

Stunde 1: Freude an der Bewegung

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Kennenlernen; Bedarfsanalyse; Vorstellung der Kursinhalte, Treffpunkte; richtige Stocklänge und passende Bekleidung	persönliche Begrüßung, Vorstellung, Verteilen von Namensschildern; TN werden nach Vorerfahrungen, Wünschen u persönlichen Zielen gefragt; Vorstellung der Kursorganisation sowie Hintergrundinfos zum NW; Anleitung zur Ermittlung der Stocklängen, Hinweise zu Kleidung, Schuhen, Pulsuhren,	Die Gruppe ermittelt gemeinsam die richtigen Stocklängen mit Hilfe des KL	Handout "Die Auswirkungen von NW auf den Organismus"; NW-Stöcke, Schreibutensilien	20 min
Erwärmung	Basiswissen vermitteln; Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen	Hinweis zum Ziel & Notwendigkeit einer Erwärmung; Warm-Up von Kopf bis Fuß; Erlebnis- und Freudentonante Spiel- und Übungsformen: - Mobilisation aller Gelenke, "Lokomotive" mit Partner/ als Gruppe, Balancierübungen mit Stöcken	Bewegungsfeld mit NW abstecken, Begrüßungsspiel in der Gruppe, KL zeigt Übungen vor	NW Stöcke, ebener Platz	15 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Körper und Bewegung wahrnehmen und erleben; Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen	Erarbeitung einer aufrechten Körperhaltung sowie biomechanischer Vorgänge beim Walken durch das Erleben verschiedener Bewegungsmöglichkeiten: Fersenaufsatz, Abrollen und Abdruck, Schrittlänge, funktionale Oberkörpervorlage, Schultergürtel-Beckenrotation, Einsatzvariationen der Arme	Kontrastlernen der Bewegungsvarianten, Verbale Anweisungen und Demo durch KL ... eigene Realisation durch die TN auf ebenem Untergrund	ebenes Gelände	25 min
Herz-Kreislauf- Training Aerobe Ausdauer	Sensibilisierung für Körpersignale, Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining	experimentelles walken mit Varianten der Belastungsdosierung	Schritte zählen - Focus auf Atmung, Beobachtung von Belastungsempfinden durch Technikvariation	Borgskala	10 min

Stunde 1: Freude an der Bewegung

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Erläuterung zur Notwendigkeit der Verbesserung der KA der Rumpfmuskulatur, Finden der optimalen physiologischen Trainingshaltung	funktionsgymnastische Übungsformen: kontrollierte Sternale Aufrichtung mit Hilfe der Stöcke/ Depressionsbewegung der Schultern, Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur	verbale Anweisungen und Demo/ Kontrolle durch KL Eigenrealisation durch die TN	NW-Stöcke	10 min
Regeneration Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur - Einführung Wadendehnung, Entlastungshaltungen im Stehen, "Aushängen"	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	NW-Stöcke, Bordsteinkante, Baum etc.	5 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Ruhepuls messen! & überlege "Was sind meine Ziele?"	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung	Handout "Bestimmung des optimalen Trainingspulses" & Arbeitsblatt "Ziele"	5 min

Stunde 2: Vom Walking zum Nordic Walking

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema: Aerobe und Anaerobe Energiebereitstellung, Besprechung der Vorteile aerober Belastung auf das HKL-System	Moderation durch den Kursleiter; Notiz der Ruheherzfrequenzen,	Handout "Bestimmung der optimalen Trainingsintensität"	10 min
Erwärmung	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen	vom Fuß her baut sich die Haltung auf ... Lauf ABC vom „low impact“ (ständig hat ein Fuß Bodenkontakt) zum „high impact“ (kurzzeitig verlassen beide Füße den Boden) entsprechend dem Leistungsstand der TN; Sturzprohylaxe durch den Einsatz reaktivkräftiger Übungen mit kurzen Bodenkontaktzeiten, Variation der Fußstellung beim Gehen, synergistische und kontroverse Extremitätenbewegung kontralateral sowie ipsilateral	Spiel- und Übungsformen in der Gruppe/ mit Partner, Innenstirnkreis & freies Bewegen	ebene Wiese	15 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Körper & Bewegung wahrnehmen & erleben; Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Erfahrung zur Kopplung von Atmung und Bewegung; Hinführung zur Nordic Walking Technik, Erleben der Körperdynamik im "Allradantrieb"	Wiederholung der sagittalen Aufrichtung und Bewegungsdynamik beim Gehen/Walking; Erarbeitung von Atemtechniken & Atemrhythmus; Freies und experimentelles walken mit den Stöcken/ Stockgewöhnung, Erarbeitung der Elementartechnik (Kreuzkoordination)	verbale Anweisungen und Demo durch KL, induktives Lernen durch Selbsterfahrung der TN	NW-Stöcke	20 min
Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen; Anwendung der Pulsuhren	Belastungskontrolle Pulsmessung, subjektives Empfinden Belastungssteuerung durch Atmung und Technikvariation	individuelle Experimentieren nach Anweisung des KL	Ebene Strecke/ Fläche; Pulsuhren	20 min

