

# Kurskonzept „Vom Walking zum Nordic Walking“



## Ganzheitliche Ausdauerbewegung für die Gesundheit

### **Autoren:**

Ulrich Kuhnt – Sportwissenschaftler/ Leiter der Rückenschule Hannover

Annika Koil – Gymnastiklehrerin/ Lizenzierte Rückenschul- und Nordic-/ Walkinglehrerin

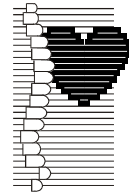
### **Unter Mitarbeit von:**

Renate Timmermann – Gymnastiklehrerin/ Lizenzierte Rückenschul- und Nordic-/ Walkinglehrerin

### **Beratende Ärzte**

Dr. Gilbert Klüppel – Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin. Minden

Dr. Ulrich Schäfer – Internist, Sportmedizin. Berlin



# **1. Übersicht über das Kursangebot „Vom Walking zum Nordic Walking“**

## **1.1 Zielgruppe**

Der Kurs richtet sich an erwachsene Personen,

- die einen gesundheitsorientierten Sport betreiben möchten,
- die bisher körperlich wenig aktiv sind,
- die in der Lage sind, schmerzfrei zügig zu gehen,
- die nicht unter internistisch auffälligen Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden,
- die nicht unter orthopädisch auffälligen Erkrankungen am Bewegungssystem leiden,
- die gruppenfähig sind.

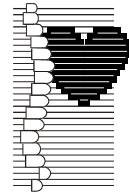
## **1.2 Gruppengröße**

An dem Kurs können 12 – 15 Personen teilnehmen.

## **1.3 Übergeordnete Kursziele**

Die Kursteilnehmer/innen sollen:

- ihre Freude an der körperlichen Aktivität steigern,
- die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit verstehen,
- die positiven Wirkungen der Ausdauerbewegung verstehen und erleben,
- ihre Eigenwahrnehmung und Eigensteuerung verbessern,
- ihre physischen Ressourcen (Ausdauer, Kraft, Flexibilität, koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit) verbessern,
- ihre psycho-sozialen Ressourcen (Freude, Stimmung, Selbstwertgefühl, Wohlbefinden, sozialer Rückhalt) verbessern,
- gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, wie z. B. Bewegungsmangel, Rauchen, Fehlernährung, übertriebener Alkoholgenuss, Dauerstress, ersetzen durch gesundheitsförderliche Verhaltensweisen,
- die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Fähigkeit zur Selbsthilfe steigern,
- langfristig an gesundheits-sportorientierte Aktivitäten gebunden werden.



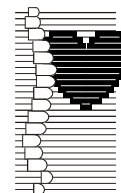
## 1.4 Übergeordnete Inhalte

- Systematisch aufgebautes Walkingprogramm
- Systematisch aufgebautes Nordic Walkingprogramm
- Spezielle Aufwärm-, Koordinations-, Kräftigungs-, Stabilisations- und Dehnübungen
- Spezielle Körperwahrnehmungs-, Körpererfahrungs-, Entspannungs- und Atemübungen
- Kleine Spiele und Spielformen
- Theorieeinheiten für die Themen: Eigenwahrnehmung, Selbststeuerung, Wirkungen der Ausdauerbewegung auf die Gesundheit, Risikofaktoren für das Herz - Kreislauf-System, gesundheitsfördernde körperliche Aktivitäten, ganzheitliches Gesundheitsverständnis, Osteoporose, Ernährung, Kleidung und Ausrüstung

## 1.5 Übergeordnete Gesundheitspädagogik

Das Kursleiterverhalten und die Gestaltung des Kurses basieren auf folgenden Kernaussagen:

- Ziele und Inhalte des Kurses richten sich nach den individuellen Wünschen, Voraussetzungen und Fähigkeiten der Teilnehmer/innen.
- Der Kurs orientiert sich an den „Aufbaufaktoren“, wie Freude, Erlebnis, Spaß in der Gruppe, Aktivität, Zufriedenheit und Wohlbefinden.
- Die Kursleitung betont eher die von Teilnehmer/innen bereits erworbenen Fähigkeiten und nicht so sehr deren Schwächen und Defizite.
- Dem Begriff „Gesundheit“ liegt ein ganzheitliches Verständnis zu Grunde, wonach der Gesundheitszustand eines Menschen von vielfältigen bio-psycho-sozialen Faktoren bestimmt wird.
- Kernziele des Kurses sind nicht die Reduzierung des Körpergewichts, die Steigerung des Kalorienverbrauchs, das Erreichen einer bestimmten „Bestzeit“, sondern er verfolgt die Hinführung zu einem insgesamt „Aktiven Lebensstil“.
- Einzelne Parameter, wie z. B. Herzfrequenz, Schrittzahl oder Technikmerkmale „Langer arm“ werden nicht dogmatisch behandelt, sondern dienen nur der Orientierung. In diesem Konzept wird den Aspekten wie z. B. „Eigenwahrnehmung“, „Eigensteuerung“, „Handlungskompetenz“, „Selbstwirksamkeit“, „Naturerlebnis“ und „Gruppenerlebnis“, eine hohe Bedeutung beigemessen.

