendung der Borg-Skala (Folie 11)**

- Anhand der Skala von „sehr sehr leicht“ (6) bis „sehr sehr schwer“ (20) kann die individuell empfundene Anstrengung während der Durchführung der Übung eingeschätzt werden
- Allgemein sollte die wahrgenommene Anstrengung im Bereich von „etwas anstrengend“ (12-14) liegen (moderate Intensität)

- „Etwas anstrengend“ ist ein Training, wenn man dabei ruhig ein- und ausatmen kann, leicht ins Schwitzen kommt und sich dabei noch unterhalten kann (z.B. „Laufen ohne schnaufen“)
- Vorteilhafter ist es länger bei mittlerer Intensität, als intensiver und dafür kürzer zu trainieren

Wiederholung von Anzeichen einer zu hohen Belastungsintensität

- Roter Kopf
- Pressatmung
- Atemnot
- Man kann sich nicht weiter anstrengen und braucht eine Pause
- Die angestrebte Dauer kann nicht erreicht werden
- Sehr starkes Schwitzen

Nach einer Aufwärmphase werden Übungen zur Belastungssteuerung durchgeführt. Wie auch beim Walking eignen sich hier besonders gut Kontrastübungen. Nach den verschiedenen Zirkelmethoden wird eine manuelle Pulsmessung durchgeführt.

## **6BP\_4: Kraftzirkel**

Das Ziel dieses Moduls ist die Verbesserung der Muskelkraft, der Kraftausdauer, der Koordination und der Beweglichkeit der TeilnehmerInnen. Hierdurch soll u. a. ihre Funktionsfähigkeit im Alltag erhöht werden. Innerhalb von 15 bis 20 min wird ein Zirkel aus sechs bis zehn Einzel- bzw. Paarübungen einmal durchlaufen. Jede Übung dauert zwischen 60 bis 90 sec mit Pausen von 30 bis 60 sec zwischen den Übungen.

## **6BP\_5: Intermittierender Kräftigungszirkel mit oder ohne Geräte**

Je nach konditionellem Zustand und Zielsetzung werden nun aerobe, statische und dynamische Belastungszeiten gestaltet. Beginnen sie ihr intermittierendes Kräftigungsprogramm mit relativ kurzen Belastungszeiten, damit eine gute Übungsausführung während der gesamten Trainingszeit gewährleistet ist.

Eine musikalische Kennzeichnung der unterschiedlichen Belastungsformen wirkt stets motivierend für die Trainierenden und stellt auch ein akustisches Signal für den Übungswechsel dar. Während des Durchgangs gibt es keine Pausen. Die aerobe Belastung wird als aktive Erholung eingestuft. Durch die beiden verschiedenen Zirkelmethoden sollen die TeilnehmerInnen die subjektive Belastungsstufen versus Belastungspuls nochmals kennenlernen. Die Zusammensetzung und Reihenfolge der Zirkelübungen ist unter Berücksichtigung der TeilnehmerInnen und der beanspruchten Muskelgruppen flexibel gestaltbar.

### **Fragen an die Gruppen:**

- Bei welcher der beiden Zirkelmethoden war die subjektive Belastung höher?
- Wie hoch war der Belastungspuls?

Sammlung TeilnehmerInnen-Meinungen & zusammenfassende Vermittlung von Anzeichen zu hoher Belastungsintensität.

### **Durchführung des Ergometertrainings**

Ziel ist es, mindestens 25 min am Stück zu fahren

Während die TeilnehmerInnen das Ergometertraining absolvieren, werden theoretische Inhalte vermittelt:

- 6BP\_6: Wiederholung Bewegungsplan, Welche Angebote gibt's in der Nähe
- 6BP\_7: Einführung Barrieren

## **6BP\_6: Kurze Wiederholung der Bedeutung von Bewegungsplänen für die Zeit nach dem Bewegungsprogramm (Folie 18)**

Die Absicht, sich regelmäßig zu bewegen, ist jedoch noch keine Garantie für die Umsetzung.

Von der Qualität des Bewegungsplans, ist seine Umsetzbarkeit abhängig. Zu allgemein formulierte, unrea-

listische oder unter- bzw. überfordernde Bewegungspläne stehen einer Umsetzung der Absicht entgegen und müssen angepasst werden. Beispiele für einen zu allgemein formulierten Bewegungsplan: "Ich habe vor, Walken zu gehen" oder „Ich werde versuchen, Schwimmen zu gehen.“ Beispiele für einen unrealistisch/überfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde 3x in der Woche 90min Walken gehen.“ Oder „Ich werde 4x in der Woche 2h ein Gerätetraining durchführen.“ Oder „Ich werde 5x in der Woche funktionsgymnastische Übungsformen durchführen“. Beispiele für einen unterfordernd formulierten Bewegungsplan: „Ich werde 1x in der Woche, 15-20min Ergometertraining durchführen" oder „Ich werde in der Woche 1x zusätzlich 2 Übungen aus dem gymnastischen Standardprogramm ausführen“.

Die Anpassung bereits erstellter Bewegungspläne setzt eine Einsicht in die Bedeutung konkreter, praktikabler und den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben angemessener Bewegungspläne voraus. Ist dieses Verständnis nicht gegeben, besteht das Risiko von Ablehnung, Widerstand oder Rückzug einzelner TeilnehmerInnen. Eine empathische und verstehende Gesprächshaltung und die Berücksichtigung der individuellen Alltagssituation der TeilnehmerInnen unterstützt die Anpassung der Bewegungspläne. Dabei sollten gemeinsam mit dem TeilnehmerInnen die „3pw-Regel“ berücksichtigt werden:

#### **Abfrage der wohnortspezifischen Bewegungsmöglichkeiten, Arbeitsblatt (4)**

Z. B. ortsansässige Sportvereine, Fitnesszentren, Volkshochschulen etc.

Ziel: Vermitteln Sie den TeilnehmerInnen, dass für die Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort mehr Vorteile als Nachteile körperlicher Aktivität wahrgenommen werden sollten. TeilnehmerInnen haben in den vergangenen Einheiten bereits vielfältige Erfahrungen mit körperlicher Aktivität gesammelt, so dass die Motivation am Ende des Bewegungsprogramms zur Weiterführung in der Regel hoch ist. Dabei sind die wahrgenommenen Vorteile die Grundlage der Motivation zur Weiterführung. Werden andererseits vermehrt Nachteile berichtet, stellt dies einen Hinweis für eine mangelnde Motivation zur Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort dar. Wahrgenommene Nachteile können hier gemeinsam besprochen und entsprechende Lösungsstrategien entwickelt werden.

#### **Frage an die Gruppe**

Welche körperlichen oder gesundheitssportlichen Aktivitäten eignen sich zur Weiterführung am Wohnort? Sammlung von TeilnehmerInnen-Meinungen auf dem Flipchart zu geeigneten Bewegungsaktivitäten am Wohnort.

Ergänzung von Bewegungsmöglichkeiten am Wohnort sowie entsprechender Empfehlungen zur Umsetzung

- Zur Weiterführung am Wohnort eignen sich vor allem ausdauerorientierte Bewegungsformen wie (Nordic-)Walking, Wandern, (Aqua-)Jogging, Schwimmen, Tanzen, Radfahren oder auf dem Ergometer.
- Auch die Weiterführung des Übungsprogramms und das Fitnesstraining an Geräten sind geeignete Möglichkeiten. Allgemein können diese Bewegungsaktivitäten allein, mit Bekannten oder in einer organisierten Gruppe, z.B. von Vereinen oder Präventionsangeboten durchgeführt werden.
- Ebenfalls zur Weiterführung am Wohnort eignen sich alltagsbezogene Aktivitäten wie häufiger zu Fuß gehen statt mit dem Auto zu fahren, Garten- und Hausarbeit, die Treppe statt den Fahrstuhl benutzen oder mit dem Rad zur Arbeit fahren.

***Um die Gesundheit zu erhalten oder weitere gesundheitliche Effekte zu erzielen sind für Bewegungsanfänger bzw. Wiedereinsteiger allgemein in der Woche 150 min mäßig anstrengende körperliche Aktivität, so dass man dabei leicht ins Schwitzen kommt und sich noch unterhalten kann, empfehlenswert.***

***Für den Einstieg reichen aber schon 10 min täglich aus.***

***Langfristig sollte aber eine regelmäßige Bewegung längerer Dauer angestrebt werden. Empfehlenswert sind zusätzlich 8-10 Kräftigungsübungen mit ca. 6-20 Wiederholungen bei jeder Übung 2 x pro Woche. Wichtig ist vor allem die mäßige aber regelmäßige Bewegung.***

#### **Eventuell Klärung folgender Fragen**

- Welche Bewegungsangebote kommen in Frage?
- Wie hoch sind die Kosten?
- Wo finde ich ein passendes Bewegungsangebot?

- Woran erkenne ich ein gutes Bewegungsangebot?
- Wie viel Zeit nimmt die Teilnahme in Anspruch?
- Wie kann ich Kontakt aufnehmen?

### **Kernbotschaft**

- ***Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung!***

## **6BP\_7: Hinführung zum Thema Barrieren/Hindernisse**

Für den Transfer der erlernten Bewegungsaktivitäten im Alltag kommt es jetzt ganz besonders auf gute Bewegungspläne und die Kenntnisse eventueller Barrieren, sowie der Anwendung entsprechender Gegenstrategien an. Daher erfolgt eine Klärung der Motivation zur Weiterführung körperlicher Aktivität am Wohnort, die Auswahl einer Bewegungsaktivität, die Erstellung eines konkreten Bewegungsplans sowie die Besprechung von Hindernissen und Erarbeitung von Gegenstrategien. Die Umsetzung des Vorhabens körperlicher Aktivität gelingt nur, wenn man sich mit der körperlichen Aktivität identifizieren kann und sie zu den eigenen Fähigkeiten und Interessen passt und man sich vorher genau überlegt was bei der Umsetzung zu berücksichtigen ist. Konkrete Bewegungspläne sind von großer Bedeutung. Nur wenn man einen konkreten Plan hat, wie die Bewegungsabsichten umgesetzt werden sollen, wird einem das Vorhaben gelingen. Zusätzlich müssen Barrieren / Hindernisse, die einer Umsetzung körperlicher Aktivität im Weg stehen können und der Umgang damit bedacht werden. Überprüfung der Konkretheit, Umsetzbarkeit und gesundheitlichen Wirksamkeit der Bewegungspläne sowie Eignung der erarbeiteten Gegenstrategien gemeinsam in der Gruppe.

### **Erarbeitung von Hindernissen und Gegenstrategien**

*Gute Bewegungspläne sind der erste Schritt („die halbe Miete“). In einem weiteren Schritt geht es darum sich Hindernisse zu überlegen, die einem die Umsetzung des Bewegungsplans erschweren, sowie entsprechende Gegenstrategien zu entwickeln, wie man mit den Hindernissen umgeht. Einen Plan zu haben, ist die Voraussetzung dafür, dass ein Verhalten stattfinden kann – aber noch keine Gewähr dafür. Jeder von uns kennt das aus dem Alltag: Man nimmt sich oft etwas vor, was dann doch nicht verwirklicht wird. Woran liegt das? Es können Hindernisse oder Barrieren auftauchen – bekannte oder solche, mit denen man vorher nicht gerechnet hat. Über diese Barrieren wollen wir jetzt ausführlicher sprechen. Anschließend wollen wir gemeinsam überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, diese Barrieren zu überwinden.*

### **Konzept der Barrieren**

*Barrieren sind Hindernisse, die Personen davon abhalten, ein geplantes Verhalten durchzuführen. Um Barrieren überwinden zu können, müssen sie zunächst identifiziert und bewusst gemacht werden. Solange man nicht weiß, wer oder was es genau ist, das einen davon abhält, seinen Bewegungsplan umzusetzen, kann man diese Barriere auch nicht aus dem Weg räumen. Stellen sie sich vor, dass Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ ist beendet und sie wollen sich an die Verwirklichung ihres Bewegungsplans machen. Welche Hindernisse könnten sie davon abhalten, diesen Plan so zu verwirklichen, wie sie sich ihn vorgenommen haben?*

### **Sammlung von Barrieren (Folie 21)**

Auf Zuruf sammelt der ÜL möglichst viele Barrieren, die die TeilnehmerInnen antizipieren. Der ÜL notiert die Vorschläge an das Flipchart Nr. 21, das durch einen senkrechten Strich in zwei Hälften unterteilt ist: Auf die linke Seite schreibt der ÜL die inneren Barrieren, auf die rechte Seite die äußeren Barrieren (den TeilnehmerInnen wird zunächst noch nicht gesagt, in welcher Hinsicht sich diese beiden Seiten unterscheiden).

### **Unterscheidung zwischen inneren und äußeren Barrieren (Folie 21 und 22)**

Die TeilnehmerInnen sollen sich über die verschiedenen Arten von Barrieren klar werden, damit sie bei der Identifizierung ihrer eigenen Barrieren in beide Richtungen schauen, nämlich nach außen und nach innen.

Innere Barrieren sind Stimmungen, Gefühle und Gedanken, die uns daran hindern, das zu verwirklichen, was wir uns vorgenommen haben. Äußere Barrieren betreffen Gegebenheiten, die außerhalb der Person liegen (Wetter, Freunde, fehlende Sportstätten, kein Geld...) und die uns davon abhalten, unsere Pläne in die Tat umzusetzen.

**Zur Erläuterung: Auch manche äußere Barriere kann streng genommen als innere Barriere betrachtet werden. Dies ist immer dann der Fall, wenn nicht der äußere Sachverhalt (z.B. Regen) per se, sondern seine subjektive Wahrnehmung und Bewertung zum eigentlichen Handlungshindernis wird („Regen ist mir unangenehm, da gehe ich nicht zum Joggen“). Insofern diese Wahrnehmung und Bewertung in der Person selbst liegt, könnte man hier auch von einer inneren Barriere sprechen.**

**Da der primäre Ursprung dieser Barriere (Regen) aber außerhalb der Person liegt, zählt sie nach unserem Verständnis zu den äußeren Barrieren. Die hier vorgenommene Unterscheidung zwischen innere und äußere Barrieren hat sich vor allem aus didaktischen Gründen bewährt: Sie lenkt die Suche nach den eigenen Barrieren in beide Richtungen, nämlich nach innen und nach außen.**

### **Ergänzung fehlender Barrieren**

„Auf dem nächsten Flipchart (Nr. 23) haben wir die wichtigsten Barrieren noch einmal aufgelistet. Viele davon haben Sie bereits genannt. Einige wollen wir trotzdem noch ergänzen. Die drei inneren Barrieren sind uns allen bekannt. Es handelt sich nämlich um unseren guten alten Freund, den inneren Schweinehund. Die drei äußeren Barrieren haben wir zum ZonK zusammengefasst. Typisch für den inneren Schweinehund ist: Er will keine Veränderung, möchte dass alles beim Alten bleibt, er will es bequem haben und er ist die Lustlosigkeit in Person. Der innere Schweinehund macht es uns schwer, unsere Pläne zu verwirklichen. Wir bezeichnen ihn deshalb als eine Hauptbarriere.“

### **Hausübung**

Jede TeilnehmerIn soll zu Hause die zwei wichtigsten Barrieren in ihr Bewegungsbuch notieren, die die Verwirklichung seines Bewegungsplans am ehesten gefährden könnten. Achten sie darauf, dass dabei innere und äußere Barrieren berücksichtigt werden.

Denken sie dabei auch an ähnliche Situationen in der Vergangenheit. Was hat sie damals davon abgehalten, eine Bewegungsaktivität zu beginnen oder weiterzuführen?

## **6BP\_8: Abschluss/Ausblick**

Die TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen.

### **Blitzlichtrunde** (moderiertes Gespräch)

Einige TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der sechsten Einheit und wie es ihnen dabei ergangen ist. Fragen: Wie war es? Wie geht's euch jetzt?

### **Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften:**

Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung!

### **Ausblick auf die 7. Einheit**

- Wunscheinheit
- Gegenstrategien

## 2.7 Modul 7

Vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln, angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen, Bewältigungspläne.

