



4.3 Vorschlag zu einem Angebot mit 12 Einheiten

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bewegungsraum Wasser mit dem Schwerpunkt „Herz- Kreislauftraining“ mit dem Titel „Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Bewegungsraum Wasser durch Aquafitness“ umgesetzt werden kann. Der zeitliche Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes beträgt jeweils ca. 45-60 Minuten.

Das Grundraster dieses Beispiels lässt sich auf andere Angebote im Wasser übertragen. Es ist wichtig, dieses Beispiel als Anregung zu verstehen, nicht als verbindliches Rezept. Entsprechend der Zielgruppe oder des speziellen Angebots muss jede Übungsleitung selbst planen, wann, wie, wo und mit welchen Übungen die Ziele des Angebots umgesetzt werden können.

Die „**Informationsphase**“ ist der Übersicht halber zu Beginn der jeweiligen Einheit aufgeführt – die Inhalte können aber selbstverständlich auch im Laufe oder am Ende der Praxiseinheit sinnvoll eingefügt werden.

Die Abkürzung **IM** wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. Diese Informationsmaterialien finden sich als Kopiervorlage in Kapitel 5. **PI** steht für „Praxisinhalt“. **TÜ** steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.



Alle aufgeführten Spiele und Übungen sind in Kapitel 4.4 näher erläutert!



Die Teilnehmenden dürfen auf keinen Fall das Wasser frierend verlassen; ggf. muss nach der Entspannungsphase noch einmal eine kurze Aktivierung erfolgen!





1. PRAXISEINHEIT	
<p>Themen der Stunde: Zielbereich 1: Moderates Training der Ausdauer (immer extensiv, nicht intensiv!) Zielbereich 2: Förderung des Wohlbefindens, Vermittlung der Freude an der Bewegung im Wasser Zielbereich 3: Sensibilisierung der Wahrnehmung für Bewegungen im Wasser Zielbereich 4: Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsstatus, Informationen zu den Bewegungstechniken im Aquajogging</p>	
Informationsphase 5`	<p>Ziel Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken PI Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen PI Ausschluss von Kontraindikationen, ggf. Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung</p>
Einstimmung 5-10`	<p>Ziel Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen PI Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“) PI z.B. „Diagonal-Reflexion“ PI Die TN sollten darauf hingewiesen werden zu jeder Stunde ausreichend Wasser/Apfelschorle etc. mitzubringen (Trinken erwünscht!). PI Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Namensball“, „ABC-Bewegung“, „Zweierfangen“</p>
Hauptteil I 15-20`	<p>Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung für Bewegungen im Wasser PI z.B. „Stop and go“ oder „Aqua-Aerobic mit Aqua Gloves“ Ziel Einführung von Bewegungsaktivitäten im Wasser, Erleben des Wasserwiderstandes, Freude an der Bewegung PI z.B. „Zahnräder“, „Laufarten“ oder „Schulterreihe“</p>
Hauptteil II 15-20`	<p>Ziel Kennenlernen der Aquajogging-Grundtechniken und Förderung der Ausdauer PI z.B. „Vom Robo-Jogg zum Walkingschritt“</p>
Ausklang 5`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Vermittlung der Freude an der Bewegung des Wassers PI Entspannungsübung, z.B. „Gleiten lassen“ Ziel Reflexion und Rückmeldung zu den Stundeninhalten, Wahrnehmung von Effekten der körperlichen Aktivität PI Einführung, z.B. „Umrissen“ PI IM „Gesundheit! Was ist das?“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage TÜ Selbstbeobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag: Dauer, Häufigkeit, Intensität. Ab der nächsten Praxiseinheit 0,5-1,0 Liter Mineralwasser oder Apfelschorle zur Stunde mitbringen PI Aushändigung des IM „Sport / Bewegung und Flüssigkeit“</p>