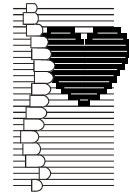


## 1.6 Struktur der einzelnen Kursstunden

| Stundeninhalt  | Zeit (min) |
|--|------------|
| 1. Einstieg  | 5 - 10     |
| 2. Erwärmung/ Körperwahrnehmung  | 10 - 20    |
| 3. Hauptteil (kann variieren)<br>A. Information<br>B. Technikvermittlung<br>C. Ausdauerphase | 30- 60     |
| 4. Ergänzende Inhalte  | 10 - 20    |
| 5. Abschlussgespräch   | 5 - 20     |
| Gesamtzeit:  | 90         |

## 1.7 Übersicht über die Stundenschwerpunkte

| Stunde | Schwerpunkt   |
|--------|---|
| 1      | Einführung in das Walking   |
| 2      | Fortführung und Vertiefung des Walkings                             |
| 3      | Einführung in das Nordic Walking                                    |
| 4      | Wechsel zwischen „Öffnen und Schließen der Hände“                   |
| 5      | Schulung des aktiven Fußabdrucks                                    |
| 6      | Koordiniertes Zusammenspiel der unteren und oberen Extremitäten     |
| 7      | Festigung der Nordic Walking – Technik                              |
| 8      | Kursabschluss und Berücksichtigung der Wünsche der Teilnehmer/innen |



---

### **1.8 Medien- und Geräteeinsatz**

- Eingangs- und Abschlussfragebogen
- Laminierte Poster (DIN A 3) für die Theorievermittlung
- Ca. 25-seitiges Script für die Teilnehmer/innen
- Teleskopstöcke für alle Teilnehmer/innen
- CD-Player
- Igelbälle
- Therabänder

### **1.9 Kursdauer**

Der Kurs dauert acht Wochen. Pro Woche findet eine Veranstaltung statt.

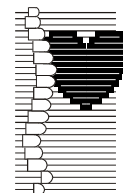
**Hinweis:** In Betrieben und Behörden können individuelle Zeitmodelle angeboten werden.

### **1.10 Qualifikation der Kursleitung**

Alle eingesetzten Kursleiter/innen sind Bewegungsfachkräfte mit einem Abschluss in einem staatlich anerkannten Bewegungsfachberuf, wie z. B. Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Sportlehrer. Alle Kursleiter/innen besitzen darüber hinaus eine zusätzliche Walking/ Nordic Walking- Lizenz.

### **1.11 Kursgebühren**

Die Kursgebühren betragen für einen Einsteigerkurs (8 x 90 min) € 50,- (Stand 2005).



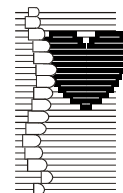
## 2. Darstellung der einzelnen Kursstunden

### 2.1 Darstellung 1. Kursstunde Schwerpunkt: Einführung in das Walking

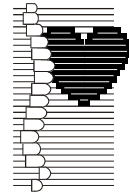
#### Übergeordnete Stundenziele:

- Heranführen an eine gesundheitsorientierte Ausdauersportart
- Schulen der spezifischen Körperwahrnehmung
- Vermitteln von Basiswissen zur Walking-Technik
- Erleben von Freude und Spaß am Walking
- Entwickeln eines Gruppengefühls