Stunde 2: Vom Walking zum Nordic Walking

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Hinführung zu einem eigenständigen Training Erlernen von Übungsformen zur Stabilisation der Wirbelsäule/ Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit	funktionsgymnastische Übungsformen: Schwerpunkt: segmentale Stabilisation der Wirbelsäule --- Variationen des Einbeinstandes mit Progressionsmöglichkeiten, Pendelbewegungen der Arme in verschiedenen Bewegungsebenen mit differenzierten Amplituden & Frequenzen	verbale Anweisungen und Demo/ Kontrolle durch KL Eigenrealisation durch die TN	ggf. Wasserflasche als Variations- & Progressionsmöglichkeit	10 min
Regeneration Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur. Fokus auf Schulter & Rumpf sowie deren Seitenvergleiche: Rotation, Seitneige, Strecken & Aushängen	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	NW-Stöcke	10 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Atmung im Alltag in verschiedenen Situationen und Positionen beobachten + 2. Walkingereinheit in der Woche einrichten	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung		5 min

Stunde 3: Der richtige Stockeinsatz

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Studententhema: Funktionelles Gehen, Gangschule, Erklärung des Gangbildes. Fußmuskulatur	Moderation durch den Kursleiter		10 min
Erwärmung	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen	koordinative Bewegungsformen mit Partner; Erlebnis- und Freudbetonte Spiel- und Übungsformen: Pendeln am Platz, "Lokomotive" mit Partner im begrenzten Spielfeld, "Pferd & Wagen", "Goldsucher", Stockrennen im Innenstirnkreis	Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe, Spielfeld mit Stöcken begrenzen	NW-Stöcke, ebener Platz	15 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Technikdifferenzierung, Entwicklung der optimalen Stockführung ... Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen	Auswirkung des Armschwunges, der Schrittlänge & Oberkörperverneigung auf den Stockeinstich; Erarbeitung des Armrückschwunges + Druck auf den Stock	verbale Anweisungen und Demo durch KL, Selbsterfahrung der TN, Übungen mit Partnerkontrolle	NW-Stöcke, Handout " Der Diagonalschritt" (wird am Ende der Kurseinheit mitgegeben)	15 min
Herz-Kreislauf- Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen	Schwerpunkt der Armarbeit unter dem Motto „Allradantrieb“ Test verschiedener Intensitäten des Armeinsatzes	Realisierung der Grundtechnik in Intervallen differenzierter Intensität; individuelles Üben, unterstützt durch KL	Größerer ebener Platz / Weg	25 min

Stunde 3: Der richtige Stockeinsatz

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft... Ausdauer... Leistungsfähigkeit	Hinführung zu einem eigenständigen Training Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der Kraftleistungsfähigkeit	funktionsgymnastische Übungsformen Schwerpunkt: Schultern / Rücken / Arme. Zugübungen mit Partner & Stöcken zur Wahrnehmung & Kräftigung geforderter Muskulatur bei der Retroversion und Extension der Arme	verbale Anweisungen und Demo / Kontrolle durch KL Partnerweise Umsetzung durch die TN	NW-Stöcke	10 min
Regeneration Entspannung	Möglichkeiten der Stressregulation, allgemeine Regeneration beanspruchter Muskulatur & Steigerung der muskulären Versorgungssituation	Atemübungen mit verschiedenen "Zählzeiten" zum Erreichen einer tiefen, niedrigfrequenten und relaxierenden Atmung	Anweisung durch den KL, Gruppe in Kreisformation		10 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Nutze die Atmung & Bewegungspause als Ausgleichsübung im Alltag & zur Stressregulation. Was stresst mich? In welchen Situationen? Wie fühlt sich eine bewusste Atmung an?	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung		5 min