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	DAUER MIN
Vorbereitung		Vorbereitung der siebten Einheit	Flipchart, Flipchartstifte, Bleistifte, Bewegungsbuch, Folie 1 und Folie 24 bis 26 Arbeitsblatt (2), Gymnastikmatte, Bälle, Schleifen	
7BP_1 Begrüßung	TN erhalten Rückblick der vergangenen Einheit und die Inhalte der aktuellen Einheit	Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit		5 Min
7BP_2 Schulung Koordinativer Fähigkeiten	TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	Herrchen Hund Gelbe, rote Karte Schwänzchen fangen	3-4 Bälle, Schleifen oder Bänder	10 Min
7BP_3 Wiederholung Funktionelles Heimtraining	TN lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training, Verbale Anleitung und Demonstration	Wiederholung bereits gelernter Übungsformen und Wiederholung der Trainingsdokumentation	Arbeitsblatt (2), Gymnastikmatte	30 Min
7BP_4 Dehnungsübungen	TN lernen Ziele, Inhalte und Aufbau eines Beweglichkeitstrainings	Informationen zu Gesundheitswirkungen regelmäßiger Alltagsaktivitäten		15 Min
7BP_5 Gesundheitswirkungen von Alltagsbewegungen	Teilnehmer kennen die Bedeutung körperlicher Aktivitäten im Alltag	Informationen zu Gesundheitswirkungen regelmäßiger Alltagsaktivitäten		5 Min
4BP_6 Wiederholung Barrieren	TN formulieren persönliche Barrieren	Formulieren von Barrieren	Bewegungsbuch	10 Min
7BP_7 Barrierenmanagement	Hinführung zum Thema Barrierenmanagement	Vermittlung von Gegenstrategien	Bewegungsbuch, Marker, Flipchart, Folie 1 und Folie 24 bis 26	10 Min
7BP_8 Abschluss/ Ausblick	TN reflektieren die Einheit. Wie war es? Wie geht's euch jetzt?	Blitzlicht, Zusammenfassung der Einheit und Ausblick auf die nächste Einheit		5 Min

### -> Kernbotschaft:

- **Sich vorher Hindernisse für die Umsetzung der Bewegungspläne sowie entsprechende Gegenmaßnahmen zum Umgang mit diesen Hindernissen überlegen. Dies unterstützt und sichert die Umsetzung von Bewegungsplänen.**
- **Es geht darum, für sich selbst kreative aber realistische Gegenmaßnahmen zu entwickeln, die einem die Umsetzung des Bewegungsplans erleichtern!**

## **Modul 7 Langform**

Vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten vermitteln, angemessenen Schwierigkeitsgrad des Bewegungsprogramms wählen, Bewältigungspläne

Vorbereitung: TeilnehmerInnenlisten, Bewegungsbuch, Folie 1 und Folie 24 bis 26, Arbeitsblatt (2), Gymnastikmatte, Bälle, Schleifen.

7BP\_1: Begrüßung

7BP\_2: Schulung koordinativer Fähigkeiten

7BP\_3: Funktionelles Heimtraining

7BP\_4: Dehnungsübungen

7BP\_5: Gesundheitswirkungen von Alltagsbewegungen

7BP\_6: Wiederholung Barrieren

7BP\_7: Einführung Barrieremanagement

7BP\_8: Abschluss/ Ausblick

### **7BP\_1: Begrüßung**

Ziele: TeilnehmerInnen erhalten einen Rückblick von der letzten Einheit und können offene Fragen stellen und TeilnehmerInnen kennen Inhalte der aktuellen Einheit.

Begrüßung der TeilnehmerInnen und Erkundigung nach der Befindlichkeit und Wiederholung der wichtigsten Kernbotschaft der letzten Einheit:

- „Je besser eine gesundheitssportliche Aktivität zu den eigenen Fähigkeiten und Vorlieben passt und je besser sie sich in den Alltag integrieren lässt, desto leichter fällt die Umsetzung!

#### **Kurzer Überblick über die Inhalte der heutigen Einheit:**

7BP\_2: Schulung koordinativer Fähigkeiten

7BP\_3: Funktionelles Heimtraining

7BP\_4: Dehnungsübungen

7BP\_5: Gesundheitswirkungen von Alltagsbewegungen

7BP\_6: Wiederholung Barrieren

7BP\_7: Einführung Barrieremanagement

7BP\_8: Abschluss/ Ausblick

### **7BP\_2: Schulung koordinativer Fähigkeiten**

Ziele: TeilnehmerInnen sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im Gemeinsamen Spiel, TeilnehmerInnen lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

#### **Herrchen & Hund**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen. Ein TeilnehmerInnen ist das Herrchen und einer der Hund. Das Herrchen läuft beliebig in der Halle und der Hund versucht an der rechten Seite des Herrchens zu bleiben.

#### **Rote & gelbe Karte**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen und einer/e ist Nummer eins und der/die Andere Nummer zwei. Alle Paare bewegen sich frei in einem markierten Feld. Alle Spieler/innen passen sich dabei beliebig 3 bis 4 Bälle untereinander zu. Nach dem Pass wird weitergelaufen. Hält der ÜL am Spielfeldrand eine gelbe Karte (Bälle) in die Höhe, muss nach dem Pass ein Hampelmann gemacht werden, erst dann geht es weiter. Zeigt die ÜL eine rote Karte, muss eine 360° Drehung nach dem Pass gemacht werden. Ruft die ÜL eine Zahl „Eins“ oder „Zwei“ muss diese Paarnummer versuchen seinen Partner zu fangen, bevor wieder

ein Pfiff ertönt (SpielerInnen mit Bällen halten diese fest). Nach dem Pfiff wird normal weitergelaufen und die Bälle werden wieder gepasst usw. Bei dieser Übung werden alle drei Kernkompetenzen beansprucht. Das Arbeitsgedächtnis durch Merken der verschiedenen Regeln, die Inhibition anders zu reagieren bei einer anderen Karte und die kognitive Flexibilität durch sich verändernde Situationen bzw. Aufgaben.

### „Schwänzchen fangen“

Materialien: Tücher oder Bänder. Jeder steckt sich ein Tuch hinten in die Hose. Aufgabe ist es, sich so durch den Raum zu bewegen bzw. gehen, dass man das Tuch der anderen TeilnehmerInnen nehmen kann, aber sein eigenes Tuch geschützt ist.

## **7BP\_3: Das funktionelle Heimtraining Standardprogramm wird wiederholt**

Ziele: TeilnehmerInnen lernen weitere Übungsformen für ein eigenständiges Training kennen und führen diese unter Anleitung durch. TeilnehmerInnen lernen die Intensität der Belastung anhand des subjektiven Belastungsempfindens zu steuern und kennen die Borg-Skala zur Einschätzung. TeilnehmerInnen lernen die Bedeutung und die Anwendung eines Trainingsplans zur Trainingsdokumentation der funktionsgymnastischen Übungsformen kennen.

### **Inhalte**

- Wiederholung bereits erlernter funktioneller Übungsformen
- Wiederholung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation

### **Wiederholung von funktionellen Übungen**

- Mobilisierung der Wirbelsäule im Aufrechten- und Vierfüßlerstand
- Grundspannung
- Squat
- Beckenlift
- Gerade Bauchmuskulatur
- Streckerkette
- Schräge Bauchmuskulatur
- Liegestütz

Weitere Übungsformen und konkrete Hinweise zur Durchführung finden Sie im Anhang. Wählen Sie aus diesen Übungen je nach Zeitbudget und Interesse der TeilnehmerInnen eine Übung aus.

## **7BP\_4: Dehnungsübungen**

Im Alltag wird der maximale Bewegungsradius selten ausgeschöpft, dadurch kommt es zu einer Einschränkung der Beweglichkeit. Die Beweglichkeitseinschränkung entwickelt sich einerseits durch das viele Sitzen, andererseits durch einseitige Bewegungen. Diese sich langsam entwickelnden Bewegungseinschränkungen haben indirekt auch Einfluss auf die Körperhaltung, Haltungsschwächen wiederum schränken den Bewegungsraum ein: dieser Kreislauf führt zur Unbeweglichkeit. Das Nachdehnen eignet sich ausgezeichnet für die Erhaltung der Beweglichkeit und ist ein selbstverständlicher Abschluss jedes Trainings.

Dehnungsmethode bewegt-statisch: Einnehmen der Dehnposition, sodass eine Dehnspannung spürbar ist (andehnen). Halten der Dehnposition, Muskulatur entspannen, Ausatmung und Atempause betonen. Wenn das Spannungsgefühl nachlässt Verstärkung der Dehnung und erneutes Halten der Dehnposition (nachdehnen). Bis zu 20 Sekunden andehnen und bis 20 Sekunden nachdehnen.

Die Dehnung der Muskulatur ist notwendig, um die Muskelelastizität zu erhalten und die Erholungszeit zu verkürzen. Dabei sind die Grundsätze des Dehnens zu beachten. Beanspruchte Muskulatur dehnen, wie

- Nackenmuskulatur
- Brustmuskulatur

- Innenmuskeln des Oberschenkels
- Oberschenkelrückseite und –vorderseite
- Wadenmuskulatur

Siehe Anhang 3.3

### **Durchführung des Ergometertrainings**

Ziel ist es, mindestens 25 min am Stück zu fahren. Während die TeilnehmerInnen das Ergometertraining absolvieren, werden theoretische Inhalte vermittelt:

- 7BP\_5: Gesundheitswirkungen von Alltagsbewegungen
- 7BP\_6: Wiederholung Barrieren
- 7BP\_7: Einführung Barrieremanagement

## **7BP\_5: Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität im Alltag & in der Freizeit**

*Regen Sie die TeilnehmerInnen zu einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch an. Greifen Sie positive Erfahrungen der TeilnehmerInnen auf (z.B. sich selbst motivieren können, körperliche Aktivität als angenehm erleben, Erfolgserlebnisse, Leistungsverbesserungen, etc.) und verstärken sie diese, in dem sie durch Anerkennung „belohnen“. Unterstützen sie die TeilnehmerInnen dabei, Erfolgserlebnisse auf die eigene Anstrengung und eigene Fähigkeiten zurückzuführen.*

### **Gesundheitswirkungen von körperlicher Aktivität im Alltag und in der Freizeit**

Ziele:

- TeilnehmerInnen kennen die Bedeutung körperlicher Aktivitäten in Alltag und Freizeit für die Gesundheit und Verbesserung der körperlichen Fitness.
- TeilnehmerInnen kennen die Empfehlungen zu regelmäßigen Alltagsaktivitäten für die Verbesserung der Gesundheit.
- Teilnehmer kennen Möglichkeiten, ihren Alltag, ihre Freizeit und ggf. Beruf körperlich aktiver zu gestalten und können diese anwenden.

Die TeilnehmerInnen erfahren, dass regelmäßige körperliche Aktivität in Alltag und Freizeit wie z.B. zu Fuß gehen, Treppen steigen, das Fahrrad benutzen, Gartenarbeit, Hausarbeit etc., positive Gesundheitseffekte auf den Organismus bewirken und die allgemeine körperliche Fitness fördern.

### **Fragen an die Gruppe & Sammlung der TeilnehmerInnen-Meinungen, z.B.**

- Welche körperlichen Aktivitäten üben sie im Laufe des Tages im Alltag, Freizeit und ggf. im Beruf aus?
- Wie würden sie ihre Belastung dabei einschätzen (Borg-Skala)?
- Wie viele Treppen oder Stockwerke steigen sie täglich?
- Wie hoch schätzen sie Mindestanforderungen an körperlicher Aktivität im Alltag und in der Freizeit ein, um gesundheitliche Effekte auf den Organismus zu bewirken?

### **Zusammenfassende Wiederholung von Empfehlungen zur Durchführung körperlicher Aktivität.**

Empfehlenswert sind insgesamt 150 Minuten mäßig anstrengende körperliche Aktivität pro Woche, d.h. so dass man etwas schwerer atmen muss als normalerweise, sich dabei aber noch unterhalten kann. Geben sie ihrem Körper zu Beginn etwas Zeit um sich an die neuen Belastungen zu gewöhnen!

**Wichtiger als die Intensität ist die Häufigkeit und Regelmäßigkeit durchgeführter körperlicher Aktivität.**

### **Fragen an die Gruppe & Sammlung der TeilnehmerInnen-Meinungen:**

- Welche körperlichen Aktivitäten eignen sich, um Alltag, Freizeit und Beruf aktiver zu gestalten?
- Wie könnten sie in Beruf und Alltag aktiver werden?

Beispiele

- Ein Stück zu Fuß gehen auf dem täglichen Weg zur Arbeit

- Mit dem Rad zur Arbeit fahren
- Das Auto weiter weg parken
- Die Treppe benutzen, auch wenn ein Fahrstuhl vorhanden ist , etc.

**Gesprächsführung in Richtung lenken: Jede zusätzliche Bewegung im Alltag ist gut. Für den Einstieg und erste positive Anpassungen des Organismus reichen schon täglich 10 Minuten ausdauernder Bewegung am Stück aus, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun! Dazu gehört auch flottes Gehen, mit dem Rad zum Bäcker oder zur Arbeit fahren, etc.**

## **7BP\_6: Wiederholung Barrieren/Hindernisse Stand des Programms**

*Halten wir noch einmal fest, wo wir gerade im Programmablauf stehen (Folie 1). Wir haben über Gesundheitsziele gesprochen und über die Bewegungsideen, mit denen sich diese Gesundheitsziele erreichen lassen. Aus diesen noch eher allgemeinen Bewegungsideen ist ein konkreter, persönlicher Bewegungsplan geworden. Wir haben letzte Woche über mögliche Barrieren geredet, die uns davon abhalten könnten, diesen Bewegungsplan umzusetzen. Jeder von Euch hat als Hausübung die zwei wichtigsten Barrieren in sein Bewegungsbuch notiert, die die Verwirklichung seines Bewegungsplans am ehesten gefährden könnten.*

Die ÜL fordert die TeilnehmerInnen auf, ihre persönlichen Barrieren im Plenum kurz vorzutragen. Auf diese Weise erfahren die TeilnehmerInnen, dass sie mit ihren Schwierigkeiten nicht alleine sind. Die TeilnehmerInnen nennen ihre wichtigsten Barrieren, die sie ins Bewegungsbuch notiert haben. Die ÜL achtet darauf, dass dabei innere und äußere Barrieren berücksichtigt werden.

## **7BP\_7: Hinführung zum Thema Barrierenmanagement**

Was jetzt noch als letztes fehlt, sind die Strategien, mit denen wir diese Barrieren überwinden können. Diese Strategien nennen wir Barrierenmanagement.

### **Konzept des Barrierenmanagements**

Barrierenmanagement bedeutet, Strategien anzuwenden, um die Hindernisse zu überwinden. Bei diesen Strategien geht es darum, sowohl die materielle und soziale Umwelt als auch die eigenen Gedanken und Gefühle so zu steuern, dass sie der Verwirklichung der eigenen Pläne dienlich sind.

*Für fast alle Barrieren gibt es eine Möglichkeit, damit umzugehen. Lassen sie uns gemeinsam solche Strategien herausfinden.*

### **Beispiele für Strategien zum Barrierenmanagement**

Erarbeitung von Strategien zum Umgang mit dem inneren Schweinehund und zum ZonK. Anhand der beiden Hauptbarrieren „innerer Schweinehund“ und „ZonK“ werden im Gruppengespräch mögliche Strategien zum Barrierenmanagement erarbeitet.

### **Strategien für den inneren Schweinehund**

*Was würde ihnen helfen, um mit dem inneren Schweinehund fertig zu werden?*

*Was für Möglichkeiten gibt es, um z.B. aus der Bequemlichkeitsfalle herauszukommen?*

Der ÜL notiert auf Zuruf Strategien zum Umgang mit dem inneren Schweinehund und trägt diese auf Flipchart Nr. 24 ein.

Anschließend fasst der ÜL anhand des Flipcharts Nr. 25 noch einmal die wichtigsten Strategien zum Umgang mit dem inneren Schweinehund zusammen.

### **Wichtigste Strategien zum inneren Schweinehund**

- Soziales Einbinden: Sich zum Sport verabreden (z.B. mit Freunde)
- Gesundheitsziele vergegenwärtigen: z.B. Schmerzlinderung

- Nachmotivieren: Sich vor Augen führen, wie gut das Training tut (z.B. Wohlfühlen danach, Stolz auf eigene Leistung)
- Starthilfen: Sich Hinweise und Hilfen organisieren (z.B. Sportklamotten bereit legen)

### **Strategien für den ZonK**

*Was würde ihnen helfen, um mit dem ZonK fertig zu werden? Was für Möglichkeiten gibt es, z.B. mit der Barriere ‚keine Zeit‘ umzugehen?*

Der ÜL notiert auf Zuruf Strategien zum Umgang mit dem ZonK und trägt diese auf Flipchart Nr. 24 ein. Anschließend fasst die Moderatorin anhand des Flipcharts Nr. 26 noch einmal die wichtigsten Strategien zum Umgang mit dem ZonK zusammen.

### **Wichtigste Strategien für den ZonK**

- Planen: Sporttermin in den Kalender eintragen
- Kosten anders sehen: Die Kosten dem hohen Nutzen gegenüberstellen
- Abschirmen: Aus dem Sporttermin einen „heiligen Termin“ machen
- Prioritäten setzen: Dem Sporttermin das gleiche Gewicht geben wie anderen persönlichen Terminen (z.B. Arztbesuch)

Die ÜL betont, dass die hier vorgestellten Strategien zum Barrierenmanagement nicht vollständig sind, sondern nur eine Auswahl möglicher Strategien darstellen.

*„Es kommt darauf an, dass jeder von ihnen seine eigenen Strategien findet, mit denen er seine Pläne verwirklichen kann.“*

### **Hausaufgabe**

*Die Hausaufgabe bis zum nächsten Treffen besteht darin, sie erarbeiten ihr persönliches Barrierenmanagement: Sie suchen nach je einer passenden Strategie zur Überwindung der zuvor aufgeschriebenen Barrieren und tragen das Ergebnis in das Bewegungsbuch ein. Sie können eine der vorgestellten Strategien übernehmen oder aber sich etwas einfallen lassen, von dem Sie glauben, dass es bei ihren Barrieren am besten wirkt.*

## **7BP\_8: Abschluss/Ausblick**

Die TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der Einheit und können offene Fragen stellen.

### **Blitzlichtrunde** (moderiertes Gespräch)

Einige TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf der dritten Einheit und wie es ihnen dabei ergangen ist.

Fragen: Wie war es? Wie geht's euch jetzt?