| Stundeninhalt  | Besondere Hinweise  | Zeit |
|--|---|------|
| <p><b>1. Einstieg:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Begrüßung, Vorstellung, Verteilen von Namensschildern,</li> <li>– Information und Erläuterung zu Kurszielen und -inhalten,</li> <li>– die Teilnehmer/innen (TN) werden nach ihren Wünschen, Vorerfahrungen, Zielen und Vorstellungen in Bezug auf den Kurs befragt,</li> </ul> <p><b>Leitfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Welche Erwartungen haben Sie an den Kurs?</li> <li>– Haben Sie bereits Erfahrungen mit dem Walking oder Nordic Walking?</li> <li>– Überblick über die geplanten Stundeninhalte.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– der Treffpunkt ist für den Einstieg besonders geeignet,</li> <li>– die TN stehen in einer Gruppe relativ eng zusammen,</li> <li>– die TN bekommen einen Überblick von dem gesamten Kurs,</li> <li>– die TN lernen sich untereinander kennen.</li> </ul>  | 10   |
| <p><b>2. Erwärmung/Körperwahrnehmung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hinweise zur Bedeutung der Aufwärm- und Koordinationsübungen,</li> <li>– einfache Aufwärm- und Koordinationsübungen,</li> <li>– Elemente aus der Gehschule mit Hinführung zur Walking-Technik (Schwerpunkte: Fußabrollbewegung, Kniestellung, Oberkörperhaltung, Armbewegung),</li> <li>– Informationen zur Basis-Walking-Technik.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Erwärmung findet im Kreis statt,</li> <li>– die Übungsauswahl berücksichtigt die Voraussetzungen der TN,</li> <li>– die KL demonstriert die Übungen mit Freude und Spaß,</li> <li>– die KL fördert die Gruppendynamik,</li> <li>– die KL fördert die Eigenwahrnehmung und Äußerungskompetenz.</li> </ul> | 20   |

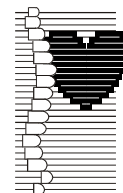


| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise  | Zeit                |
|---|---|---------------------|
| <p><b>3. Hauptteil:</b></p> <p><b>A. Ausdauerphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauerphase nach dem Intervallprinzip (z. B. 1-3 Minuten Walken/1-3 Minuten Gehen)</li> </ul> <p><b>B. Information</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Übersichtsinformationen zur Walking-Ausrüstung,</li> <li>- Übersichtsinformationen über die gesundheitsförderlichen Wirkungen des Walkings auf die Gesundheit.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die KL achtet auf das Zusammenbleiben der Gruppe,</li> <li>- der Informationsteil kann auch am Ende der Stunde durchgeführt werden,</li> <li>- die KL hält sich bei der Kaufempfehlung von speziellen Kleidungsstücken sehr zurück,</li> <li>- Eigenwahrnehmung mit den Schwerpunkten: Atmung und Herzfrequenz. Die TN lernen das Pulsessen am Handgelenk,</li> <li>- die KL lenkt die Aufmerksamkeit der KT situationsgerecht auf die natürliche Umgebung. Dem Naturerlebnis wird eine besondere Rolle zugeordnet.</li> </ul> | <p>30</p> <p>10</p> |
| <p><b>4. Ergänzende Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Information über die Bedeutung der Dehnübungen nach dem Walken,</li> <li>- einfache Dehnübungen,</li> <li>- Lockerungsübungen für Beine und Arme,</li> <li>- Hinweise zum Essen und Trinken vor und nach dem Kurs.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die KL achtet auf individuelle Hinweise und Korrekturen.</li> </ul>  | <p>10</p>           |



| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise  | Zeit      |
|---|---|-----------|
| <p><b>5. Abschlussgespräch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Reflexion der ersten Kurseinheit: Blitzlicht.</li> </ul> <p><b>Leitfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie hoch war für Sie die körperliche Belastung?</li> <li>- Wünschen Sie in der nächsten Stunde eher eine höhere oder eine eher niedrigere Belastung?</li> <li>- Welche Änderungswünsche haben Sie für die nächste Stunde?</li> <li>- Ankündigung des Inhaltes der nächsten Kurseinheit.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die KL bemüht sich um eine teilnehmerorientierte Gesprächskultur in der Gruppe.</li> </ul> | <p>10</p> |
|   | <b>Gesamtzeit</b>   | <b>90</b> |



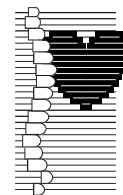


## 2.2 Darstellung der 2. Kursstunde Schwerpunkt: Fortführung und Vertiefung des Walkings

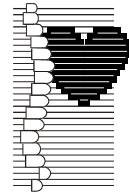
### Übergeordnete Stundenziele:

- Vertiefen des Basiswissens zur Walking-Technik
- Verbessern der individuellen Belastungssteuerung
- Hinführen zum Nordic Walking

| Stundeninhalt  | Besondere Hinweise   | Zeit |
|--|--|------|
| <p><b>1. Einstieg:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reflexion der vergangenen Kurseinheit.</li> </ul> <p><b>Leitfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wie haben Sie sich nach der letzten Kursstunde gefühlt?</li> <li>– Wie gut konnten Sie in der folgenden Nacht schlafen?</li> <li>– Wie oft und wie lange konnten Sie in der Zwischenzeit walken?</li> <li>– Überblick über die geplanten Stundeninhalte.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Gruppe trifft sich wieder an dem gewohnten Ort,</li> <li>– die Namensschilder werden wieder verwendet.</li> </ul> | 10   |
| <p><b>2. Erwärmung/ Körperwahrnehmung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Allgemeine Aufwärm- und Koordinationsübungen,</li> <li>– Kennenlernspiel.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die KL fördert gezielt die Gruppendynamik.</li> </ul>   | 15   |

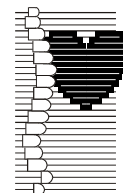


| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise   | Zeit                          |
|---|--|-------------------------------|
| <p><b>3. Hauptteil:</b></p> <p><b>A. Wiederholung der Walking-Technik</b></p> <p><b>B. Übung zur Selbststeuerung (Walken in den Intensitätsstufen 1–4)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nach der theoretischen Einführung der Übung durch die KL walken die TN in einem begrenzten Feld. Nun ruft die KL eine Zahl von 1-4. Die TN erproben individuell ihre vier Intensitätsstufen,</li> <li>– die Kursleitung erläutert das Prinzip der Selbststeuerung und der Selbsteinschätzung nach der Borg-Skala,</li> <li>– Information über den Zusammenhang von Atmung und Belastungshöhe,</li> <li>– Information über die aerobe und anaerobe Energiebereitstellung.</li> </ul> <p><b>C. Ausdauerphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 30-minütige Ausdauerphase nach dem Intervallprinzip. (Walkingphasen 1-3 Minuten, Gehphasen 1-2 Minuten).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die TN wiederholen das Puls-messen am Handgelenk,</li> <li>– die KL korrigiert individuell die Walking-Technik,</li> <li>– die Borgskala wird den TN mit Hilfe eines Posters erläutert,</li> <li>– die Belastungsdosierung richtet sich nach den Voraussetzungen der Gruppe.</li> </ul> | <p>10</p> <p>10</p> <p>30</p> |
| <p><b>4. Ergänzende Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ausgewählte Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen,</li> <li>– Informationen zur Bedeutung des Walkings im Alltag.</li> </ul> <p><b>Leitfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– In welchen Alltagssituationen können Sie Walken?</li> <li>– Was können Sie in Ihrem Tagesablauf ändern, damit Sie Gelegenheit zum Walken haben?</li> <li>– Welche Tätigkeiten im Alltag belasten vergleichbar mit dem Walking Ihr Herz-Kreislauf-System?</li> <li>– Igelballmassage in der Kreisauflistung.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die KL hebt die Bedeutung der körperlichen Aktivität für die Gesundheit besonders hervor,</li> <li>– die KL nennt zusammenfassend die täglichen Aktivitäten, wie z. B. Treppen steigen, Rad fahren, die das Herz-Kreislauf-System trainieren.</li> </ul>                                | <p>10</p>                     |

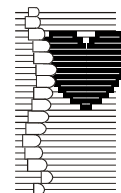


| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise | Zeit      |
|---|--------------------|-----------|
| <p><b>5. Abschlussgespräch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Reflexion der Kurseinheit: Blitzlicht.</li> </ul> <p><b>Leitfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie fühlen Sie sich heute im Vergleich zur vergangenen Stunde?</li> <li>- Ankündigung des Inhaltes der nächsten Kurseinheit.</li> </ul> |                    | 5         |
|   | <b>Gesamtzeit</b>  | <b>90</b> |