Stunde 4: Werde Dein eigener Trainer --- Atmung

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema: Formen der Pulskontrolle - wo taste ich meine HF am besten, was gibt es sonst noch für Methoden (Vor- und Nachteile)	Moderation durch den Kursleiter	"	10 min
Erwärmung	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen	Aufwärmübungen unter dem Motto „Koordination und Propriozeption“: sukzessive Mobilisation aller Gelenke --- gleiche und gegengleiche Rotation der Extremitäten, Verkleinerung der Unterstützungsfläche --- Einbeinstand / Tandem Romberg mit Ablenkung der optischen & vestibulären Analysatoren, Stockwurf- / und jonglieren	Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe,	NW-Stöcke, ebener Platz	15 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle walken aufbauen Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen	Wdh. & Verfeinerung der erlernten Technik, Einführung der Belastungssteuerung mittels Atmung und Pulsmessung	verbale Anweisungen und Demo durch KL, Gegenseitige Technikkontrolle mit Partner; Kontrastlernen mit verschiedenen Belastungsintensitäten	Stoppuhr/ Pulsuhren, NW---Stöcke	15 min
Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Erlernen der eigenverantwortlichen Belastungsdosierung	Entwicklung eines individuellen dynamischen, schmerzfreien und ökonomischen Gangbildes	Realisierung der Grundtechnik unter Vorgabe differenzierter Belastungsintensitäten	Größerer ebener Platz / Weg	25 min

Stunde 4: Werde Dein eigener Trainer --- Atmung

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Hinführung zu einem eigenständigen Training Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der Kraftleistungsfähigkeit	funktionsgymnastische Übungsformen Schwerpunkt: Beine. Übungsreihen zum Erlernen der funktionalen Kniebeuge mit Varianten der Erleichterung sowie Progression mit Hilfe der Stöcke	verbale Anweisungen und Demo/ Kontrolle durch KL Eigenrealisation durch die TN	NW-Stöcke	10 min
Regeneration Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur --- Schwerpunkt Atemregulation, Kennenlernen der Atemhilfsmuskulatur und Erweiterung des Atemraumes	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	NW-Stöcke	10 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Integration des Einbestandes und der funktionalen Kniebeuge in den Alltag	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung	Handout " Kniebeuge"	5 min

Stunde 5: Werde Dein eigener Trainer --- Pulskontrolle

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema: Bestimmung der optimalen Pulsfrequenz" (Formeln und Testverfahren)	Moderation durch den Kursleiter		10 min
Erwärmung	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen	rhythmische Sportgymnastik und perzeptive Übungen: Mobilisation von Kopf bis Fuß, Laufen auf der Stelle -- Aufbau diagonalen Arm (Schlag-) Bewegungen mit Stock im Ristgriff basierend auf der Kreuzkoordination, Orientierung mit geschlossenen Augen- taktile Führung durch Partner, Zielschätzlauf mit geschlossenen Augen	Spiel- und Übungsformen mit Partner & und in der Gruppe, KL zählt laut mit, Gruppe startet gemeinsam auf Startsignal	NW-Stöcke, ebener Platz	15 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle walken aufbauen Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen	Sinn und Variation des Handöffnens beim Armrückschwung; Üben des manuellen Pulsmessens in der Bewegung	verbale Anweisungen und Demo durch KL, eigene Realisation durch die TN	Stoppuhr, NW-Stöcke,	15 min
Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen	Ausführung der Diagonaltechnik mit wechselnder Belastungsintensität	Realisierung der Grundtechnik durch die TN; Abruf von intrinsischem Feedback zur Belastungssteuerung durch den KL (Anwendung der BORG Skala)	Größerer ebener Platz / Weg, Handzettel zur visuellen Darstellung der BORG Skala	25 min

Stunde 5: Werde Dein eigener Trainer --- Pulskontrolle

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Hinführung zu einem eigenständigen Training Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der Kraftleistungsfähigkeit	funktionsgymnastische Übungsformen, Wiederholung und Festigung bereits gelernter Übungen für Beine, Rumpf und Arm	verbale Anweisungen und Demo. Partnerweise Umsetzung mit gegenseitiger Kontrolle / Hilfe	NW-Stöcke	10 min
Regeneration Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur, Einführung spezifischer Dehnung der Beinbeuger und -strecker	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	NW-Stöcke, Bordsteinkante, Baum, Parkbank etc.	10 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: 2. Selbstbeobachtungsbogen " Wie oft bewege ich mich?"	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung	Handout "Bewegungstagebuch"	5 min