### **Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften**

- Sich vorher Hindernisse für die Umsetzung der Bewegungspläne sowie entsprechende Gegenmaßnahmen zum Umgang mit diesen Hindernissen überlegen. Dies unterstützt und sichert die Umsetzung von Bewegungsplänen.
- Es geht darum, für sich selbst kreative aber realistische Gegenmaßnahmen zu entwickeln, die einem die Umsetzung des Bewegungsplans erleichtern!

### **Ausblick auf die achte und letzte Einheit**

- Wunschprogramm bzw. Wiederholung
- Persönliches Barrierenmanagement
- Abschluss

## 2.8 Modul 8

Programmabschluss, vielfältige Bewegungserfahrung generieren, Informationen zur Durchführung gesundheitssportbezogener Aktivitäten Vermitteln, Selbstwirksamkeit, Bewältigungsplan, Rückfallprophylaxe einsetzen.

THEMA	LERNZIEL	INHALTE	MATERIALIEN	Dauer Min
Vorbereitung		Vorbereitung der Abschlusseinheit	Flipchart, Flipchartstifte, Bleistifte, Bewegungsbuch, Folie 1 und Folie 24 bis 26 Arbeitsblatt (2), Arbeitsblatt (1), Gymnastikmatte	
8BP_1 Begrüßung	TN erhalten Rückblick der vergangenen Einheit und die Inhalte der aktuellen Einheit	Begrüßung der TN und Erkundigung nach der Befindlichkeit		5 Min
8BP_2 Schulung Koordinativer Fähigkeiten	TN sammeln positive Bewegungserfahrungen	Übungen mit Luftballons	Luftballone	15 Min
8BP_3 Wiederholung Funktionelles Heimtraining und Beweglichkeitstraining	TN lernen Übungsformen für ein eigenständiges Training, Verbale Anleitung und Demonstration	Wiederholung bereits gelernter Übungsformen und Wiederholung der Trainingsdokumentation	Arbeitsblatt 2 Gymnastikmatte	25 Min
8BP_4 Barrieremanagement	Barrieremanagement	Vermittlung von Gegenstrategien	Bewegungsbuch, Flipchartstifte, Flipchart, Folie 1 und Folie 24 bis 26	10 Min
8BP_5 Bewegungsverhalten analysieren	Wie viel Bewegung machen die TN, BewegungsPlan kontrollieren	Selbstbeobachtung Wiederholen	Arbeitsblatt (1) Selbstbeobachtung	5 Min
8BP_6 Wiederholungen	TN wiederholen die wichtigsten Inhalte vom Bewegungsprogramm BP	Wiederholung der wichtigsten Punkte vom BP		15 Min
8BP_7 Programmabschluss/ Ausblick	TN reflektieren das Programm. Wie war es? Wie geht's euch jetzt, Wie geht's weiter?	Blitzlicht, Zusammenfassung des Programms und Ausblick		15 Min

### -> Kernbotschaft:

- **Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper!**
- **Bleiben Sie in Bewegung! Ihr Körper dankt es ihnen, sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!**
- **Es gibt keine schädlichen Bewegungen, alle Bewegungen die man als positiv und angenehm erlebt sind geeignet!**

## Modul 8 in Langform

Das Ziel der letzten Einheit ist es, den Spaß der TeilnehmerInnen an körperlicher Aktivität zu fördern und die Selbstwirksamkeit nochmals zu stärken. Zum Abschluss sollen auch die wichtigsten Inhalte des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ nochmals wiederholt werden. Verschiedene Bewegungsspiele und Paarübungen sollen den TeilnehmerInnen Spaß vermitteln.

**Vorbereitung:** TeilnehmerInnenlisten, Flipchartstifte, Bleistifte, Bewegungsbuch, Folie 1 und Folie 24 bis 26, Arbeitsblatt (1) und (2), Gymnastikmatte, Bälle Luftballons usw.

8BP\_1: Begrüßung

8BP\_2: Schulung koordinativer Fähigkeiten „Luftballons“

8BP\_3: Funktionelles Heimtraining

8BP\_4: Barrieremanagement

8BP\_5: Bewegungsverhalten analysieren

8BP\_6: Wiederholungen

8BP\_7: Programmabschluss/ Ausblick

## **8BP\_1: Begrüßung**

**Ziele:** TeilnehmerInnen erhalten einen Rückblick von der letzten Einheit und können offene Fragen stellen und TeilnehmerInnen kennen Inhalte der aktuellen Einheit.

### **Begrüßung der TeilnehmerInnen und erkundigen nach der Befindlichkeit, sowie Wiederholung der wichtigsten Kernbotschaft der letzten Einheit.**

- Sich vorher Hindernisse für die Umsetzung der Bewegungspläne sowie entsprechende Gegenmaßnahmen zum Umgang mit diesen Hindernissen überlegen. Dies unterstützt und sichert die Umsetzung von Bewegungsplänen.
- Es geht darum, für sich selbst kreative aber realistische Gegenmaßnahmen zu entwickeln, die einem die Umsetzung des Bewegungsplans erleichtern!

### **Kurzer Überblick über die Inhalte der heutigen Einheit:**

8BP\_2: Schulung koordinativer Fähigkeiten „Luftballons“

8BP\_3: Funktionelles Heimtraining

8BP\_4: Barrieremanagement

8BP\_5: Bewegungsverhalten analysieren

8BP\_6: Wiederholungen

8BP\_7: Programmabschluss/ Ausblick

## **8BP\_2: Schulung koordinativer Fähigkeiten „Luftballons“**

**Ziele:** TN sammeln positive Bewegungserfahrungen und erleben Freude am Miteinander im Gemeinsamen Spiel, TN lernen sich in einer lockeren Gruppenatmosphäre kennen.

### **Aufwärmen mit dem Luftballon**

- Den Luftballon nur mit der rechten/linken/abwechselnd Hand vor sich her treiben
- Luftballon mit mehreren Partnern auf Kommando tauschen
- Freies Bewegen mit dem Luftballon nur auf verschiedenen Linien
- Den Luftballon nur mit dem rechten/linken Zeigefinger (Daumen, etc.) vor sich her treiben
- Den Luftballon nur mit der rechten/linken/abwechselnd Schulter vor sich her treiben
- Den Luftballon nur mit dem Brustkorb vor sich her treiben
- Den Luftballon nur mit dem Kopf vor sich her treiben
- Den Luftballon nur mit dem rechten/linken/abwechselnd Fuß vor sich her treiben
- Den Luftballon nur mit dem rechten/linken/abwechselnd Oberschenkel/Knie spielen
- Den Luftballon vor sich her treiben, dabei versuchen möglichst hoch zu spielen
- Den Luftballon vor sich her treiben, feste Reihenfolge einhalten (2 x rechts. Hand, 3 x links. Fuß)
- Den Luftballon möglichst hochspielen, dabei so oft wie möglich in die Hand klatschen
- Den Luftballon möglichst hochspielen, dabei soviel wie möglich Hampelmänner springen
- Gemeinsam mit einem Partner den Luftballon auf Hüfthöhe einklemmen und vor-/rück-/seitwärts gehen
- Wie vorher, jedoch mit einem oder mehreren Partnern an den Händen festhalten
- Die TeilnehmerInnen finden sich partnerweise zusammen und spielen sich einen Luftballon mit den

Händen zu. Dabei sollen sich die Paare ständig in Bewegung befinden und die gesamte Mattenfläche ausnutzen. Auf Zuruf der ÜL wechselt die Art des Zuspiels. Beispiel: Mit den Füßen zuspielen, mit dem Kopf zuspielen, mit den Oberschenkeln (Knien) zuspielen, mit den Füßen zuspielen.

Variante: Auf Zuruf des ÜL zusätzlich den Partner wechseln. Weitere Übungsbeispiele zu Schulung der Koordinativen Fähigkeiten und konkrete Hinweise zur Durchführung finden Sie im Anhang unter Spielerische Bewegungsideen. Wählen Sie aus diesen Übungen je nach Zeitbudget und Interesse der TN eine Übung aus.

## **8BP\_3: Das funktionelle Heimtraining Standardprogramm wird wiederholt**

### **Inhalte**

- Wiederholung bereits erlernter funktionellen Übungsformen
- Wiederholung des Trainingsplans zur Trainingsdokumentation

### **Wiederholung von funktionellen Übungen**

- Mobilisierung der Wirbelsäule im Aufrechten- und Vierfüßlerstand
- Grundspannung
- Squat
- Beckenlift
- Gerade Bauchmuskulatur
- Streckerkette
- Schräge Bauchmuskulatur
- Liegestütz

Weitere Übungsformen für das funktionelle Heimtraining und konkrete Hinweise zur Durchführung finden sie im Anhang unter Übungssammlungen funktionelles Heimtraining. Wählen sie aus diesen Übungen je nach Zeitbudget und Interesse der TeilnehmerInnen eine Übung aus.

### **Eventuell Wiederholung der Dehnungsübungen (siehe Anhang 3.3)**

- Nackenmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Innenmuskeln des Oberschenkels
- Oberschenkelrückseite und –vorderseite
- Wadenmuskulatur

### **Durchführung des Ergometertrainings**

Ziel ist es, mindestens 40 min am Stück zu fahren.

Während die TN das Ergometertraining absolvieren werden theoretische Inhalte vermittelt:

- 8BP\_4: Barrieremanagement
- 8BP\_5: Bewegungsverhalten analysieren
- 8BP\_6: Wiederholungen
- 8BP\_7: Programmabschluss/ Ausblick

## **8BP\_4: Barrierenmanagement Wichtigste Strategien zum inneren Schweinehund**

- Soziales Einbinden: Sich zum Sport verabreden (z.B. mit Freunden)
- Ziele vergegenwärtigen: Sich noch einmal die Gesundheitsziele vergegenwärtigen (z.B. Schmerzlinderung)
- Nachmotivieren: Sich vor Augen führen, wie gut das Training tut (z.B. Wohlfühlen danach, Stolz auf eigene Leistung)

- Starthilfen: Sich Hinweise und Hilfen organisieren (z.B. Sportklamotten bereit legen)

### **Wichtigste Strategien für den ZonK:**

- Planen: Sporttermin in den Kalender eintragen
- Kosten anders sehen: Die Kosten dem hohen Nutzen gegenüberstellen
- Abschirmen: Aus dem Sporttermin einen „heiligen Termin“ machen
- Prioritäten setzen: Dem Sporttermin das gleiche Gewicht geben wie anderen persönlichen Terminen (z.B. Arztbesuch)

### **Persönliches Barrierenmanagement**

Vorstellung der persönlichen Strategien zum Barrierenmanagement

*Jeder von Euch hat als Hausübung zwei passende Strategien zur Überwindung seiner wichtigsten Barrieren erarbeitet.*

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, noch einmal kurz ihre zwei Barrieren zu nennen und die jeweils dazugehörige Strategie zum Barrierenmanagement vorzustellen.

***Beziehen sie im Sinne eines induktiven Vorgehens die TeilnehmerInnen mit ein. Fragen sie nach, was die TeilnehmerInnen bereits wissen und greifen sie die Erfahrungen und das Wissen der TeilnehmerInnen auf. Nutzen sie eine einfache, bildliche Sprache mit vielen Beispielen und vermeiden sie komplizierte Fachausdrücke. Beachten sie, dass an dieser Stelle nicht alle Fragen thematisiert und beantwortet werden müssen. Die Vermittlung zentraler Basisinformationen (siehe unten) kann bereits im Zusammenhang mit der Besprechung ausgewählter Fragen erfolgen!***

### **Die TeilnehmerInnen notieren die „vorläufige Endfassung“ ihres Bewegungsplans**

Die TeilnehmerInnen übertragen mit Bleistift ihren ersten Entwurf des Bewegungsplans in die „vorläufige Endfassung“ falls dabei Änderungen erforderlich sind, werden diese hier berücksichtigt.

Der Bleistift wird gewählt, um den TeilnehmerInnen später noch die Möglichkeit zu geben, Modifikationen an der vorläufigen Endfassung ihrer Bewegungspläne vorzunehmen.

Der ÜL weist darauf hin, dass der vorliegende Bewegungsplan verbindlich für die nächste Zeit gilt. Dennoch sollen so viele Korrekturen wie nötig vorgenommen werden, wenn die TeilnehmerInnen das Gefühl haben, dass der Bewegungsplan nicht optimal gewählt wurde.

*Denken sie immer daran, dass sie einen persönlichen Bewegungsplan haben, der zwar verbindlich ist, aber auch flexibel sein muss, wenn er nicht (mehr) funktioniert!*

## **8BP\_5: Bewegungsverhalten analysieren, Möglichkeiten zur Kontrolle der Umsetzung**

Arbeitsblatt (1) Selbstbeobachtungsbogen.

Im Selbstbeobachtungsbogen wird festgehalten wann, wie oft und wie lange man in einer Woche körperlich aktiv war. So können auch Bewegungsaktivitäten, die nicht geplant und geplant durchgeführt wurden im Selbstbeobachtungsbogen eingetragen werden.

Bei der Anwendung des Selbstbeobachtungsbogens ist Folgendes zu berücksichtigen:

- An einem leicht zugänglichen Ort aufbewahren oder an einer direkt sichtbaren Stelle platzieren
- Möglichst direkt nach dem erwünschten Verhalten/Ausführung mit einem Strich am entsprechenden Tag im Bogen notieren

Eine systematische Beobachtung des eigenen Verhaltens erleichtert gerade zu Beginn den Weg zu regelmäßiger Bewegung!

## **8BP\_6: Wiederholung der wichtigsten Inhalte des Bewegungsprogramms**

*Erinnern sie die TeilnehmerInnen an die besprochenen Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus und die Möglichkeit mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Wiederholen sie einzelne positive gesundheitliche Effekte körperlicher Aktivität auf den Organismus.*

### **Tipps und Tricks zum Dranbleiben**

#### **Was möchten sie erreichen? Setzen sie sich konkrete Ziele**

Ziele sind entscheidend für unsere Motivation. Achten sie darauf, dass diese Ziele realistisch sind und nicht zu weit in der Zukunft liegen. Nur so können sie auch rasch Erfolgserlebnisse feiern. Setzen sie sich möglichst konkrete Ziele.

„Ich will fitter sein“ ist viel zu vage. Überlegen sie in Ruhe, wo sie derzeit stehen und wo sie hin wollen. Konkrete Ziele könnten zum Beispiel sein: „die Treppe ins dritte Stockwerk ohne Pause hochgehen zu können“ oder „in vier Wochen 20 Minuten am Stück laufen oder walken zu können“. Schreiben sie ihre Ziele auf, so können sie sich diese jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen, sollten sie einmal einen Durchhänger haben. Überlegen sie sich auch, wann und wo sie Bewegung in ihren Alltag einbauen können. Möchten sie einen Kurs in einem Fitnessstudio oder Sportverein besuchen oder gehen sie lieber mit Freunden wandern? Welche Wege können sie anstatt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln auch mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen? Überlegen sie auch, wie viel Zeit sie sich dafür nehmen können und wann. Je besser ihr Vorsatz zu ihnen und zu dem passt, was sie erreichen möchten, desto stärker wird ihre Motivation sein.

#### **Los geht's! Setzen sie ihre guten Vorsätze rasch um**

Ist ein Vorsatz einmal gefasst, sollte man ihn möglichst schnell umsetzen – am besten innerhalb von 72 Stunden. Verstreichen mehr als drei Tage zwischen Vorsatz und Start, sinken die Chancen, dass das Vorhaben überhaupt angegangen wird, auf unter ein Prozent!

#### **Holen sie sich Unterstützung**

Auch Menschen aus ihrer Umgebung können Kraftquellen für sie sein. Sie können sie zum Beispiel ermutigen, ihr Ziel zu verfolgen. Oder ganz praktisch einmal ihre Kinder versorgen, damit sie zum Sport gehen können. Vielleicht gibt es ja auch Freunde oder Familienmitglieder, die bei ihrem Vorhaben mitmachen wollen: mit ihnen joggen, Badminton spielen oder gemeinsam einen Kurs für gesunde Ernährung besuchen. Überlegen sie, wen sie dafür vielleicht gewinnen können.

#### **Geben sie Ausreden keine Chance**

Es wird ihnen immer wieder passieren, dass sich Gedanken einschleichen wie, „Einmal fehlen ist keinmal fehlen.“ Oder „Ich habe momentan einfach keine Zeit.“ Sobald dies eintritt, sagen sie „Stopp!“ Versuchen sie in solchen Momenten, die Situation positiv zu sehen.

Ein Beispiel: „Diese Woche ist wirklich sehr stressig. Aber gerade in so einem Fall ist Bewegung wichtig. Ich nutze meine Bewegungsminuten also ganz bewusst als Zeit für mich. So kann ich abschalten und bleibe dran!“

#### **Nutzen sie die Macht der Gewohnheit**

Tragen sie sich fixe Bewegungszeiten in den Kalender ein. Ihre Bewegungsminuten haben dann denselben Stellenwert, wie eine private Verabredung oder ein beruflicher Termin.

Belohnen sie sich. Nichts motiviert so sehr wie der Erfolg. Seien sie also stolz auf sich und erzählen sie ruhig anderen davon. Denn, doppelt gelobt, hält besser und motiviert stärker. Gönnen sie sich etwas Schönes, wenn sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben.