| Stundeninhalt  | Besondere Hinweise   | Zeit      |
|--|--|-----------|
| <b>C. Ausdauerphase</b><br>– 20-minütige Ausdauerphase – Nordic Walking  |  | 20        |
| <b>4. Ergänzende Inhalte:</b><br>– Kräftigungs- und Dehnübungen mit Einsatz der Stöcke,<br>– Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (für die Schultern),<br>– kurze Erläuterung zum Prinzip der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson.                                 | – Die KL erläutert die Vorteile der progressiven Muskelentspannung zur Steigerung der allgemeinen Entspannungsfähigkeit. | 10<br>5   |
| <b>5. Abschlussgespräch:</b><br>– Kurze Reflexion der Kurseinheit: Blitzlicht<br><b>Leitfragen:</b><br>– Wie schwierig beurteilen Sie heute die Technik des Nordic Walkings?<br>– Wie stark haben Sie sich heute belastet?<br>– Ankündigung des Inhaltes der nächsten Kurseinheit. |  | 5         |
|  | <b>Gesamtzeit</b>  | <b>90</b> |

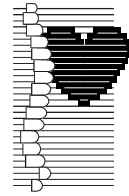


## 2.4 Darstellung der 4. Kursstunde Schwerpunkt: Wechsel zwischen „Öffnen und Schließen“ der Hände

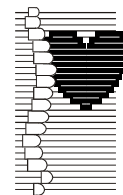
### Übergeordnete Stundenziele:

- Erweitern der Techniks Schulung
- Verbessern des koordinierten Stockeinsatzes
- Kennen lernen der positiven Wirkungen des Herz-Kreislauf-Trainings auf das Herz-Kreislauf-System

| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise   | Zeit         |
|---|--|--------------|
| <b>1. Einstieg:</b><br>– Rückblick auf die letzte Kurseinheit,<br>– Überblick über die geplanten Stundeninhalte.  |  | 10           |
| <b>2. Erwärmung/ Körperwahrnehmung:</b><br>– Ausgewählte Aufwärm- und Koordinationsübungen mit den Stöcken,<br>– ausgewählte Spielform mit den Stöcken, wie z. B. zwei Partner stehen sich in einem Abstand von ca. 2 m gegenüber und versuchen auf ein Kommando den Stock des Partners zu greifen. | – Durch den Einsatz der Stöcke in der Erwärmung, werden die TN sicherer im Umgang mit den Stöcken<br>– Die KL wählt bewusst Sozialformen aus, die die Gruppendynamik fördern wie z.B. die KT halten sich im Kreis an den Stöcken fest  | 10           |
| <b>3. Hauptteil:</b><br><b>A. Information</b><br>– Wirkung des Nordic Walkings auf das Herz-Kreislauf-System.<br><b>B. Techniks Schulung</b><br>– Wiederholen der Technikelemente „Langer Arm“ und „Kreuzgang“,<br>– erarbeiten der Technikelemente „Öffnen und Schließen der Hände“.               | – Die TN sollen lernen, verstärkt die Muskeln einzusetzen, die den Schultergürtel und die Arme nach hinten-unten bewegen,<br>– je nach Bedarf werden Pausen für die Pulskontrolle eingelegt,<br>– die KT sollen ein Gefühl für ihre individuelle, angenehme Belastungshöhe bekommen. | 5            |
| <b>C. Ausdauerphase</b><br>– 35-minütige Ausdauerphase - Nordic Walking nach dem Intervallprinzip.  |  | 10<br><br>35 |



| Stundeninhalt  | Besondere Hinweise  | Zeit      |
|--|---|-----------|
| <b>4. Ergänzende Inhalte:</b><br>– Ausgewählte Kräftigungs- und Dehnübungen,<br>– Körperwahrnehmungsübung: „Baum im Wind“.             | – Die Übungen werden auch in der Partner- und Gruppenarbeit durchgeführt. | 15        |
| <b>5. Abschlussgespräch:</b><br>– Kurze Reflexion der Kurseinheit: Blitzlicht,<br>– Ankündigung des Inhaltes der nächsten Kurseinheit. |   | 5         |
|  | <b>Gesamtzeit</b>   | <b>90</b> |



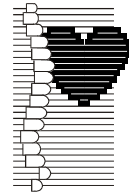
## 2.5 Darstellung der 5. Kursstunde Schwerpunkt: Schulung des aktiven Fußabdrucks