Stunde 6: Doppelstocktechnik = doppelte Kraft in der Schubphase

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema: Die Wirbelsäule - Aufbau und Funktion - Belastung beim Walken und NW	Moderation durch den Kursleiter		12 min
Erwärmung	Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen sowie Bewegungsverständnis	Motto „Mobilisation“ Funktion / Bewegungsformen der Gelenke v.a. der Wirbelsäule; Propriozeptive Übungen: Haltungänderung --- ändere eins, ändert sich alles (in Anlehnung an Brügger), Rotation, Strecken & Krümmen dynamisch verbinden, Variationen des Einbeinstand mit Deprivation der optischen Analysatoren	Individuelle Übungsformen, Gruppenaufgabe	NW-Stöcke, ebener Platz	13 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle walken aufbauen Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen	Einführung der Doppelstock-Technik sowie deren Anwendungsgebiete	verbale Anweisungen und Demo durch KL, TN erspüren Unterschied	NW-Stöcke; Gelände mit leichter Hanglage, Handout "Der 1-2 Schritt" (wird am Ende der Kurseinheit mitgeben)	15 min
Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen	Ausführung der Diagonaltechnik im Wechsel mit der Doppelstock-Technik: Erfühlen von Belastungsunterschieden	Realisierung der Grundtechniken; durch die TN -Pulskontrolle im Vergleich zur BORG-Skala	Größerer ebener Platz / Weg mit leichter Steigung, Pulsuhren/ Stoppuhr	25min

Stunde 6: Doppelstocktechnik = doppelte Kraft in der Schubphase

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Hinführung zu einem eigenständigen Training Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der KA der Rumpfmuskulatur Erlernen der Belastungsdifferenzierung zwischen diagonaler und paralleler Armführung	die beiden Grundtechniken Diagonalschritt und Doppelstockschritt werden mit Partner in Reihe serienweise (Belastung jeweils 30-90 Sek.) unter Zusatzlast des Therabandes abwechselnd ausgeführt	verbale Anweisungen und Demo/ Kontrolle durch KL Partnerweise Umsetzung durch die TN	Therabänder	10 min
Regeneration Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur; Einführung spezifischer Dehnung der Schulter- & Nackenmuskulatur	Demo der Übungen in Verbindung mit verbalen Anweisungen	NW-Stöcke	10 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Welche Barrieren hindern mich am eigenständigen Training?	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung	Arbeitsblatt "Ziele"	5 min

Stunde 7: Belastungssteuerung durch Technikvariation

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Studententhema: Regeneration - was passiert in dieser Phase (Physiologie) - wie lange nach welchen Belastungen	Moderation durch den Kursleiter		15 min
Erwärmung	Gruppenatmosphäre schaffen, Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen	TN als Übungsleiter: Aufzeigen bereits gelernter Aufwärmübungen - Gruppe als Ideenpool	Spiel- und Übungsformen in der Gruppe,	NW-Stöcke, ebener Platz	12 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle Training aufbauen; Möglichkeiten der Technikvariation und Entlastung durch den Wechsel des Schubbeines	Wechseltechniken des Schubbeines bei der Ausführung der Doppelstock-Technik	Verbale Anweisungen und Demo durch KL, Rhythmusübungen mit Partner	NW-Stöcke	10 min
Herz-Kreislauf- Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen	Einstellen des individuellen Zielpulses durch Austesten verschiedener Belastungsintensitäten - Wechsel der Techniken	Realisierung der Grundtechnik; durch die TN - Abruf von intrinsischem Feedback zur Belastungssteuerung durch den KL sowie Pulskontrolle mittels Pulsuhren bzw. manueller Pulsmessung	Größerer ebener Platz / Weg mit leichter Steigung, Pulsuhren	30 min