#### Zusammengefasst:

Bewegung hilft Menschen jeden Alters dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Schon gerin-

ge, ganz alltägliche Belastungen können sich positiv auf ihre Gesundheit auswirken. Sie stärken damit ihr Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, den Stoffwechsel und das Immunsystem und beugen Zivilisationskrankheiten vor. Ausreichend Bewegung hilft ihnen auch dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

Wichtig: Nutzen sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen. Denn: Jede Bewegung ist besser als gar keine Bewegung!

Wichtig ist vor allem der Faktor Spaß – nur was sie gerne machen, werden sie auch langfristig tun. Tanzen sie, laufen sie, wandern sie, machen sie Krafttraining – probieren sie es einfach aus. Und fühlen sie, wie gut es ihnen tun wird, den Kreislauf in Schwung gebracht zu haben!

## **8BP\_7: Blitzlichttrunde (moderiertes Gespräch)**

Alle TeilnehmerInnen reflektieren den Verlauf des Programms und wie es ihnen dabei ergangen ist.

Fragen: Wie war es ? Wie geht's euch jetzt?

### **Wiederholung und Zusammenfassung der wichtigsten Kernbotschaften**

- Regelmäßig durchgeführte körperliche Aktivität hat vielfältige positive Wirkungen auf den Körper!
- Bleiben sie in Bewegung! Ihr Körper dankt es ihnen! Sie werden leistungsfähiger und belastbarer! Und fördern obendrein die innere Ausgeglichenheit und gute Laune!
- Es gibt keine schädlichen Bewegungen, alle Bewegungen die man als positiv und angenehm erlebt sind geeignet!

### **Ausblick**

In sechs Wochen erhalten sie von mir einen Brief der sie nochmals an ihren Plan erinnern soll.

Ich wünsche ihnen viel Erfolg bei der Verwirklichung ihres Plans und bei ihrem persönlichen Weg zu einem aktiven Lebensstil. Weitere Informationen und viele Tricks und Tipps, die ihnen den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern, gibt es in der kostenlosen Bewegungsberatung im Rahmen des Projekts „Bleiben sie gesund - Bewegung zum Mitmachen“. Somit bleibt mir nur noch, ihnen viel Spaß beim Umsetzen zu wünschen.

*Bleiben sie in Bewegung!*

## 3. Anhang

### 3.1 Mobilisation

Mobilisationen sind für die Gelenke sowie für die Bewegungskontrolle äußerst sinnvoll. Die Mobilisierung regt den gesamten Stoffwechsel an, aber besonders den Gelenkstoffwechsel und dadurch wird die Produktion der Gelenkflüssigkeit angeregt.

Die großen Bewegungen dienen auch als Ausgleichsbewegungen zum Alltag. Die Bewegungen sollen langsam und kontrolliert und mit maximalen Bewegungsradius durchgeführt werden.

#### 3.1.1 Stand – Mobilisation, WS neutral (Albrecht, 2006)

- Neutral Position – TeilnehmerIn muss wissen wo neutral ist!
- 3 Pkt. Belastung der Füße
- Individuelle Lendenlordose und Länge in BWS
- Etwas den Unterbauch heben, keine LWS Bewegung
- Schulterplatzierung (keine Gelenkbewegung, gebeugte Ellenbogen)
- Abstützen der Arme in Außenrotation auf den Oberschenkeln.
- Jedes Gramm das mit den Händen auf die Knie kommt ist nicht auf der LWS!



(Bild 1: Stand – Mobilisation, WS neutral)

#### 3.1.2 Stand – Mobilisation, WS Extension (Albrecht, 2006)

Position Extension, Druck auf die Oberschenkel/Matte und dann in die Streckung schieben, LWS-Extension, BWS-Ext, HWS-Ext



(Bild 2: Stand – Mobilisation, WS Extension)

### 3.1.3 Stand – Mobilisation, WS Flexion, (Albrecht, 2006)

- Position Maximale Flexion in Becken LWS & BWS
- Sicherheit durch maximalen Druck auf den Boden/die Oberschenkel; die ganze Last auf die Arme.
- Übungsausführung: Tempo der gesamten Übungsausführung ist langsam!



(Bild 3: Stand – Mobilisation, WS Flexion)

### 3.1.4 Vierfüßler – Mobilisierung 1 (Albrecht, 2006)

- Knie stehen unter dem Hüftgelenk
- Hände stehen unter dem Schultergürtel in leichter Divergenz
- WS neutral
- Schulterblätter von den Ohren wegziehen
- Längsspannung, Lordose, ruhig halten
- Transversus nach innen aktiviert

### 3.1.5 Vierfüßler – Mobilisierung 2 (Albrecht, 2006)

Position: Maximale Flexion in Becken, LWS & BWS

- Sicherheit durch maximalen Druck auf den Boden; Last auf die Arme



(Bild 4: Vierfüßler – Mobilisation, WS Flexion)

### 3.1.6 Vierfüßler – Mobilisierung 3 (Albrecht, 2006)

Position: Maximale Extension, Druck auf die Matte und dann in die Streckung schieben, LWS-Extension,

BWS-Ext, HWS-Ext.

Übungsausführung: Tempo der gesamten Übungsausführung ist langsam!



(Bild 5: Vierfüßler – Mobilisation, WS Extension)

## 3.2 Kräftigung

Wenn das Kräftigungstraining richtig angewendet wird, ist es eine sichere und effektive Maßnahme zur Steigerung der Kraftfähigkeit. Wichtig ist, dass die Krafttrainingsmethoden und Übungen auf das Leistungsniveau der TeilnehmerInnen abgestimmt wird.

Allgemeine Trainingsprinzipien, diese Grundlagen sind generell zu beachten, um eine wirksame und nachhaltige Verbesserung der Belastbarkeit zu erreichen.

### Rumpfstabilität

Um eine bei jeder Situation angepasste Stabilität der Wirbelsäule zu erreichen, muss ein optimales Zusammenspiel zwischen passiven Strukturen wie Wirbelkörper, Kapseln Bänder, den aktiven Komponenten wie Muskulatur und letztlich den steuernden sensomotorischen Einheiten vorherrschen.

Die Muskulatur „aktives System“ lässt sich wiederum in drei unterschiedliche Funktionsgruppen unterscheiden: Lokale Stabilisatoren, Globale Stabilisatoren und Globale Mobilisatoren.

Lokale Stabilisatoren sind tief gelegen, kurz, gelenksnah, meist einsegmental im Verlauf und mit einem großen Anteil an tonischer Muskelfaser ausgestattet. Sie sorgen für die primäre segmentale Stabilität.

Die Funktionseinheit besteht aus Mm. multifidi im Lendenbereich und der Mm. transversus abdominis und wird komplementiert durch einerseits dem Zwerchfell und andererseits dem Beckenboden.

Diese tiefste Muskelschicht des Rumpfes wird als Core bezeichnet. Die Core-Muskulatur arbeitet dann optimal, wenn die Gelenke so neutral wie möglich stehen. Am Bewegungsende senkt sich die Muskelaktivität, da dort die passiven Strukturen stabilisieren.

#### Globale Stabilisatoren

Diese Muskeln liegt eher oberflächlicher und sind vor allem für die Aufrechterhaltung des stato dynamischen Gleichgewichts verantwortlich. Diese Fasern entwickeln relativ viel Kraft und kontrollieren das Ausmaß der Bewegung.

#### Globale Mobilisatoren

Globale mehrgelenkige Muskeln sind aufgrund ihrer Größe, Faserbeschaffenheit für die kraftvolle Bewegungsausführung verantwortlich und haben kaum Einfluss auf die segmentale Stabilisierung (Jahoda & Mitterbauer 2011).

### 3.2.1 Lokale Stabilisatoren

Aktivieren Beckenboden (Albrecht, 2006).

Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)

- Linke Hand unter die Lordose legen
- Rechte Hand auf den Unterbauch legen
- Schultergürtel & Kopf locker entspannt

Sanfter Spannungsaufbau der Beckenbodenmuskulatur, Schließen der Körperöffnungen – Muskelplatte in das Becken hineinziehen. Spannung 10-15 Sek halten und weiteratmen. Zur besseren Vorstellung: „Auf der Toilette beim Wasserlassen den Vorgang unterbrechen“. Wichtig: Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten, gerade und schräge Bauchmuskulatur entspannt und langsamer Spannungsaufbau.



(Bild 6: Aktivieren Beckenboden)

### **Tiefe Rückenmuskulatur Aktivieren Mm. Multifidi**

(Jahoda & Mitterbauer 2011)

Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)

- Linke Hand unter die Lordose legen
- Rechte Hand auf den Unterbauch legen
- Schultergürtel & Kopf locker entspannt

Wirbel im unteren Rückenbereich leicht nach innen ziehen, Spannung 10-15 Sek. halten und weiteratmen  
Wichtig Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten, gerade und schräge Bauchmuskulatur entspannt und langsamer Spannungsaufbau

### **Tiefe Bauchmuskulatur Aktivierung Mm. transversus (Albrecht, 2006)**

Rückenlage – Transversus tasten 1

- Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)
- Linke Hand unter die Lordose legen
- Rechte Hand auf den Unterbauch legen
- Schultergürtel & Kopf locker entspannt

Sanfter Spannungsaufbau der Beckenbodenmuskulatur (BBM), Schließen der Körperöffnungen – Muskelplatte in das Becken hineinziehen. Spannung 10 - 15 Sek halten und weiteratmen

### **Rückenlage – Transversus tasten 2**

Position wie vorher, Aktivierung BBM und dann zusätzlich den Transversus aktivieren

- Der Bauch wird langsam beginnend vom Schambein nach innen gezogen
- Den Bauch breitflächig in Spannung nach innen holen
- Spannung 10-15 Sek. halten und weiteratmen (Bauchdecke soll sich dabei heben und senken).
- Spannung lösen, entspannen, weiteratmen



(Bild 7: Tasten Transversus )

### 3.2.2 Training der lokalen & globalen Stabilisatoren

Die Körperhaltung ist während dem Kräftigungstraining entscheidend, wie die Gelenke belastet werden, welche Muskeln mehr, welche weniger belastet werden und wie sich der Körper formt (Karin Albrecht, 2006).

#### Aufrechter Stand

Funktionelle Fußdivergenz (Winkel 5-13°)

- 3 Punkte Belastung der Füße
- Beckenstellung ist neutral
- Knieposition ist neutral
- Physiologische Lendenlordose
- Brustbein nach vorne oben heben (Länge machen)
- Schultergürtel ruht auf dem Thorax
- Kopf ist frei (Verlängerung der Körperlängsachse)

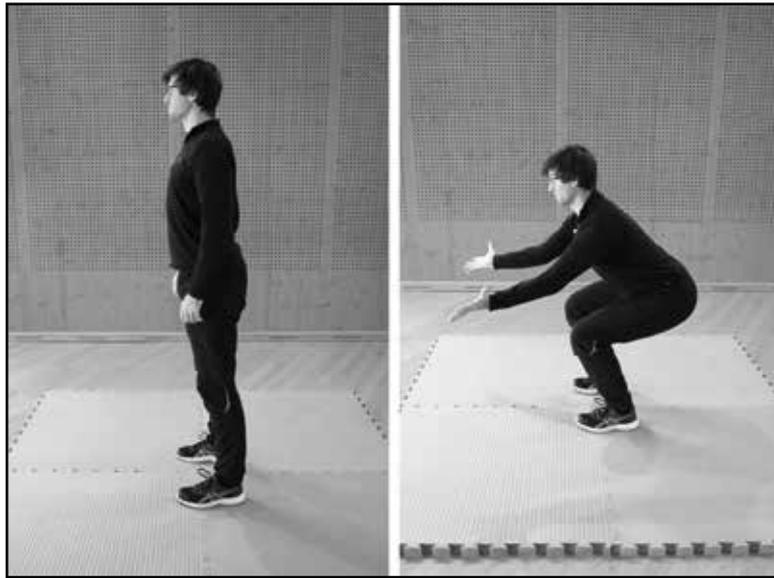


(Bild 8: aufrechter Stand)

#### Squat Ausgangsposition

Aufrechter Stand; Brustbein gehoben; Arme außenrotiert, in Spannung zur Seite oder nach oben ziehen, vor der Körperlängsachse halten.

Oberkörpervorneigung Kniebeugung, Gesäß geht tief. Wieder in eine aufrechte Position hochgehen (Karin Albrecht, 2006).



(Bild 9: Squat Ausgangsposition)

(Bild 10: Squat, Kniebeuge)

### **Gerade obere Bauchmuskulatur**

In Rückenlage Beine anstellen, neutraler Rumpf, Hände hinter dem Kopf verschränken und Ellbogen bleiben so weit wie möglich hinten, oder die Arme am Oberkörper verschränken. Kopf leicht anheben bis die Schultern frei liegen. Mit der Ausatmung Oberkörper leicht heben.

Oberkörper soweit heben, bis die Schulterblätter vollständig vom Boden abgehoben sind. Das Becken bleibt während der Bewegungen neutral, die Lordose kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule gering verkleinern, wird flacher. Wichtig Transversus arbeitet nach innen (konzentrisch). Bei der Übungsdurchführung soll der Kopf und die Halswirbelsäule so neutral wie möglich bleiben.



(Bild 11: gerade Bauchmuskeln)

### **Schräge Bauchmuskulatur**

In Rückenlage Beine anstellen, neutraler Rumpf, Hände hinter dem Kopf verschränken und Ellbogen bleiben so weit wie möglich hinten, oder die Arme am Oberkörper verschränken. Kopf leicht anheben bis die Schultern frei liegen. Mit der Ausatmung Brustbein Richtung Knie heben.

Das Becken bleibt während der Bewegungen neutral, die Lordose kann sich durch die weiterlaufende Bewegung der Brustwirbelsäule gering verkleinern, wird flacher. Wichtig Transversus arbeitet nach innen (konzentrisch). Bei der Übungsdurchführung soll der Kopf und die Halswirbelsäule so neutral wie möglich bleiben. Albrecht 2011



(Bild 12: schräge Bauchmuskeln)

### Bauchlage – Streckerkette

In der Bauchlage, Füße aufgestellt, Aufbau Core, der Kopf in Körperlängsachse eingeordnet. Diagonal Arm und Bein leicht dynamisch langsam heben und senken. Wichtig Wirbelsäule durchgehend in neutraler Position halten.



(Bild 13: Bauchlage Streckerkette)

### Beckenlift – Rumpfstabilität 1

Position:

- Rückenlage, Füße aufstellen (Hüftgelenksbreit)
- Arme über Kopf außenrotiert ablegen, Handflächen zeigen nach oben
- Schultergürtel & Kopf bequem am Boden

Das Becken wird in einem gleichmäßigen Rhythmus gehoben und gesenkt. Der Rücken bleibt beim Abheben und Senken des Beckens gestreckt. Keine Rollbewegung



(Bild 14: Beckenlift – Rumpfstabilität 1)

### Beckenlift – Rumpfstabilität 2

Das Becken wird in einem gleichmäßigen Rhythmus gehoben und gesenkt. Zusätzlich wird ein Bein in eine 90/90/90° Position gehoben und gehalten. Der Rücken bleibt beim Abheben und Senken des Beckens gestreckt. Keine Rollbewegung



(Bild 15: Beckenlift – Rumpfstabilität 2)

### Kräftigung der Brust- & Armstrecker Muskulatur (Liegestütz)

Liegestütz auf den Knien: Auf den Boden knien, die Hände schulterbreit im Vierfüßlerstand auf den Boden aufstützen. Aufbau Core, Nasenspitze zwischen den Händen zum Boden führen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder nach oben drücken. Bei der ganzen Bewegungsausführung die Ellenbogen so eng wie möglich am Körper halten.

Liegestütz lang: Liegestützposition mit gestreckten Beinen. Core Aufbau, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Körperspannung während der ganzen Übung halten. Die Nasenspitze zwischen den Händen zum Boden führen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder nach oben drücken.



(Bild 16: Liegestütz)

## Richtiges Heben

Das Heben von Lasten ist eine alltägliche Sache. Gerade deshalb wird es oft unterschätzt. Ganz egal, wie oft und wie schwer wir heben, sollten wir uns darauf vorbereiten, indem wir uns die richtige Technik aneignen und so lange üben, bis wir sie automatisch anwenden können.

### Vorbereitung:

- Aufrechte Haltung einnehmen
- Aufbau Core, d.h. Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur und des Transversus

### Bücken

- Beugung aus Hüfte und den Beinen
- Richtiges Heben beginnt mit neutraler Wirbelsäule

### Heben

- Darauf achten, dass die Wirbelsäule neutral bleibt und Hebelast körpfernah ist.
- Die Hebebewegung erfolgt einzig und allein aus den Beinen.

## 3.3 Dehnungsübungen

Im Alltag wird der maximale Bewegungsradius selten ausgeschöpft, dadurch kommt es zu einer Einschränkung der Beweglichkeit. Die Beweglichkeitseinschränkung entwickelt sich einerseits durch das viele Sitzen,

andererseits durch einseitige Bewegungen. Diese sich langsam entwickelnden Bewegungseinschränkungen haben indirekt auch Einfluss auf die Körperhaltung, Haltungsschwächen wiederum schränken den Bewegungsraum ein: ein Kreislauf der zur Unbeweglichkeit führt.

Das Nachdehnen eignet sich ausgezeichnet für die Erhaltung der Beweglichkeit und ist ein selbstverständlicher Abschluss jedes Trainings.