### Übergeordnete Stundenziele:

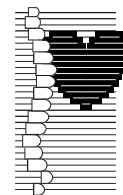
- Lernen des aktiven Fußabdruckes vom Boden
- Lernen der aktiven Hüftstreckung
- Kennen lernen der positiven Wirkungen des Ausdauertrainings auf die Atmungsfunktionen

| Stundeninhalt  | Besondere Hinweise  | Zeit                         |
|--|---|------------------------------|
| <b>1. Einstieg:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rückblick auf die letzte Kurseinheit,</li> <li>– Überblick über die geplanten Stundeninhalte.</li> </ul>  |   | 10                           |
| <b>2. Erwärmung/ Körperwahrnehmung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ausgewählte Aufwärm- und Koordinationsübungen,</li> <li>– Übung aus der Gehschule zur Wahrnehmung der Fußabrollbewegung,</li> <li>– Erläuterung der funktionellen Abrollbewegung des Fußes,</li> <li>– Hinweise zum aktiven Fußabdruck und zur Streckung der Hüfte.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Übung wird ohne Stöcke durchgeführt, damit die TN sich besser auf ihre Fußarbeit konzentrieren können.</li> </ul>                          | 15                           |
| <b>3. Hauptteil:</b> <p><b>A. Information</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Wirkung des Nordic Walkings auf das Atmungssystem</li> </ul> <p><b>B. Technischschulung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die TN lernen den aktiven Fußabdruck und die Streckung der Hüfte beim Nordic Walken.</li> </ul> <p><b>C. Ausdauerphase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 30-minütige Ausdauerphase - Nordic Walking mit speziellen Übungsformen, wie z.B. Slalom laufen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die KL erläutert die Risiken des Rauchens für die Gesundheit,</li> <li>– die KL gibt Hinweise zum fußgerechten Schuhwerk im Alltag.</li> </ul> | <p>5</p> <p>10</p> <p>30</p> |





| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise   | Zeit      |
|---|--|-----------|
| <p><b>4. Ergänzende Inhalte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgewählte Kräftigungs- und Dehnübungen,</li> <li>- ausgewählte Atemübungen.</li> </ul>  |  | 15        |
| <p><b>5. Abschlussgespräch/ Information:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurze Reflexion der Kurseinheit: Blitzlicht,</li> <li>- Ankündigung des Inhaltes der nächsten Kurseinheit.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die KL verteilt auf Wunsch der Gruppe eine Liste mit den Namen und Telefonnummern/E-Mailadressen der KT, dadurch soll die Bildung von Übungsgruppen außerhalb des Kurses unterstützt werden.</li> </ul> | 5         |
|   | <b>Gesamtzeit</b>  | <b>90</b> |



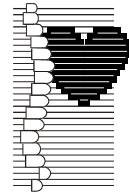
## 2.6 Darstellung der 6. Kursstunde

### Schwerpunkt: Koordiniertes Zusammenspiel der unteren und oberen Extremitäten

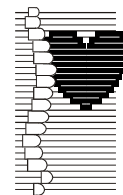
#### Übergeordnete Stundenziele:

- Erlernen des harmonischen Zusammenspiels zwischen Becken- und Oberkörperbewegung
- Wahrnehmen der Schulterstellung
- Kennen lernen der Bedeutung der dynamischen Muskelarbeit für die Rückengesundheit

| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise   | Zeit |
|---|--|------|
| <b>1. Einstieg:</b><br>– Rückblick auf die letzte Kurseinheit,<br>– Überblick über die geplanten Stundeninhalte.  | – Die KL erkundigt sich nach den bereits stattgefundenen Treffen der KT außerhalb des Kurses.  | 5    |
| <b>2. Erwärmung/ Körperwahrnehmung:</b><br>– Ausgewählte Aufwärm- und Koordinationsübungen,<br>– Wahrnehmungsübungen für die Becken- und Schulterbewegungen nach der Feldenkrais-Methode.   | – Die KL erläutert die Feldenkrais-Methode.  | 15   |
| <b>3. Hauptteil:</b><br><b>A. Information</b><br>– Wirkung des Nordic Walkings auf die hal-<br>tungsrelevanten Muskeln,<br>– Wirkung des Nordic Walkings auf die Gelenk-<br>und Knochengesundheit,<br>– erläutern der positiven Wirkungen des Nordic<br>Walkings für osteoporosegefährdete Perso-<br>nen. | – Die KL erläutert die Bedeutung<br>der dynamischen Muskelarbeit<br>für die Rückengesundheit,<br>– die KL ermutigt und lobt die KT<br>und vermeidet Kritik und über-<br>triebenen Perfektionismus,<br>– die KL nennt die Fähigkeiten,<br>die der KT bereits besitzt und<br>nicht so sehr die Defizite. | 15   |
| <b>B. Technikschiung</b><br>– Übung zur gezielten Wahrnehmung der ge-<br>gengleichen Rotation von der Schulterachse<br>zur Beckenachse.   |  | 10   |



| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise | Zeit      |
|---|--------------------|-----------|
| <b>C. Ausdauerphase</b><br>– 30-minütige Ausdauerphase - Nordic Walking   |                    | 30        |
| <b>4. Ergänzende Inhalte:</b><br>– Ausgewählte Kräftigungs- und Dehnübungen<br>– Partnermassage („Wettermassage“).                    |                    |           |
| <b>5. Abschlussgespräch:</b><br>– Kurze Reflexion der Kurseinheit: Blitzlicht<br>– Ankündigung des Inhaltes der nächsten Kurseinheit. |                    | 5         |
|   | <b>Gesamtzeit</b>  | <b>90</b> |



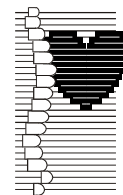
## 2.7 Darstellung der 7. Kursstunde

### Stundenschwerpunkt: Festigung der Nordic Walking-Technik

#### Übergeordnete Stundenziele:

- Verbessern der Handlungskompetenz zum Nordic Walking
- Bewusstmachen der Bedeutung der Atmung für die Gesundheit
- Kennen lernen der Bedeutung des Ausdauertrainings für den Stoffwechsel
- Bewusstmachen des Zusammenhangs zwischen der Ernährung und der Ausdauerbelastung

| Stundeninhalt  | Besondere Hinweise  | Zeit |
|--|---|------|
| <b>1. Einstieg:</b><br>– Rückblick auf die letzte Kurseinheit,<br>– Überblick über die geplanten Stundeninhalte.   |   | 5    |
| <b>2. Erwärmung:</b><br>– Ausgewählte Aufwärm- und Koordinationsübungen,<br>– Spielform mit den Stöcken im Kreis (auf besondere Richtungskommandos nach rechts und links, versuchen die TN den Stock ihres Partners festzuhalten).   |   | 15   |
| <b>3. Hauptteil:</b><br><b>A. Information</b><br>– Wirkung des Nordic Walkings auf den Stoffwechsel unter besonderer Berücksichtigung des Energieverbrauchs und des Fettstoffwechsels,<br>– positive Wirkungen des Ausdauersports auf den Diabetes Mellitus,<br>– Zusammenhang zwischen Ernährung und Ausdauerbelastung. | – Die KL erläutert die Thematik auf den Erfahrungswerten der TN,<br>– die KL erarbeitet die Thematik nach einem bio-psycho-sozialem Gesundheitsverständnis,<br>– die KL empfiehlt keine Nahrungsergänzungsprodukte,<br>– die KL vermeidet die übertriebene Konzentration auf den Verbrauch von Kalorien beim Walking. | 10   |



| Stundeninhalt   | Besondere Hinweise | Zeit      |
|---|--------------------|-----------|
| <b>B. Ausdauerphase</b><br>– 40-minütige Ausdauerphase - Nordic Walking   |                    | 40        |
| <b>4. Ergänzende Inhalte:</b><br>– Ausgewählte Kräftigungs- und Dehnübungen,<br>– Kooperatives Spiel wie z. B. „Gordischer Knoten“.   |                    | 15        |
| <b>5. Abschlussgespräch:</b><br>– Kurze Reflexion der Kurseinheit: Blitzlicht<br>– Ankündigung des Inhaltes der nächsten Kurseinheit. |                    | 5         |
|   | <b>Gesamtzeit</b>  | <b>90</b> |

## 2.8 Darstellung der 8. Kursstunde

**Stundenschwerpunkt: Kursabschluss und Berücksichtigung der Wünsche der Teilnehmer/innen**

### Übergeordnete Stundenziele:

- Festigen der Nordic Walking-Technik
- Bewusstmachen des bio-psycho-sozialen Ansatzes des Kurses
- Überleiten zum Fortgeschrittenenkurs

| Stundeninhalt  | Besondere Hinweise | Zeit |
|--|--------------------|------|
| <b>1. Einstieg:</b><br>– Rückblick auf die letzte Kurseinheit,<br>– Überblick über die geplanten Stundeninhalte. |                    | 5    |
| <b>2. Erwärmung/Körperwahrnehmung:</b><br>– Ausgewählte Aufwärm- und Koordinationsübungen,<br>– Spielform.       |                    | 15   |