Stunde 7: Belastungssteuerung durch Technikvariation

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Hinführung zu einem eigenständigen Training - Erlernen von Übungsformen in funktionalen und alltagsnahen Bewegungsketten, Verbesserung sturzpräventiver muskulärer Sicherungsstrategien	funktionelle Übungsformen unter exzentrischer Belastung der Beine: Ausfallschritte mit / ohne Rumpfrotation, Wechselsprünge / Variationen des Powerwalkens mit Stütze & Führung durch die Stöcke	verbale Anweisungen und Demo / Kontrolle durch KLEigenrealisation durch die TN	NW-Stöcke	10 min
Regeneration Entspannung	allgemeine Lockerungsübung für den Alltag Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen, g	Entspannung durch Atemregulation & Das "Schütteltier"	Relaxation durch tiefe gleichmäßige Atmung; Alle zusammen in Kreisformation, Ausschütteln einzelner Gliedmaßen, zunächst isoliert, dann zunehmend übergreifend auf mehrere Gelenke bis zum ganzen Körper;		8 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Problemlösungsstrategien im Umgang mit Barrieren	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung	Arbeitsblatt "Ziele"	5 min

Stunde 8: Videoanalyse

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Studententhema: Training mit der Schwerkraft (musko-skeletale und physiologische Effekte)	Moderation durch den Kursleiter		10 min
Erwärmung	Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen sowie Bewegungsverständnis, Verinnerlichen der individuellen Bewegungsweite	Mobilisation aller Gelenke: Einschwingen, sukzessive Erweiterung der Amplituden, Staffelspiel mit differenzierter Lauftechnik	Individuelle Übungsformen, Gruppenaufgabe, Laufstrecke von ca. 20m abstecken	NW-Stöcke, ebener Platz	12 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle walken aufbauen	Videoanalyse der Diagonal- sowie Doppelstock-Technik	Demonstration der Techniken durch die TN	NW-Stöcke, Videoaufnahmegerät, ebene Strecke/ Wiese	14min
Herz-Kreislauf- Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Wahrnehmung von Belastungsgrenzen	aerobes Cardiotraining mit Belastungskontrolle durch BORG-Skala und Pulsmessung	individuelle Belastungssteuerung der TN, Realisierung durch Umkehrläufe	Größerer ebener Platz / Weg mit leichtem Anstieg, Pulshren	30 min

Stunde 8: Videoanalyse

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Erfahrung weiterer Trainingsmöglichkeiten- Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der KA der Rumpfmuskulatur	Übungen mit dem Theraband: Oberkörperrotation, aufrechtes Rudern mit dem Partner	verbale Anweisungen und Demo/ Korrektur durch KL; Umsetzung mit Partner	Therabänder	10 min
Regeneration Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur	Wiederholung bereits gelernter Übungen durch Demo der TN - „Lernen durch Lehren“ TN zeigen ihre Lieblingsübung	NW-Stöcke etc.	8 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: Zielkontrolle, Halte ich ein, was ich mir vorgenommen habe?	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung	Handout Bewegungstagebuch	5 min

Stunde 9: Ausflug

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; Besprechung der Hausaufgabe, Stundenthema: Trainingsplanung (individuelle Zielsetzung und Umsetzung, individuellen Trainingsplan erstellen)	Moderation durch den Kursleiter		12 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	motorisches Lernen durch Beobachtung der eigenen Technik	Auswertung Videoanalyse	Beobachtungsaufgaben für die TN	Notebook/ evtl. Beamer bzw. TV	8 min
Erwärmung	Bewegungsfreude entwickeln; Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen sowie Bewegungsverständnis	Koordinative Bewegungsformen in der Gruppe, Erlebnis- und Freudbetonte Spiel- und Übungsformen: Pendeln am Platz (Einschwingen) "Gruppenlokomotive" --- Lokführer gibt Tempo, Richtung & Bewegungsform vor	Spiel- und Übungsformen mit Partner und in der Gruppe, Spielfeld mit Stöcken begrenzen	NW-Stöcke, ebener Platz	10 min
Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Erfolgs erlebnis vermitteln, Überleitung zum vollständig eigenverantwortlichem Training; Überprüfung des Trainingsprogramms,	großer gemeinsamer Streckenlauf	individuelle Belastungssteuerung der TN, Realisierung durch Umkehrläufe bzw. "Hase & Igel" Die schnellsten kehren nach Erreichen bestimmter Zwischenziele zum letzten TN der Gruppe zurück und umrunden diesen	Abgesprochenes Ziel in der Natur, vorab geklärte Wander/Gehwege	35 min