Dehnungsmethode bewegt-statisch: Einnehmen der Dehnposition, sodass eine Dehnspannung spürbar ist (andehnen). Halten der Dehnposition, Muskulatur entspannen, Ausatmung und Atempause betonen. Wenn das Spannungsgefühl nachlässt Verstärkung der Dehnung und erneutes Halten der Dehnposition (nachdehnen). Bis zu 20 Sekunden andehnen und bis 20 Sekunden nachdehnen.

Die Dehnung der Muskulatur ist notwendig, um die Muskelelastizität zu erhalten und die Erholungszeit zu verkürzen. Dabei die Grundsätze des Dehnens beachten. Beanspruchte Muskulatur dehnen, wie

- Nackenmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Innenmuskeln des Oberschenkels
- Vorderer Oberschenkel
- Rückwärtiger Oberschenkel
- Wadenmuskulatur

### 3.3.1 Dehnung – Nackenmuskulatur

Optimal erreicht man die zu dehnenden Muskelanteile aus folgender Ausgangsposition: Oberkörper in neutraler Position, Drei-Punkte-Belastung der Füße, die Arme außenrotiert vor der Körperlängsachse, die Schultern aktiv nach unten replaziert.

Aus dieser Ausgangsposition die Halsmuskulatur in folgende 3 Richtungen dehnen.

1: Ohr Richtung Schulter, Gegen-Ohr Richtung Decke ziehen und sich dann in die Dehnung „Hinein-Nicken“. Andere Seite, zurück zur Mitte....

2: Kopf in eine Rotation und dann den Hinterkopf Richtung Decke ziehen. Andere Seite, zurück zur Mitte.

3: Hinterkopf Richtung Decke heben und dann die Nasenspitze zum Brustbein senken, mit dem Kopf einen Viertel-Kreis nach rechts und links ausführen. Kopf heben und die Schultern nochmals mobilisieren Oberkörper in neutrale Position, Drei-Punkt-Belastung der Füße, die Arme außenrotiert und die Schultern aktiv nach unten replaziert. Aus der Ausgangsposition, den Kopf in die Seitneigung bringen, das Ohr wird Richtung Schulter gezogen, den Hals in einer aktiven Längsspannung halten. (Albrecht, 2005, S.84)



(Bild: 17 Nackenmuskulatur 1)

(Bild: 18 Nackenmuskulatur 2)

(Bild: 19 Nackenmuskulatur 3)

### 3.3.2 Dehnung - Brustmuskulatur, Herzöffner

Diese Übung dehnt den Brustkorb vorne und verbessert die Rotationsfähigkeit der BWS. Der Körper soll stabilisiert und gestreckt sein. Der gestreckte Körper dreht sich um die Längsachse. Die Hand liegt auf dem gegenüberliegenden Knie, die Rotation in der Brustwirbelsäule bringt den Schultergürtel zurück, der Arm zeigt diagonal nach oben. Die weiterlaufende Bewegung in der HWS dreht den Kopf zurück. Der Arm soll weder zu weit cranial (Richtung Kopf) noch zur Seite zeigen. Das Schultergelenk ist außenrotiert und die Schulter replaziert.



(Bild: 20 Herzöffner)

### 3.3.3 Dehnung - Innenmuskeln des Oberschenkels, Frosch

Die Fußposition ist bequem, die Knie auf Höhe des Hüftgelenkes platzieren. Unterbauch nach innen ziehen, so dass die LWS geschützt ist. Becken mit sanften Druck Richtung Boden drücken.



(Bild: 21 Frosch)

### 3.3.4 Dehnung - vorderer Oberschenkel

Die Übung wird mit einem geöffneten Kniewinkel im Spielbein ausgeführt. Der Dehnreiz wird durch das Aufrichten des Beckens ausgeführt. Zur Verstärkung der Dehnung kann das Knie bei fixiertem Becken etwas weiter nach hinten gezogen und anschließend sogar der Fuß an das Gesäß herangezogen werden. (Sich wenn immer möglich abstützen, so dass die Muskulatur nicht mit Halten des Gleichgewichts beschäftigt ist, sondern der Dehnreiz optimal gesetzt werden kann. Dehnreiz: Becken aufrichten – Knie zurück – Ferse zu Gesäß.



(Bild: 22 vorderer Oberschenkel)

### 3.3.5 Dehnung rückwärtiger Oberschenkel

Der Schlüssel für mehr Beweglichkeit!!!

Um einen optimalen und umfassenden Dehnreiz zu setzen, soll die Dehnung des rückwärtigen Oberschenkels immer wie folgt aufgebaut. Aufbau 1, 2, 3

1: Ausgangslage: Das Spielbein ist leicht gebeugt, der Fuß entspannt. Dann wird der gestreckte Oberkörper nach vorne geneigt, bis die Dehnspannung gut spürbar ist, jetzt wird der Dehnreiz über die Becken-Kippung verstärkt. In der Dehnposition kann keine „Hohlkreuz-Belastung“ auf die Lendenwirbelsäule ausgeübt werden. 2: Als nächste Steigerung wird das Knie mehr gestreckt, das Becken weiterhin kippen. 3: Als dritte Position darf der Fuß geflext werden. Der Ischiasserv kommt jetzt unter Zugspannung, dabei ist das Dehngefühl sehr intensiv. Diese Position wird nur kurz gehalten, die Flex-Bewegung soll 2–3-mal wiederholt werden. In der Flex-Position wird nicht dynamisch gedehnt.

**Dieser Aufbau gilt – wenn möglich – für alle Dehnungen der hinteren Oberschenkel-Muskulatur.**



(Bild: 23 rückwärtiger Oberschenkel 1)

(Bild: 24 rückwärtiger Oberschenkel 2)

(Bild: 25 rückwärtiger Oberschenkel 3)

### 3.3.6 Dehnung – M. Gastrocnemius

In der abgestützten Position bleibt das hintere zu dehnende Bein gestreckt. Die Ferse bleibt am Boden. Die Dehnwirkung über Veränderung der Beckenposition nach vorne erhöhen.



(Bild: 26 M. Gastrocnemius)

### 3.3.7 Dehnung – M. Soleus

In der abgestützten Position wird das hintere Bein im Kniegelenk leicht gebeugt. Die Ferse bleibt am Boden.



(Bild: 27 M. Soleus)

## 3.4. Körperwahrnehmung

„Es reicht nicht aus, als Lehrer zu sehen, dass etwas gut ist. Der Ausführende selbst muss dies wahrnehmen können“ (Albrecht, 2006, S. 62).

Die Körperwahrnehmung ist Grundlage von Verhaltensänderungen und Bewegungslernen. Ziel der Übungen ist es, Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule und angrenzender Körperbereiche kennenzulernen, sowie die dabei auftretenden Informationen (Lage der Körperteile, Kontraktion der Muskulatur, Beugung der Gelenke, Atmung, usw.) und Gefühle bewusst wahrzunehmen.

### Praxisübungen Körperwahrnehmung

Die Methoden dazu sind Bewegungsaufgaben, Spielformen, Gespräche (über Übungswirkungen, Erfahrungen und Empfindungen), Selbstbeobachtung und Fremdbeobachtung. Bei der Durchführung sollten die TeilnehmerInnen sich Zeit nehmen, die Übungen mehrmalig mit kleinen Veränderungen wiederholen, die Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken, Bewegungen übertreiben, Seitenvergleiche anstellen und wissen, dass es bei der Körperwahrnehmung generell kein Richtig und kein Falsch gibt (Kempf, 2007).

#### „Spiegelbild“

Zwei TeilnehmerInnen finden sich paarweise zusammen und stellen sich gegenüber hin. Eine TeilnehmerIn imitiert Alltagsbewegungen, die andere TeilnehmerIn versucht diese Bewegungen spiegelbildlich nachzuahmen. Beide PartnerInnen können sich gegenseitig Hinweise zur Ausführung der Bewegungen geben. Ziel: Körperwahrnehmung und Erfahrung des Körperraumes, Kennen lernen und Kommunikation (Kempf, 2007).

#### „Wahrnehmung der Wirbelsäule“

In Rückenlage ein angewinkeltes Bein (beide Beine) zum Rumpf heranziehen und wieder strecken. Dabei die Veränderung der Becken- und Wirbelsäulenstellung spüren. Danach die Beine anstellen und die Arme nach oben über dem Kopf ablegen. Auch hier die Veränderungen von Brustkorb und Wirbelsäule wahrnehmen. Variation „Bein-Becken-Wirbelsäule im Stand“: Das Bein nach vorne und nach hinten schwingen und dabei die Bewegungen von Becken und Wirbelsäule beobachten. Variation: „Arm-Schulter-Wirbelsäule im Stand“: Langsam die gestreckten Arme nach vorne oben und hinten unten führen und dabei die Bewegungen von Schulter, Brustkorb, Wirbelsäule und Becken beobachten. Ziel: Körperteile kennenlernen, Verbindung von Becken, Wirbelsäule, Brustkorb und Schulter erfahren (Kempf, 2007).

### **„Beckenuhr“**

Der TeilnehmerIn winkelt in Rückenlage die Beine an und bewegt das Becken mehrmals von der Ziffer „12“ (Steißbein) zur „6“ (LWS) und zurück. Die Beckenbewegungen können auch mit dem Atemrhythmus verbunden werden- zur „12“ einatmen, zur „6“ ausatmen. Das Becken wird zwischen den anderen Ziffern hin und her bewegt, z.B. zwischen der „1“ und der „7“, der „2“ und der „8“. Zum Schluss lassen die TeilnehmerInnen das Becken langsam im Uhrzeigersinn kreisen. Anschließend nehmen die TeilnehmerInnen wahr, wie sich das Becken anfühlt. Ziel: Wahrnehmung von Becken und Beckenbewegungen, Stoffwechselförderung im Bereich der Lendenwirbelsäule durch kleine und häufige Bewegungen, Entspannung (Kempf, 2007).

### **„Beckenkipfung im Stehen“**

Becken vor- und rückticken; Wie verändert sich Oberkörper?

### **„Fühlen unterschiedlicher Körperteile“**

Ertasten des Rückens (Dornfortsätze, Kreuz- und Steißbein, Kreuzdarmbeingelenk), des Beckens (Beckenkamm, Darmbeinstachel, Sitzbeinhöcker, Symphyse), des Brustkorbs (Rippen, Brustbeins) und des Schultergürtels. Ziel: Körperteile kennenlernen.

### **„Schultergürtelkontrolle“**

Schultern zu Ohren ziehen, mehrere Sekunden halten und Schultern wieder absenken, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, mehrmals wiederholen; man spürt, wie Schultern locker und entspannt in mittlerer Position auf dem Brustkorb liegen.

### **„Beckenkipfung im Stehen“**

Becken vor- und rückticken; Wie verändert sich Oberkörper?

### **„Fühlen unterschiedlicher Körperteile“**

Ertasten des Rückens (Dornfortsätze, Kreuz- und Steißbein, Kreuzdarmbeingelenk), des Beckens (Beckenkamm, Darmbeinstachel, Sitzbeinhöcker, Symphyse), des Brustkorbs (Rippen, Brustbeins) und des Schultergürtels. Ziel: Körperteile kennenlernen.

### **„Schultergürtelkontrolle“**

Schultern zu Ohren ziehen, mehrere Sekunden halten und Schultern wieder absenken, Schulterblätter nach hinten unten ziehen, mehrmals wiederholen; man spürt, wie Schultern locker und entspannt in mittlerer Position auf dem Brustkorb liegen.

### **„Handtuchziehen“**

Eine Person zieht ein Handtuch unter dem Rücken einer zweiten Person (Rückenlage) heraus. Diese versucht das Handtuch festzuhalten. Ziel: kinästhetische Wahrnehmung (Spannung Bauchmuskulatur) und Kräftigung, Spaß (Kempf, 2007).

### **„Baum im Wind“**

Die Person schließt die Augen und bewegt den Körper in verschiedene Richtungen wie ein Baum, der dem Wind standhält. Welche Muskelspannungen und Belastungen entstehen bei den Körperverschiebungen? Anschließend sucht die Person ihr Körperlot, d.h. die Stelle, in der sie die geringste Spannung spürt. Ziel: kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung und Verständnis für die Inklination (Kempf, 2007).

## **3.5 Spielerische Bewegungsideen zum Aufwärmen & zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten**

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude sollen die folgenden spielerischen Bewegungsideen zum Aufwärmen und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten bieten. Es werden Übungen vorgestellt, deren koordinative Herausforderungen im Bewegungswechsel, Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen oder im Finden von Bewegungsantworten liegen. Derartige koordinative Übungen können das Neuerlernen von Bewegungen

oder Spielen und Spielformen sein, die ungewohnte koordinative und geistige Anforderungen an die Mitspielenden stellen. Bei den Übungen sollte aber nicht nur der körperliche Aspekt im Vordergrund stehen, wie das Aufwärmen und das Training der koordinativen Fähigkeiten.

Den zum Erlangen des Wohlbefindens allein biologische Interventionen nicht genügen, sollte beim ebenfalls das sog. Bio-psycho-soziale Gesundheitsmodell verwendet werden. Dort finden neben dem angesprochenen biologischen Gesichtspunkten zusätzlich psychologische und soziale Komponenten bei der Gesundheits-erhaltung ihre Bedeutung. Dazu zählen Interaktion der TeilnehmerInnen, Gruppendynamik, PartnerInnen und Gruppenaufgaben zur Stärkung des „Wir-Gefühls“.

Nachfolgend findet sich eine Auswahl von Übungs-Kurzbeschreibungen die im Rahmen des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ verwendet wurden.

Die angeführten Übungen sind so ausgewählt, dass sie mit möglichst wenig Materialaufwand durchführbar sind und beschränken sich auf einfache Bewegungsmuster (Ball werfen und fangen, Ball prellen, Tücher jonglieren usw.).

### **Namensball**

Im Kreis aufstellen. Jeder Mitspieler wirft den Ball immer zur gleichen Person (in der ersten Runde ev. die Hand heben, wenn der Ball weitergespielt wurde). Wenn das Weiterspielen gut funktioniert können weitere Bälle hinzugenommen werden. Variationen:

- Den eigenen Namen rufen bei Ballweitergabe
- Den Namen des Fängers rufen bei Ballweitergabe
- Wenn das Zuspiel gut funktioniert – gleiche Übung rückwärts
- Selbe Übung und gleichzeitig bewegt sich die Gruppe im Uhrzeigersinn
- Wie Oben und 1mal klatschen = Richtungswechsel gehen/ 2mal klatschen = Richtungswechsel Ball
- Grüner Ball wird vorwärts gespielt, roter Ball rückwärts (gelber Ball kann nach belieben weitergespielt werden).

### **Namensspiel**

Die TeilnehmerInnen bilden einen Kreis (max. 10 Personen) und dann wird nach dem Prinzip von „Ich packe meinen Koffer“ gespielt. Jede Person stellt sich mit ihrem Namen vor und stellt vor den Namen ein Eigenschaftswort mit dem gleichen Buchstaben wie der Name beginnt. Zum Beispiel: Ich bin die blonde Birgit, der motivierende Michi. Durch die Verknüpfung mit den Eigenschaftswörtern oder auch mit einer Bewegung verbessert das Namensspiel die Gedächtnisleistung bei den Namen.

### **Begrüßungs-Einklatschen & Namen lernen**

Die TeilnehmerInnen laufen kreuz und quer durch die Halle und klatschen mit der rechten Hand ein, wenn sie den Weg eines Anderen kreuzen und sagen ihren Namen. Nach kurzer Zeit wird das Einklatschen mit der rechten Hand zusätzlich mit der linken Hand erweitert. Danach kommt ein Klatscher mit beiden Händen vor der Brust hinzu und etwas später ein eigener Klatscher vor der Brust. Danach wird die Klatschabfolge mit abwechselndem Berühren der rechten und linken Fußinnenseite mit demselben Körperteil des Partners erweitert. Danach wird das Begrüßungsmuster immer wieder wiederholt und die Profis können versuchen es so schnell wie möglich zu machen. Diese Übung trainiert vor allem das Arbeitsgedächtnis. Da viele Klatsch- bzw. Einschlagvorgaben während der Übungsaufgabe im Kopf behalten und immer wieder erneuert werden müssen.

### **Kennenlernen mit „Säckchen werfen“**

An 6 TeilnehmerInnen werden Säckchen ausgeteilt. Alle TeilnehmerInnen gehen oder laufen durcheinander im Raum umher und werfen sich die Säckchen gegenseitig zu. Bevor das Säckchen geworfen wird, muss der Name des Fängers gerufen und ein Augenkontakt aufgebaut werden. Variation:

- Mehr Säckchen
- Säckchen darf nur 3 Sekunden in der Hand gehalten werden
- Blaue Säckchen mit der rechten Hand fangen. usw.
- ABC-Laufschule

### **Kreuz & quer passen**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise mit jeweils einem Säckchen, Ball o.ä. zusammen. Die Aufgabe besteht

darin sich den Ball zuzupassen und dabei kreuz und quer durch die Halle zu laufen. Nach einer gewissen Zeit wird diese Aufgabe um eine Regel erweitert. Jedes Mal wenn der Weg eines anderen Paares durchkreuzt wird, werden schnell die PartnerInnen getauscht. D.h. der Ballführende des Paares A und der Nicht-Ballführende des Paares B bilden ein neues Paar, sowie der Ballführende des Paares B und der Nicht-Ballführende des Paares A. Diese Aufgabe zielt vor allem auf Aktivierung der kognitiven Flexibilität ab, da immer wieder neue Situationen entstehen, somit auf den neuen PartnerInnen angepasst werden müssen.