Stunde 9: Ausflug

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Hinführung zu einem eigenständigen Training Erlernen von Übungsformen zur Verbesserung der Kraftleistungsfähigkeit	funktionsgymnastische Übungsformen: Lieblingsübungen der TN	die Teilnehmer zeigen Lieblingsübungen vor, die von der Gruppe umgesetzt werden. "Lernen durch Lehren"	NW-Stöcke	8 min
Regeneration Entspannung	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur	Wiederholung bereits gelernter Übungen durch Demo der TN - „Lernen durch Lehren“ TN zeigen ihre Lieblingsübung	NW-Stöcke etc.	7 min
Ausklang Hausaufgabe Ausblick Verabschiedung	Vermittlung von Handlungskompetenz & Eigenverantwortlichkeit; Motivation und Zielorientierung der Teilnehmer	Feedback durch die Gruppe; Thema der nächsten Stunden; Hausaufgabe: (Sport-) Zieldefinition für die Zeit nach dem Kurs. "Was möchte ich erreichen?" "Wie mache ich weiter?"	Moderation durch den Kursleiter; TN stehen in der Gruppe, gemeinsame Verabschiedung		5 min

Stunde 10: Picknick --- Ausflug zum nächsten Ziel

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Einstieg; Info-Vermittlung	Einstimmung auf Kurseinheit, Aufbau, Verbindung zur letzten Kurseinheit	persönliche Begrüßung; Anwesenheit; kurze Reflexion der Kursinhalte und Einstimmung zum sportlichen Abschlusslauf Stundenthema: Die Atmung (physiologische Effekte von versch. Atemtechniken - Theorie und Praxis)	Moderation durch den Kursleiter	Handout "Bestimmung der optimalen Atemfrequenz"	10 min
Erwärmung	Bewegungsfreude entwickeln, Wahrnehmungslenkung auf positive Bewegungserfahrungen, sowie Bewegungsverständnis	lockes Einschwingen sowie Mobilisation durch gymnastische Übungen, kleine Spiele: Strecken, Durchatmen, Durchbewegen, Schultertippen ohne getroffen zu werden	Spiel- und Übungsformen mit dem Partner, Spielfeld abstecken	NW-Stöcke, ebener Platz	8 min
Körperwahrnehmung Haltungsschulung Techniktraining	Handlungskompetenz für das individuelle walken aufbauen	„Haltungspolizei“ Beobachtung und Korrektur der Grundtechniken als Partnerübung. Als Grundlage dienen die Ergebnisse der Videoanalyse der letzten Stunde	Beobachtung- und Korrekturaufgaben für die TN	NW-Stöcke	5 min
Herz-Kreislauf-Training Aerobe Ausdauer	Hinführung zu einem selbstgesteuerten Ausdauertraining; Abschlusslauf, Gruppendynamik	aerobes Cardiotraining im selbst gewähltem Tempo / Belastung zu einem festgelegten Ziel (Gasthof, Wiese, Wanderrastplatz etc.)	die erworbenen Selbststeuerungskompetenzen erlauben jedem TN die individuelle Belastungsdosierung; Natur und Bewegung in der Gruppe genießen	Größerer ebener Platz / Weg mit leichtem Anstieg; Pulsuhren	22 min

Stunde 10: Picknick --- Ausflug zum nächsten Ziel

Modul	Ziele	Inhalte	Methode / Organisation	Material / Medien	Dauer ca.
Training der Kraft- Ausdauer- Leistungsfähigkeit	Freudbetonte Trainingsalternative mit Ablenkung der Aufmerksamkeit vom subjektiven Anstrengungsempfinden. Motivation durch Gruppendynamik	"Skiurlaub" freudbetonte, typische Skibewegungen werden als Geschichte nachgestellt	in Kreisformation berichtet der KL vom Skiurlaub und zeigt dabei Übungen vor, die von den TN nachgeahmt werden.	NW-Stöcke	10 min
Regeneration Entspanng	Wahrnehmen von Anspannungs- und Entspannungszuständen	detonisierende Übungen für die beanspruchte Muskulatur	Wiederholung bereits gelernter Übungen durch Demo der TN - „Lernen durch Lehren“ TN zeigen ihre Lieblingsübung	NW-Stöcke etc.	10 min
Ausklang Ausblick Verabschiedung	Motivation der TN für langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	Evaluationsbögen; Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen, Vorstellung weiterführender gesundheitssportlicher Angebote	Moderation durch den Kursleiter; TN sind versammelt; Schreibmöglichkeit (Parkbank, Tisch etc.) einplanen; gemeinsame Verabschiedung	Evaluationsbögen, Schreibutensilien, Teilnahmebescheinigungen	25 min