### **Schlangenspiel**

Die TeilnehmerInnen gehen in Vierergruppen zusammen und bilden eine Schlange. Jeweils der erste in der Gruppe führt die Gruppe durch den Raum. Folgende Kommandos können nun zum Beispiel festgelegt werden: Nummer 1, der Erste geht rechts herum nach hinten an das Schlangenende.

Nummer 2, der Zweite geht links herum nach hinten an das Schlangenende.

Nummer 3, die ganze Schlange ändert die Richtung (Eins wird Vier).

Nummer 4, der letzte in der Schlange sucht sich eine neue Schlange.

Es können noch weitere Kommandos hinzugefügt (Farben, Städte uvm.) werden oder auch alle TeilnehmerInnen müssen noch zusätzliche Übungen durchführen (wie z.B.: Hoppserlauf, Anfersen usw.). So kann diese Übung sehr komplex gestaltet werden.

### **1-2-3 mit einem Partner**

Die PartnerInnen stehen sich gegenüber und zählen abwechselnd 1-2-3-1-2-3... usw.

Die Zahl eins wird mit Klatschen ersetzt, Klatschen 2-3-Klatschen 2-3, dann wird die Zahl drei ersetzt mit Stampfen und dann die Zahl zwei mit Schnippsen.

### **Armstrecker**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen und stehen hintereinander. Der Vorderste geht bzw. läuft locker los und der Hintere hinter ihr nach. Streckt die vordere TeilnehmerIn einen Arm zur Seite, muss die Hintere unter dem Arm durch und einmal rund um die PartnerIn um wieder hinter sie zu gelangen. Nach einer gewissen Strecke werden die Rollen getauscht und danach wird ein Durchgang gestartet bei dem die TeilnehmerInnen auf der anderen Seite des ausgestreckten Armes eine Runde um den Mitspieler machen müssen. Nach erneutem Partnertausch wird eine dritte Variante durchgemacht bei welcher der Vordere mit dem ausgestreckten Arm zusätzlich die Faust ballen kann oder die Hand deutlich offen hält. Faust bedeutet dabei auf der anderen Seite eine Runde zu machen und offene Hand auf der Seite, wo die ausgestreckte Hand ist, eine Runde zu laufen. Diese Übung trainiert die Inhibitionsfähigkeit durch das Durchbrechen von Routinen und die kognitive Flexibilität durch spontane Situationen im dritten Durchgang.

### **Schattenlauf**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der Vordere läuft mit beliebigen Bewegungen durch die Halle, der Hintere benimmt sich wie dessen Schatten und macht ihm alles nach.

Variationen:

Gehen: vorwärts, seitwärts, rückwärts, gemütlich, schnell,

gehetzt, schleichen, aufrecht, kleine Schritte, große Schritte, bewusstes Abrollen des Fußes, Wechselschritte, Laufen auch im Wechsel mit Gehen etc.

Bewegungsaufgaben wie Drehungen, gebückt gehen, bestimmte Körperposition einnehmen etc.

### **Herrchen & Hund**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen. Eine TeilnehmerIn ist das Herrchen und einer der Hund. Das Herrchen läuft beliebig in der Halle und der Hund versucht an der rechten Seite des Herrchens zu bleiben.

### **Kommando Prellen**

Alle TeilnehmerInnen haben einen Ball und prellen mit diesem am Stand. Die ÜL gibt Richtungen vor. „Vor“, „zurück“, „links“ oder „rechts“. Die TeilnehmerInnen laufen und prellen so lange in diese Richtung bis eine andere Richtung genannt wird. Anschließend werden die Richtungsvorgaben mit Farben gekoppelt. Z.B. rot bedeutet vor, blau zurück, gelb nach links und grün nach rechts. Die TeilnehmerInnen müssen nun auf die

Farbe, welche der ÜL zeigt, richtig reagieren. Anschließend wird Runde eins und Runde zwei miteinander verbunden, wobei auf das Gesagte umgekehrt reagiert werden muss, auf die Farben aber wie in Runde zwei. D.h. bei „Vor“ zurück, bei „links“ nach rechts, bei rot vor, etc. Bei dieser Aufgabe ist das Arbeitsgedächtnis durch das Merken aufgabenrelevanter Informationen gefordert und die Inhibition da in der letzten Runde nicht wie in Runde eins reagiert werden darf.

### **Spiegelbild**

ÜL steht vor den TeilnehmerInnen, die sich am Besten in zwei bis drei Reihen aufstellt haben. Der Trainer bewegt sich irgendwie, seitlich nach links oder rechts, vor oder zurück, kreist mit den Armen vor oder zurück, springt oder macht eine Kniebeuge, hebt den linken oder rechten Arm, streckt das linke oder rechte Bein zur Seite, etc. Die TeilnehmerInnen machen die ganzen Übungen nach als wären sie das Spiegelbild des Trainers. Lläuft der Trainer vor laufen sie vor, streckt der Trainer das rechte Bein zur Seite, strecken die TeilnehmerInnen das linke zur Seite, etc. Nach einiger Zeit wird ein zweiter Durchgang gestartet in dem die TeilnehmerInnen dann gegenteilig reagieren sollen. Diese Übung trainiert vor allem die Inhibition, durch das Durchbrechen angeeigneter Routinen.

### **PartnerInnen-Lauf**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der/die Vordere läuft locker los, der/die Hintere ihm/ihr nach und gibt ihm/ihr durch Klopfzeichen Bewegungskommandos. Auf die rechte Schulter klopfen bedeutet den rechten Arm zu heben, auf die linke Schulter klopfen den linken Arm heben, auf die linke oder rechte Hüftseite klopfen auf der jeweiligen Seite das Knie heben. Nach einer Länge wird gewechselt und nachdem beide dran waren, werden die Klopfzeichen neu programmiert. Auf die linke oder rechte Schulter berühren das gegengleiche Knie heben und die linke oder rechte Hüftseite berühren den gegengleichen Arm gestreckt nach oben führen. Bei dieser Übung wird vor allem die Inhibition trainiert, weil angeeignete Routinen durchbrochen werden müssen.

### **Rote & gelbe Karte**

Die TeilnehmerInnen gehen paarweise zusammen und einer/e ist Nummer eins und der/die Andere Nummer zwei. Alle Paare bewegen sich frei in einem markierten Feld. Alle Spieler/innen passen sich dabei beliebig 3 bis 4 Bälle untereinander zu. Nach dem Pass wird weitergelaufen. Hält der Trainer am Spielfeldrand eine gelbe Karte in die Höhe, muss nach dem Pass ein Hampelmann gemacht werden, erst dann geht es weiter. Zeigt ÜL eine rote Karte, muss eine 360° Drehung nach dem Pass gemacht werden. ÜL ruft eine Zahl „Eins“ oder „Zwei“ muss diese Paarnummer versuchen seine PartnerIn zu fangen bevor der Pfiff ertönt (SpielerInnen mit Bällen halten diese fest). Nach dem Pfiff wird normal weitergelaufen und die Bälle werden wieder gepasst usw. Bei dieser Übung werden alle drei Kernkompetenzen beansprucht. Das Arbeitsgedächtnis durch Merken der verschiedenen Regeln, die Inhibition anders zu reagieren bei einer anderen Karte und die kognitive Flexibilität durch sich verändernde Situationen bzw. Aufgaben.

### **Näschen – Öhrchen Spiel**

Ausgangstellung ist Griff mit einer Hand überkreuz an ein Ohr und mit der anderen Hand zur Nase. Die Aufgabe ist es nun mit der Hand von der Nase zum anderen Ohr und vom Ohr zur Nase zu greifen. Dabei sollen auch abwechselnd der linke und der rechte Arm vorne sein und nicht immer derselbe.

Nun sucht sich jeder einen PartnerInnen und stellen sich gegenüber auf. Ihr beginnt nun wieder mit der Bewegung und dann lässt ihr Nase und Ohr los und klatscht mit Euren PartnerInnen mit den Händen zusammen. Dann geht ihr mit der anderen Hand, zum Ohr bzw. zur Nase, und mit der rechten Hand fasst ihr über den linken Arm zu Eurem rechten Ohr. Und dann klatscht ihr sofort wieder mit den Händen des Partners zusammen. Dieses Spiel erfordert ein blitzschnelles Umschalten der hierbei geforderten beiden Hirnhälften. Das bewirkt eine Zeit lang eine hohe Konzentration.

### **Aufwärmen mit dem Luftballon**

- Den Luftballon nur mit der rechten/linken/abwechselnd Hand vor sich her treiben
- Luftballon mit mehreren PartnerInnen auf Kommando tauschen
- Freies Bewegen mit dem Luftballon nur auf verschiedenen Linien
- Luftballon nur mit dem rechten/linken Zeigefinger (Daumen, etc.) vor sich her treiben

- Luftballon nur mit der rechten/linken/abwechselnd Schulter vor sich her treiben
- Luftballon nur mit dem Brustkorb vor sich her treiben
- Luftballon nur mit dem Kopf vor sich her treiben
- Luftballon nur mit dem rechten/linken/abwechselnd Fuß vor sich her treiben
- Luftballon nur mit dem rechten/linken/abwechselnd Oberschenkel/Knie spielen
- Luftballon vor sich her treiben, dabei versuchen möglichst hoch zu spielen
- Luftballon vor sich her treiben, feste Reihenfolge einhalten (2 x rechts. Hand, 3 x links. Fuß)
- Luftballon möglichst hochspielen, dabei so oft wie möglich in die Hand klatschen
- Luftballon möglichst hochspielen, dabei soviel wie möglich Hampelmänner springen
- Gemeinsam mit einem Partner den Luftballon auf Hüfthöhe einklemmen und vor-/rück-/seitwärts gehen
- Wie vorher, jedoch mit einem oder mehreren TeilnehmerInnen an den Händen festhalten
- Die TeilnehmerInnen finden sich paarweise zusammen und spielen sich einen Luftballon mit den Händen zu. Dabei sollen sich die Paare ständig in Bewegung befinden und die gesamte Mattenfläche ausnutzen. Auf Zuruf des ÜL wechselt die Art des Zuspiels. Beispiel: mit den Füßen zuspielen, mit dem Kopf zuspielen, mit den Oberschenkeln (Knien) zuspielen, mit den Füßen zuspielen. Variante: Auf Zuruf des ÜL zusätzlich den Partner wechseln.

### **Orientierungs- & Vertrauensübungen**

Zu zweit zusammen gehen, und einer führt den anderen mit taktilen Anweisungen durch den Raum. Zum Beispiel: Einmal Schulter klopfen links, sich um 90 Grad nach links drehen und Schulter klopfen rechts, sich um 90 Grad nach rechts drehen. Startknopf „Gehen“ am Kopf und „Halt“ Druck zwischen die Schulterblätter.

Variation: Kommandos ändern, rechts klopfen bedeutet links drehen. Mit geschlossenen Augen

### **„Schwänzchen fangen“**

Materialien: Tücher oder Bänder. Jeder steckt sich ein Tuch hinten in die Hose. Aufgabe ist es, sich so durch den Raum zu bewegen bzw. gehen, dass man das Tuch der anderen TeilnehmerInnen nehmen kann, aber sein eigenes Tuch geschützt ist.

### **Aufwärmen mit Laufschiene Rhythmuslauf**

Der Übende A wechselt zwischen Hopselauf und Kniehebelauf im 3er Rhythmus.

Variation: Der Übende A wechselt zwischen Tappings - Hopselauf - Kniehebelauf im Rhythmus 6/2/4.

Intension: Knieheber in allmöglichen Varianten gehören zum Kern vieler Aufwärmprogramme. Durch Rhythmusvorgabe erreicht man zudem noch mehr Aufmerksamkeit und Variationsmöglichkeiten. Durch die zusätzliche Kombination mit Armaufgaben wird das Aufwärmprogramm komplexer und weckt die Konzentration.

(Sobota & Dubisar, 2011)

### **Steps**

Der Übende A befindet sich vor einer ca. 10 Meter langen Linie, zu der er mit dem Oberkörper parallel steht. A hat die Aufgabe, mit den Füßen „vorne/vorne-hinten/hinten“ (linker und rechter Fuß: vor die Linie; linker und rechter Fuß: hinter die Linie) zu laufen.

Intension: Diese Übung stellt eine einfache Rhythmusform vor, die aber auch durch Tempovorgaben variiert werden kann (Sobota & Dubisar, 2011).

### **Crossteps+8erArme**

Der Übende A befindet sich vor einer ca. 10 Meter langen Linie. A hat die Aufgabe, im Laufen die Linie mit den Füßen nach innen zu übersteigen und dabei mit den Armen einen liegenden 8er zu zeichnen (Sobota & Dubisar, 2011).

### **Crossteps rw+Arme**

Der Übende A befindet sich vor einer ca. 10 Meter langen Linie rücklings. A hat die Aufgabe, im Rückwärtslaufen die Linie mit den Füßen nach innen zu übersteigen und dabei abwechselnd den linken Arm seitwärts und den rechten Arm hoch zu strecken (Sobota & Dubisar, 2011).

## Übungen für Koordinationsleiter oder Reifenbahn

An der Koordinationsleiter oder Reifenbahn können verschiedene koordinativ anspruchsvolle Übungen gemacht werden. Zunächst sollen die TeilnehmerInnen mit einem Kontakt in jedem Zwischenraum laufen. Danach mit zwei Kontakten und anschließend mit drei Kontakten. Hierauf sollen die TeilnehmerInnen abwechselnd mit einem Kontakt und zwei Kontakten in jedem Zwischenraum die Leiter oder Bahn durchlaufen. Danach in der Form 1-2-3 Kontakte. Anschließend in der Form 1-2-3-2-1 Kontakte. Dieselben Aufgaben können daraufhin mit Zusatzaufgaben verbunden werden. Z.B. bei jedem roten Reifen einmal klatschen, bei jedem Gelben anfersen oder ÜL hält einen Ball, der spontan mit dem Übenden hin und her gepasst wird. Die Leiter oder Bahn kann anschließend in derselben Form auch rückwärts, seitlich, etc. durchlaufen werden. Der Fantasie der ÜL sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Variation: 12 Reifen liegen in einer Reihe am Boden. Bei Reifen 2, 7 und 12 steht ein rotes Markierungshütchen (rechts), bei Reifen 6 und 10 ein gelbes (links). Der Übende A hat die Aufgabe, mit einem Fußkontakt durch die Reifen zu laufen und dabei bei jedem roten Hütchen die rechte Hand, bei jedem gelben die linke Hand seitlich in die Höhe zu heben.

12 Reifen liegen in einer Reihe am Boden. Bei Reifen 2, 7 und 12 steht ein rotes Markierungshütchen (rechts), bei Reifen 6 und 10 ein gelbes (links). Der Übende A hat die Aufgabe, mit einem Fußkontakt durch die Reifen zu laufen und dabei bei jedem roten Hütchen hinter dem Körper, bei jedem gelben vor dem Körper zu klatschen.

### Reifendrehlauf

Die 10 Reifen werden in unregelmäßiger Anordnung aufgelegt (dadurch schwieriger) und mit 4 Markierungshütchen (zweifärbig) bei den Reifen 3, 5, 8 und 9 versehen. Der Übende A hat nun die Aufgabe möglichst flott und ohne Verlassen der Reifen bei den roten Hütchen eine ganze Drehung um die Körperlängsachse nach rechts sowie bei den gelben nach links durchzuführen.

Intension: Reifen erlauben zahlreiche Varianten der Bein- und Armrhythmisierung unter Druckbedingungen durch variable Farbsignalisierung.

## Ballkoordination

(Volleybälle, Softbälle usw.)

### Ballwerfen Grundwurf

Der Wurf wird aus dem Unterarm und dem Handgelenk ausgeführt; nicht aus der Schulter. Die Wurfhöhe ist knapp über Kopfhöhe. Das Werfen und Fangen erfolgt immer von rechts nach links und umgekehrt.

### Grapschen

Der Tennisball wird „gegrapscht“ ; d.h. der Tennisball wird von oben gefangen (Handrücken zeigt nach oben).

### Augen zu

Der Tennisball wird mit offenen Augen in die Höhe geworfen. Am höchsten Punkt der Flugbahn werden die Augen geschlossen und der Übende versucht den Tennisball trotzdem zu fangen. Anmerkung: Die Übung verdeutlicht u. a. das periphere Sehen.

### Abfedern

Der Tennisball wird nach dem Wurf mit dem Handrücken der anderen Hand aufgefangen (Abfedern mit den Fingerrücken), kurz balanciert und danach aufgefangen.

### Kopfspiel

Der Tennisball wird nach dem Wurf mit dem Kopf gespielt und mit der anderen Hand gefangen.

### Rückenwurf

Der Tennisball wird hinter dem Rücken diagonal geworfen und mit der anderen Hand gefangen.

### **Grätschwurf**

Der Tennisball wird unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von hinten nach vorne diagonal durch geworfen.

Variation: Der Tennisball wird unter den gegrätschten Beinen (Füße bleiben am Boden) von vorne nach hinten diagonal durch geworfen und mit der anderen Hand gefangen.

### **Rückenfangen**

Der Tennisball wird über den Kopf geworfen und mit beiden Händen hinter dem Rücken gefangen.

### **Rückenwurf beidhändig**

Der Tennisball wird mit beiden Händen von hinter dem Rücken nach vorne über den Kopf geworfen und vorne gefangen.

Übungsserie: Alle vorangegangenen Übungen sollen hintereinander jeweils zweimal (also von links und rechts im Wechsel) fehlerfrei und rhythmisch gespielt werden. Bei einem Fehler soll der Übende wieder von vorne beginnen.

### **Drehball**

Der Übende wirft mit vor dem Körper gehaltenen Händen den Ball über Kopf - dreht sich danach um die Körperlängsachse - und fängt den Ball hinter dem Körper mit beiden Händen.

### **Wandball**

Der Übende wirft mit beiden Händen den Ball gegen die Wand, dreht sich danach um die Körperlängsachse, fängt den abspringenden Ball vor dem Körper mit beiden Händen.

Variation: Der Übende wirft mit der rechten Hand den Ball gegen die Wand, dreht sich danach um die Körperlängsachse, fängt den abspringenden Ball mit der linken Hand und umgekehrt.

Intension: Zur Orientierungsfähigkeit nach Drehungen um die eigene Körperachse eignen sich wunderbar alle Prellballformen über die Wand. Variationen des Ballfangens mit entsprechender Schulung der variablen Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit stehen dem Übungsleiter offen.

### **Ballstreicheln**

Der Übende rollt den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß vorwärts, indem er mit der Sohle über den Ball von vorne nach hinten streicht.

Variationen: Der Übende rollt den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß rückwärts, indem er mit der Sohle über den Ball von hinten nach vorne streicht. Der Übende rollt den Ball abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß rhythmisiert vorwärts, indem er mit der Sohle voran seitlich über den Ball von hinten nach vorne streicht.

## **Partnerübungen mit Bällen**

### **Positionswechsel**

Zwei PartnerInnen stehen in entsprechendem Abstand mit Blick in eine Richtung nebeneinander und werfen auf Kommando jeweils einen Ball gerade in die Höhe und wechseln sofort mit der PartnerIn die Position, um den Ball des Partners zu fangen.

Variation: durch Blickrichtung, Abstand und exakte Positionsmarkierung.

### **Rhythmusprellen**

TeilnehmerIn A und TeilnehmerIn B stehen sich gegenüber mit je einem Ball, dieser wird im gleichen Rhythmus dreimal geprellt. Dann wechseln die PartnerInnen ohne Ball die Position, dann prellt PartnerIn B mit dem Ball A weiter und umgekehrt. Danach wieder dreimal prellen und wieder Wechsel usw.

Variation: Ball- und Positionswechsel nach zweimal prellen, nach viermal prellen oder nach fünfmal prellen, verschiedene Bälle einsetzen (Schaller & Wernz, 2008, S. 141).

## **Memory-Staffel**

Es werden 4er Gruppen gebildet, die sich entgegengesetzt in Wendestaffel. Aufstellung befinden, d.h. Gruppe A startet dort, wo Gruppe B wendet. Immer zwei Gruppen spielen gegeneinander. An der Wendemarke jeder Gruppe liegen verdeckt Memory Bilder (zwei Kartenspiele oder Bilder unter Markierungstellern). Auf Startsignal startet aus allen Gruppen der erste Läufer zu seiner Wendemarke und dreht zwei Memory Bilder um. Zeigen sie dasselbe Bild, dürfen die Bilder mitgenommen werden; andernfalls werden sie wieder verdeckt hingelegt. Auf dem Rückweg ist ein Ball mitzuführen (Slalom). Man bekommt den Ball von der Gegenpartei gereicht. Ist der Spieler wieder bei seiner Gruppe, darf der nächste Spieler starten. Es gewinnt die Gruppe, die zuerst alle Bilder eingesammelt hat.

Variation: Wird eine rote Karte aufgedeckt, dann wird der Ball mit dem Fuß geführt. Ansonsten mit der Hand.

## **Kreispassen**

TeilnehmerIn A hat in jeder Hand einen Tennisball, TeilnehmerIn B hat einen Tennisball (rechte Hand). A wirft den rechten Ball zur linken Hand von B und übergibt danach den eigenen linken Ball zur frei werdenden rechten Hand. B fängt mit der freien linken Hand und wirft danach den rechten Ball zur linken Hand von A um danach den eigenen linken Ball zur frei werdenden rechten Hand zu übergeben.

Variation: Auf Kommando mit Richtungswechsel.

## **Partnerjonglieren**

PartnerIn A und PartnerIn B stehen mit einem bzw. zwei Bällen in einer Hand gegenüber. Sie jonglieren miteinander durch Zuwurf der Bälle über den Boden. PartnerIn A und PartnerIn B stehen mit einem bzw. zwei Bällen in einer Hand gegenüber. Sie jonglieren miteinander.

Die Steigerung der Schwierigkeitsstufe besteht darin, dass beide Übungen miteinander kombiniert werden. Damit sind wieder alle Schwierigkeitsstufen in einer neuen koordinativen Herausforderung verpackt.

## **Parallelball**

Es werden zwei Jongliertücher oder zwei Sandsäckchen ständig parallel zueinander hochgeworfen und sollen wieder gefangen werden. Die Jongliertücher fliegen wesentlich langsamer und können deshalb leichter beherrscht werden. Später können Sie die Fluggeschwindigkeit der Tücher erhöhen, indem Sie sie einige Male verknoten.

- Die beiden Tücher werden parallel zueinander hoch geworfen.
- Die linke Hand kreuzt über die rechte.
- Die Tücher werden mit überkreuzten Unterarmen gefangen, dass die linke Hand oben ist.
- Nun umgekehrt, die rechte Hand ist oben.

## **Parallelball, Variation 2**

Halten Sie in der Ausgangsposition mit nach unten geöffneten Händen je ein Jongliertuch. Beide Tücher werden etwa 20 bis 30 cm parallel nach oben gezogen und in der Aufwärtsbewegung losgelassen. Noch während die Tücher in der Aufwärtsbewegung sind, überkreuzen sich die Unterarme. Beide Tücher werden mit einer schnellen Bewegung von oben nach unten mit überkreuzten Unterarmen gefangen.

## **Jongliertuchschnappen bzw. Ballschnappen**

Zwei TeilnehmerInnen stehen einander gegenüber. TeilnehmerIn A hält die Arme auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne und hat in jeder Hand eine Jongliertuch. TeilnehmerIn B hält seine Arme ebenfalls locker gestreckt nach vorne (Abstand zum TeilnehmerIn ca. 5cm). Nun lässt TeilnehmerIn A eines der Tücher fallen und TeilnehmerIn B soll versuchen, das Tuch zu fangen, bevor dieses den Boden erreicht.

## **Balltanz**

Zwei TeilnehmerInnen stehen einander gegenüber, wobei eine TeilnehmerIn das Sandsäckchen in der Hand hält. Die TeilnehmerIn sagt „links“ oder „rechts“ und wirft das Säckchen der TeilnehmerIn gegenüber zu. Dieser fängt das Säckchen mit der angesagten Hand auf.

- Nun fängt die TeilnehmerIn mit der angesagten Hand und stellt gleichzeitig das zugehörige Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne. Dann wird wieder das Bein zurück gestellt und er wirft dem Gegenüber das Säckchen mit Ansage der Fanghand zu.
- Beim Fangen wird gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne bewegt.
- Der linken und rechten Hand werden Zahlen zugeordnet. Nach Aussage einer der beiden Zahlen muss nun mit der entsprechenden Hand gefangen werden und gleichzeitig das gegenüberliegende Bein mit einem kleinen Schritt nach vorne gestellt werden.
- Gleiche Übung wie oben mit Rechenaufgaben. Ergebnisse mit geraden Zahlen mit der linken Hand und Ergebnisse mit ungeraden Zahlen mit der rechten Hand fangen. Ein Beispiel:  $5 + 7 = 12$  (linke Hand fängt);  $7 - 2 = 5$  (fangen mit rechter Hand).

# 3.6 Folien 1 bis 28

Die Original-Arbeitsblätter können sie als pdf-Dokument direkt und unkompliziert beim Projektleiter „Bewegung zum Mitmachen“ Michael Schweigerer anfordern: schweigerer@askoe-salzburg.at

### Vorstellungsrunde

- Mein Name, Wohnort
- Warum mache ich mit?  
↳ Erwartungen

### Gesundheitsförderliche Bewegung

Die (Mindest-) Bewegungsempfehlung für Erwachsene lautet: Bewegung mit mittlerer Intensität: \_\_\_\_\_ Minuten/Woche oder Bewegung mit höherer Intensität: \_\_\_\_\_ Minuten/Woche und zusätzlich \_\_\_\_\_ mal \_\_\_\_\_.

Folien 1, 2, 3

### Gesundheitsförderliche Bewegung

Für einen zusätzlichen und weitreichenden lautet die Bewegungsempfehlung:  
Bewegung mit mittlerer Intensität: \_\_\_\_\_ Minuten/Woche oder Bewegung mit höherer Intensität: \_\_\_\_\_ Minuten/Woche und zusätzlich \_\_\_\_\_ mal \_\_\_\_\_.

### Gesundheitsfördernde Bewegung

Die vier Fitnessbausteine der gesundheitsförderlichen Bewegung sind:

1: _____	2: _____
3: _____	4: _____

### Gesundheitsförderliche Bewegung

Körperliche Aktivität wirkt wie pure \_\_\_\_\_ auf unseren Körper und ist oft wirksamer als jedes \_\_\_\_\_.  
Die positive Wirkung reicht über \_\_\_\_\_ bis hin zu unserem Gehirn.

Folien 4, 5, 6

### Schritte

Unter \_\_\_\_\_ Schritte/Tag kann als "bewegungssarmer Lebensstil" eingestuft werden. Von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Schritte/Tag sind typisch für tägliche Aktivitäten ohne Sport und können als wenig aktiver Lebensstil eingestuft werden. \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Schritte/Tag beinhalten meist sportliche Aktivitäten od. längere Gehstrecken (Beweg.). Diese Aktivität wird als "einigermaßen aktiv" eingestuft. Mehr als \_\_\_\_\_ Schritte/Tag kann zu einem "aktiven Lebensstil" führen.

### Positive Wirkung von Bewegung

Organismus

- Herz wird kräftiger, Blutdruck sinkt
- Stoffwechsel verbessert sich
- Muskeln werden kräftiger
- Immunsystem wird gestärkt

Wohlbefinden

- Steigerung des Wohlbefindens
- Stärkung positiver Stimmung
- Verbesserte Merk- u. Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserte Stressbewältigung

### Entscheidungswaage

<u>Inaktiv bleiben</u> <u>Mich mehr bewegen</u>
Vorteile                      Vorteile:
Nachteil                      Nachteil

Folien 7, 8, 9

### Intensitätssteuerung Borgskala

Wie anstrengend empfinden Sie die Belastung?

Belastungsdosierung:

Anfänger: etwas anstrengend (12-14)  
1-2 Sätze, 6-20 Wdh.

Fortgeschrittene: 3-5 Sätze

Pause: 30-90 Sek nach Beendf.

Anzeichen für zu hohen- bzw. zu niedrigen Intensitäten?

### Borg-Skala

6	20%	Zu geringe Intensitäten
7	sehr sehr leicht	Kein Trainings- und
8	40%	Gesundheitseffekte
9	sehr leicht	
10	55%	
11	Leicht	Optimale Intensität für
12	65%	Vorderanheber-es
13	etwas anstrengend	Vorderanheber
14	75%	Fortgeschrittene
15	Schwer	Zusätzliche Gesundheitsrisiken
16	85%	
17	sehr schwer	Zu hohe Intensitäten
18	95%	geringe Gesundheits- und
19	sehr sehr schwer	ethische Belastungsgefahr
20		schlimmste Anstrengung

### Trainingssteuerung Krafttraining

→ Zeit einplanen

→ Übungen langsam & gleichmäßig

→ Angew. Ansätze, Entlangung-Einstufe

→ ca 8-20 Wiederholungen solange bis es 'etwas anstrengend' wird (12-14 Borg)

→ Zwischen Serien 30-90 Sek Pause

→ zwei bis drei Mal pro Woche

→ Wichtig: zu Beginn immer Aufwärmen

Folien 10, 11, 12

### Gesundheits-Ziele



### Ziele

S spezifisch  
M messbar  
A akzeptiert/attraktiv  
R realistisch  
T terminiert

Handlungsziel Wunschziel  
Annäherungsziel Vermeidungsziel

### Bewegungsideen

Folien 13, 14, 15

### Bewegungsideen

Kraftigymnastik  
Nordic Walking  
Treppensteigen  
flotter Spaziergang  
Radfahren  
Wandern

Aerobic  
Dehnung für Jungen  
Schwimmen  
Rucksacktagung  
Wärmehaltung  
Bewegung in der Natur

### Bewegungsplan



### 3pw-Regel

Passend  
Praktikabel  
Präzise  
Wirksam

Folien 16, 17, 18

Optimale Ausdauerbelastung

- moderate Intensität (12-14)
- "Laufen ohne zu Schwitzen"
- "Lächeln ohne zu lachen"

Trainingsherzfrequenz

- "180 minus Lebensalter" (sehr allgemein)
- Karvonenformel

$$Hf_{\text{training}} = (Hf_{\text{max}} - Hf_{\text{ruhe}}) \times 0,5 + Hf_{\text{ruhe}}$$

$$Hf_{\text{training}} = (Hf_{\text{max}} - Hf_{\text{ruhe}}) \times 0,6 + Hf_{\text{ruhe}}$$

Einsteiger  
Für fortgeschrittenen  
Gesunden Ausdauer

Ausdauerbelastung zu hoch

- roter Kopf
- Pressatmung
- Atemnot
- sehr starkes Schwitzen
- Man kann sich nicht weiter anstrengen

Barrieren

Folien 19,20,21

Beispiele für Barrieren

Innere Barrieren	Äußere Barrieren
Trägheit	keine Zeit
Bequemlichkeit	großer Organisationsaufwand
Lustlosigkeit	hohe Kosten
Sich niedergelassen fühlen	Sportpartner hat abgerufen
Verletzungsangst	schlechtes Wetter
"Ich schaffe das nicht"	Beruf
"Das bringt mir nichts"	Schichtarbeit
Beschwerden werden durch Bewegung schlimmer	familiäre Verpflichtungen
Mit ist das zu Anstrengend	Partner möchte das nicht
müde sein	Freunde wollen es was mit mir unternehmen
	Krankheit, Beschwerden

Hauptbarrieren

Innere Schweinehund

- Trägheit
- Bequemlichkeit
- Lustlosigkeit

ZONK

- keine Zeit
- großer Organisationsaufwand
- hohe Kosten

Barrierenmanagement

"inneren Schweinehund"

"ZONK"

Folien 22, 23, 24

Barrierenmanagement

zum "inneren Schweinehund"

- Soziales Einbinden: Sich zum Sport verabreden (z.B. Freunde)
- Nachmotivieren: Sich vor Augen führen wie gut das Training tut (z.B. Wohlfühlen)
- Ziele vergegenwärtigen: (Genusshatred vermeiden)
- Starthilfen: Sich Mover und Wiler organisieren (z.B. Sportkiste packen)

Barrierenmanagement

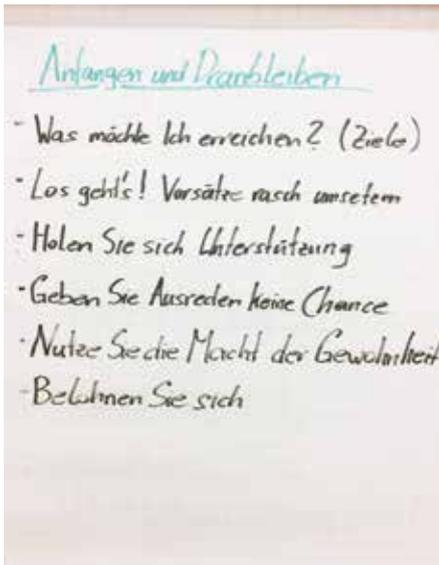
zum "ZONK"

- Planen: Sporttermine in den Kalender eintragen
- Abschirmen: Aus dem Sporttermin einen "heiligen Termin" machen
- Kosten anders sehen: Die Kosten des hohen Aufwands organisierstellen
- Prioritäten setzen: Dem Sporttermin das gleiche Gewicht geben wie anderen persönlichen Terminen

Strategien zum Dabei Bleiben

- 1) Ziele visualisieren
- 2) Gefährliche Gedanken beenden
- 3) Bewegung sozial einbinden
- 4) Starthilfen schaffen
- 5) Gewohnheiten nutzen
- 6) Eigenlob schikt nicht
- 7) Vorbilder
- 8) Unterstützung
- 9) Bei Terminen Gewichtung geben

Folien 25, 26, 27



Folien 28

## 3.7 Arbeitsblätter

Die Original-Arbeitsblätter können sie als pdf-Dokument direkt und unkompliziert beim Projektleiter „Bewegung zum Mitmachen“ Michael Schweigerer anfordern: [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)

### 3.7.1 Arbeitsblatt (1) Selbstbeobachtung

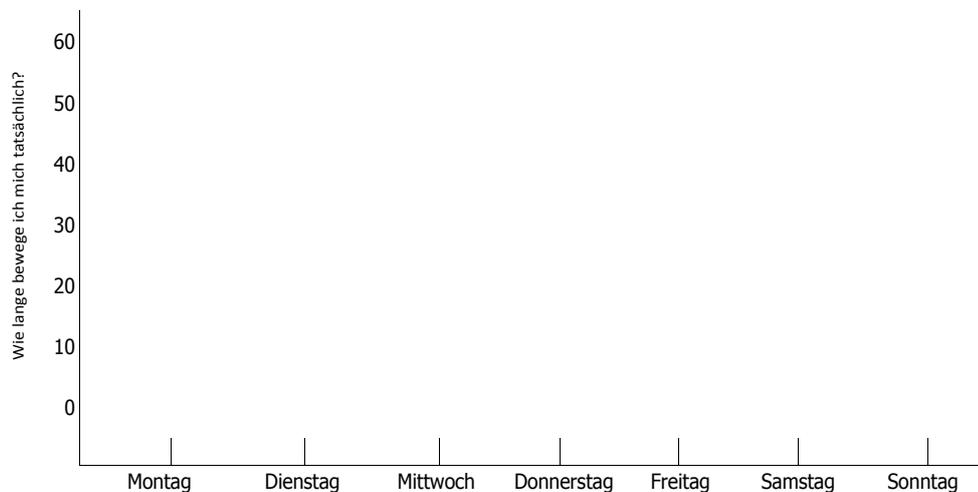


„Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Selbstbeobachtungsbogen

Ziel (min)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



### 3.7.2 Arbeitsblatt (2) Trainingsplan Heimübungen



#### Trainingsplan Heimtrainingsprogramm

Name:						
Datum:	Belastung	Übungen:				
		Kniebeuge	Beckenlift	Bauchmuskulatur	Rückenstrecker	Liegestütz
	Serien/Wiederholungen					
	Anstrengung					
	Serien/Wiederholungen					
	Anstrengung					
	Serien/Wiederholungen					
	Anstrengung					
	Serien/Wiederholungen					
	Anstrengung					



### 3.7.3 Arbeitsblatt (3) Trainingsplan Gerätetraining



#### Trainingsplan Gerätetraining

Name:

Gerät	Satz	Whg	Kg	Borg	Satz	Whg	Kg	Borg	Satz	Whg	Kg	Borg
1 Brust	1	20			2	20			3	20		
2 Beinpresse	1	20			2	20			3	20		
3 rudern	1	20			2	20			3	20		
4 heben	1	20			2	20			3	20		
5 Rückenstrecker	1	20			2	20			3	20		
6 Bauch	1	20			2	20			3	20		
7 Trizeps/Brust	1	20			2	20			3	20		
8 OS Vorderseite	1	20			2	20			3	20		
9 Lat	1	20			2	20			3	20		
10 OS Rückseite	1	20			2	20			3	20		



### 3.7.4 Arbeitsblatt (4) Infokarte zur Kontaktaufnahme für ein Bewegungsangebot



Infokarte zur Kontaktaufnahme für ein Bewegungsangebot

Ansprechpartner:

Telefonnummer:

Für welches Bewegungsangebot interessiere ich mich?

Gibt es ggf. einen anderen Ansprechpartner, der genauere Informationen geben kann?  Tel.-Nr.:

Wann findet das Angebot statt?  
Tag:

Uhrzeit:

Wo findet das Angebot genau statt? (Hinweis zur Anfahrt)

Kann ich eine Begleitperson mitbringen? Wer kommt in Frage?



### 3.7.5 Bewegungsbuch

**ASKÖ** 

*Bewegungsbuch*



Dieses Bewegungsbuch gehört: \_\_\_\_\_

### Meine Barrieren

Was könnte mich daran hindern, meinen Bewegungsplan zu verwirklichen?

Barriere 1: \_\_\_\_\_

Barriere 2: \_\_\_\_\_

#### Barrierenmanagement

Was kann ich tun, um diese Barrieren zu überwinden?

Barrierenmanagement 1: \_\_\_\_\_

Barrierenmanagement 2: \_\_\_\_\_

**Information:** ASKÖ Landesverband Salzburg,  
Mag. Michael Schweigerer, Parscherstr. 4, 5023 Salzburg,  
Tel.: 0662-871623 od. 0676-65 55 862,  
E-Mail: [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)

Gefördert von:



## Passt die Bewegung zu mir?

**Bewegungsidee:** \_\_\_\_\_

---

Würde diese Bewegungsaktivität  
zu Ihnen passen und Ihnen Spaß machen?



### Praktikabel

Wie gut ließe sich diese Bewegungsaktivität in  
Ihrem Alltag verwirklichen?



### Präzise

Mein Bewegungsplan (1. Entwurf)

Wann (Wochentag, Uhrzeit):

Wo:

Mit wem:

### Wirksam

Wie gut ließen sich mit diesem Bewegungsplan  
Ihre Gesundheitsziele erreichen?



## Persönliche Gesundheitsziele

Was wünschen Sie sich in gesundheitlicher Sicht?

Mein 1. Gesundheitsziel: \_\_\_\_\_

---

Mein 2. Gesundheitsziel: \_\_\_\_\_

---

## Persönliche Bewegungsideen

Welche Bewegungsaktivitäten kommen für Sie in  
Frage, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen?

Bewegungsidee: \_\_\_\_\_

---

---

---

## 3.8 Vorlage Reminder 6 Wochen

Die Original-Arbeitsblätter können sie als pdf-Dokument direkt und unkompliziert beim Projektleiter „Bewegung zum Mitmachen“ Michael Schweigerer anfordern: [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)



### 6-Wochen Erinnerung

**Liebe/r BewegungPlus-Teilnehmer/in!**

Erinnern Sie sich noch an das „BewegungPlus“ Training? Rund 6 Wochen sind vergangen, seit Sie am Bewegungsprogramm teilgenommen haben. Wie ist es Ihnen seitdem ergangen? Konnten Sie Ihren Bewegungsplan im Alltag schon umsetzen?

Sollten Sie – trotz Bewegungsplan – noch nicht so richtig in Schwung gekommen sein, denken Sie bitte noch einmal daran...

- Welches Ihre Gesundheitsziele sind
- Ob Ihr Bewegungsplan noch der 3pw-Regel entspricht
- Welche Barrieren Sie möglicherweise davon abhalten, Ihren Bewegungsplan umzusetzen
- Wie Sie diese Barrieren überwinden können

Anbei finden Sie Informationen und viele Tricks und Tipps, die Ihnen den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern.

Wie bereits im Bewegungsprogramm angekündigt, würde ich Sie gerne in drei bis vier Wochen anrufen, um zu erfahren, wie gut die Umsetzung Ihres Bewegungsplans gelungen ist. Vielleicht könnte ich Ihnen auch bei auftretenden Schwierigkeiten behilflich sein. Ich freue mich auf dieses Gespräch mit Ihnen!

Somit bleibt mir nur noch, Ihnen viel Spaß beim Machen zu wünschen.

Bleiben Sie in Bewegung!

Mag. Michael Schweigerer



### Tipps und Tricks zum Anfangen und Dranbleiben

**Was möchten Sie erreichen? Setzen Sie sich konkrete Ziele**  
Ziele sind entscheidend für unsere Motivation. Achten Sie darauf, dass diese Ziele realistisch sind und nicht zu weit in der Zukunft liegen. Nur so können Sie auch rasch Erfolgsergebnisse feiern. Setzen Sie sich möglichst konkrete Ziele.  
„Ich will fitter sein“ ist viel zu vage. Überlegen Sie in Ruhe, wo Sie derzeit stehen und wo Sie hin wollen. Konkrete Ziele könnten zum Beispiel sein: „die Treppe ins dritte Stockwerk ohne Pause hochgehen zu können“ oder „in vier Wochen 20 Minuten am Stück laufen oder walken zu können“. Schreiben Sie Ihre Ziele auf, so können Sie sich diese jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen, sollten Sie einmal einen Durchhänger haben. Überlegen Sie sich auch, wann und wo Sie Bewegung in Ihrem Alltag einbauen können. Können Sie einen Kurs in einem Fitnessstudio oder Sportverein besuchen oder gehen Sie lieber mit Freunden wandern? Welche Wege können Sie anstatt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln auch mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen? Überlegen Sie auch, wie viel Zeit Sie sich dafür nehmen können und wann.  
Je besser Ihr Vorsatz zu Ihnen und zu dem passt, was Sie erreichen möchten, desto stärker wird Ihre Motivation sein.

**Los geht's! Setzen Sie Ihre guten Vorsätze rasch um**  
Ist ein Vorsatz einmal gefasst, sollte man ihn möglichst schnell umsetzen – am besten innerhalb von 72 Stunden. Verstreichen mehr als drei Tage zwischen Vorsatz und Start, sinken die Chancen, dass das Vorhaben überhaupt angegangen wird, auf unter ein Prozent!

**Holen Sie sich Unterstützung**  
Auch Menschen aus Ihrer Umgebung können Kraftquellen für Sie sein. Sie können Sie zum Beispiel ermutigen, Ihr Ziel zu verfolgen. Oder ganz praktisch einmal Ihre Kinder versorgen, damit Sie zum Sport gehen können. Vielleicht gibt es ja auch Freunde oder Familienmitglieder, die bei Ihrem Vorhaben mitmachen wollen: mit Ihnen joggen, Badminton spielen oder gemeinsam einen Kurs für gesunde Ernährung besuchen. Überlegen Sie, wen Sie dafür vielleicht gewinnen können.

**Geben Sie Ausreden keine Chance**  
Es wird Ihnen immer wieder passieren, dass sich Gedanken einschleichen wie, „Einmal fehlen ist keinmal fehlen.“ Oder „Ich habe momentan einfach keine Zeit.“ Sobald dies eintritt, sagen Sie „Stopp!“ Versuchen Sie in solchen Momenten, die Situation positiv zu sehen.  
Ein Beispiel: „Diese Woche ist wirklich sehr stressig. Aber gerade in so einem Fall ist Bewegung wichtig. Ich nutze meine Bewegungsminuten also ganz bewusst als Zeit für mich. So kann ich abschalten und bleibe dran!“

**Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit**  
Tragen Sie sich fixe Bewegungszeiten in den Kalender ein. Ihre Bewegungsminuten haben dann denselben Stellenwert, wie eine private Verabredung oder ein beruflicher Termin.

**Belohnen Sie sich**  
Nichts motiviert so sehr wie der Erfolg. Seien Sie also stolz auf sich und erzählen Sie ruhig anderen davon. Denn, doppelt gelobt, hält besser und motiviert stärker. Gönnen Sie sich etwas Schönes, wenn Sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben.

Weitere Informationen und viele Tricks und Tipps, die Ihnen den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern, gibt es in der kostenlosen Bewegungsberatung im Rahmen des Projekts „Bleiben Sie gesund - Bewegung zum Mitmachen“.  
Somit bleibt mir nur noch, Ihnen viel Spaß beim Umsetzen zu wünschen.

Bleiben Sie in Bewegung!

Mag. Michael Schweigerer (Sportwissenschaftler)

**Information:** ASKÖ Landesverband Salzburg, Mag. Michael Schweigerer, +43 676 65 55 862, [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at), [www.bewegungmaxplan.at](http://www.bewegungmaxplan.at)



## 3.9 Literatur

**Albrecht Karin.** (2006). Körperhaltung, Gesunder Rücken durch richtiges Training (2.Aufl.). Stuttgart: Haug.

**Albrecht Karin.** (2005). Stretching und Beweglichkeit. Stuttgart: Haug.

**Bandura, A.** (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.

**Brand, R.** (2006). Die affektive Einstellungskomponente und ihr Beitrag zur Erklärung von Sportpartizipation. Zeitschrift für Sportpsychologie, 13, 174-155.

Buskies, W. & Boekh-Behrens, W.U. (2000). Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining. Lüneburg. Wehdemeier & Pusch Verlag.

**Cameron, L., Leventhal, E. A. & Leventhal, H.** (1995). Seeking medical care in response to symptoms and life stress. Psychosom Med, 57, 37-47.

**Fuchs, R.** (1994). Konsequenzerwartungen als Determinante des Sport- und Bewegungsverhaltens. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2, 269-291.

**Fuchs, R.** (2005). Körperliche Aktivität als Gesundheitsverhalten. In: R. Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie. Enzyklopädie der Psychologie. Themenbereich C Theorie und Forschung. Serie X Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe, 447 - 465.

**Fuchs, R.** (2006). Motivation zum Freizeit- und Gesundheitssport. In: M. Tietjens & B. Strauß (Hrsg.), Handbuch Sportpsychologie. Schorndorf: Hofmann, 270-278.

**Fuchs, R.** (2007). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung. In: R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils. Göttingen: Hogrefe, 317-325.

**Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H.** (2007). Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Göttingen: Hogrefe.

**Fuchs, R., Göhner, W. & Seelig, H.** (2011). Long-term effects of a psychological group intervention on physical exercise and health: the MoVo concept. J Phys Act Health, 8, 794-803.

**Geidl, W., Hendrich, S. & Pfeifer, K.** (2012). Entwicklung von Materialien für die Dissemination evidenzgesicherter Konzepte für die Bewegungstherapie in der Rehabilitation. Letzter Zugriff am 2. November, 2013 unter [http://forschung.deutsche-rentenversicherung.de/ForschPortalWeb/contentAction.do?key=main\\_reha\\_ep\\_diss\\_pfeifer](http://forschung.deutsche-rentenversicherung.de/ForschPortalWeb/contentAction.do?key=main_reha_ep_diss_pfeifer).

**Geidl, W., Hofmann, J., Sudeck, G., Göhner, W. & Pfeifer, K.** (2012). Verhaltensbezogene Bewegungstherapie. Bindung an einen körperlich aktiven Lebensstil. Rehabilitation (Germany), 51, 259-268.

**Gollwitzer, P. M.** (1999). Implementation intentions: strong effects of simple plans. Am Psychol, 54, 493-503.

**Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P.** (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. Adv Exp Soc Psychol, 38, 69-119.

**Göhner, W. & Fuchs, R.** (2007). Änderung des Gesundheitsverhaltens: MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Göttingen: Hogrefe.

**Jahoda, J. & Mitterbauer, G.** (2011). Complexe Core Rumpfstabilisation in Training und Therapie (3.Auflage), Fit für Österreich Ausgabe.

**Jasper, B. M.** (2008). Brainfitness. Denken und Bewegen. Aachen: Meyer & Meyer.

**Kempff Hans-Dieter.**(Hrsg.)(1999).Rückenschule: Grundlagen, Konzepte und Übungen. München: Urban & Fischer.

**Lutz, H.** (2012). Life Kinetik. Gehirntraining durch Bewegung. (3. Aufl.). München: BLV2010.

**Milcher, P. & Milcher, M.** (2009). Gymnastik – aber richtig!, Fit für Österreich Ausgabe.

**Nikl, D. & Schwarz, A.** (2012). Vital4Brain Programmstruktur und Vital4Brain Übungen. Eigenverlag Schulverein Vital4Brain.

**Rhodes, R. E. & De Bruijn, G. J.** (2013). How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. Brit J Health Psych, 18, 296-309.

**Schwarzer, R.** (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Eine Einführung in die Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe.

**Schwarzer, R.** (2008a). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. Applied Psychology, 57, 1-29.

**Semrau, J., Hentschke, C., Geidl, W., Herbold, D., Holme, M. & Pfeifer, K.** (2014). Einfluss einer verhaltensbezogenen Bewegungstherapie auf die kurzfristige Wirksamkeit einer verhaltensmedizinischen-orthopädischen Rehabilitation bei chronisch nichtspezifischem Rückenschmerz - Eine randomisiert kontrollierte Studie. In: Deutsche Rentenversicherung Bund (Hrsg.), Arbeit - Gesundheit - Rehabilitation. DRV Schrifte-Band 103. 23. Rehabilitationswissenschaftliche Kolloquium vom 10. bis 12. März 2014 in Karlsruhe, 342.

**Sniehotta, F., Scholz, U. & Schwarzer, R.** (2005). Bridging the intention-behaviour gap: planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. Psychol Health, 20, 143-160.

**Sudeck, G.** (2006). Motivation und Volition in der Sport- und Bewegungstherapie - Konzeptualisierung und Evaluierung eines Interventionskonzepts zur Förderung sportlicher Aktivitäten im Alltag. Hamburg: Czwalina.

**Sudeck, G. & Höner, O.** (2011). Volitional interventions in cardiac exercise therapy (VIN-CET) – long-term effects on physical activity and health-related quality of life. Appl Psychol, 3, 151-171.

**Tiemann, M.** (2006). Handlungswissen und Effektwissen. In: K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann, 357-368.

### INTERNET

- Training der koordinativen Fähigkeiten – ClipCoach 1. ([www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at))
- Bewegungskompetenzen & Athletiktraining im Jugendalter – ClipCoach 5/6. ([www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at))
- Bewegungskompetenzen im Seniorenalter – ClipCoach 10. ([www.clipcoach.at](http://www.clipcoach.at))

# IMPRESSUM

## ASKÖ LANDESVERBAND SALZBURG

Projektkonzeption & Leitung: Mag. Michael Schweigerer

Parscherstraße 4  
5023 Salzburg  
AUSTRIA

eMail: [schweigerer@askoe-salzburg.at](mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at)

Telefon: +43 (0) 662 871 623

[www.bewegungmaxglan.at](http://www.bewegungmaxglan.at)

Fotos: Copyrights alle ASKÖ Salzburg bzw. privat

Unterstützt von:



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich  
Ernäh. • • •



STADT : SALZBURG