2. PRAXISEINHEIT	
<p>Themen der Stunde: Zielbereich 1: Vermittlung von Grundlagen der objektiven Belastungs- und Trainingssteuerung, moderates Training der Ausdauer Zielbereich 2: Förderung der Wahrnehmung für ein ausgeglichenes Verhältnis von An- und Entspannung Zielbereich 3: Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis Zielbereich 4: Wiederholung der Bewegungstechniken im Aquajogging</p>	
Informationsphase 5`	<p>Ziel Wiederholung der Techniken im Aquajogging PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Die Aquajogging-Techniken“</p>
Einstimmung 5-10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziel Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis PI Übung zum Gesundheitsverständnis z.B. „Gesundheitsnamen“ Ziel Spielerisches Wiederholen der Aquajogging-Techniken, körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: z.B. „Bojenlauf“, „Dreieck“ oder „Einfrieren und Auftauen“</p>
Hauptteil I 15-20`	<p>Ziel Vermittlung von Grundlagen der objektiven Belastungs- und Trainingssteuerung, moderates Training der Ausdauer PI Übung z.B. „Belastungsintensitäten“ mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings oder „Trainingsherzfrequenz“</p>
Hauptteil II 15-20`	<p>Ziel Förderung der Wahrnehmung für ein ausgeglichenes Verhältnis von An- und Entspannung PI z.B. „Belastungsparcours“ mit Herzfrequenzmessung</p>
Ausklang 5`	<p>Ziel Sensibilisierung der Wahrnehmung und Förderung der Entspannungsfähigkeit PI Entspannungsübung z.B. „Wasserfontaine“ TÜ IM „Methoden zur Messung der Puls-/Herzfrequenz“, „Die optimale Dosis - moderates Herz-Kreislauftraining“ und „Die Pulskurve“ an die TN verteilen. Die Pulskurve bei einer selbstständigen Trainingseinheit ausfüllen. Bearbeitung und Erprobung der IM bis zur nächsten Woche und notieren von Fragen.</p>



3. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

- Zielbereich 1: Erproben der subjektiven Belastungs- und Trainingssteuerung, moderates Training der Ausdauer*
- Zielbereich 2: Förderung der Kooperation in der Gruppe*
- Zielbereich 3: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung*
- Zielbereich 4: Vermittlung von Methoden zur subjektiven Belastungssteuerung*

Informationsphase 5`	<p>Ziel Vermittlung von Methoden zur subjektiven Belastungssteuerung</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Trainieren – aber richtig!“</p>
Einstimmung 5-10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Ankommen in der Stunde und spüren der Körperempfindungen</p> <p>PI z.B. „Stehen und Ankommen“</p> <p>Ziel Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: Aufwärm-, Kooperationsspiel z.B. „Eier im Nest“, „Reise nach Jerusalem“, „Ohnmacht“</p>
Hauptteil I 15-20`	<p>Ziel Vermittlung von Grundlagen der subjektiven Belastungs- und Trainingssteuerung, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung für die Belastungskontrolle</p> <p>PI z.B. „Belastungs-Check“ und „Atemlauf“</p>
Hauptteil II 15-20`	<p>Ziel Erkennen und beobachten der positiven Wirkungen des Sports auf das Befinden und die Körperwahrnehmung</p> <p>PI z.B. „Hantelei“, „Körperreise“</p>
Ausklang 5`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens, Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung</p> <p>PI Entspannungsübung z.B. „Anspannungs- und Entspannungsland“</p> <p>PI Erneute Abfrage der Befindlichkeit (siehe oben: „Stehen und Ankommen“)</p> <p>TÜ Verteilen des IM „Die Wirkungen des Wassers“, Anwendung der objektiven Belastungskontrolle im Alltag: Wie würde ich bestimmte Belastungen auf der BORG-Skala einstufen, z.B. Fahrradfahren, Einkaufen, Spazieren gehen etc.</p>

4. PRAXISEINHEIT

Themen der Stunde:

- Zielbereich 1: Förderung der Kraftausdauer*
- Zielbereich 2: Wahrnehmung des Wechsels von Anspannung und Entspannung*
- Zielbereich 3: Auseinandersetzung mit Mustern des Bewegungs- und Belastungsverhaltens*
- Zielbereich 4: Vorstellung von Risiko und Schutzfaktoren für die Gesundheit*

Informationsphase 5`	<p>Ziel Vorstellung von Risiko und Schutzfaktoren</p> <p>PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Risiko und Schutzfaktoren für die Gesundheit“</p>
Einstimmung 5-10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit</p> <p>PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen zur objektiven Belastungskontrolle, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</p> <p>Ziel Förderung der Sozialfähigkeit</p> <p>PI Wahrnehmungsübung z.B. „Hingesehen und Wahrgenommen“</p> <p>Ziel Wahrnehmung des Wechsels von Anspannung und Entspannung, körperliche Erwärmung</p> <p>PI Bewegter Einstieg: z.B. „Gehen-Lauf-Wechsel“ oder „Haltet das Feld frei“</p>
Hauptteil I 15-20`	<p>Ziel Bewusstmachung von Mustern des Bewegungs- und Belastungsverhaltens</p> <p>PI z.B. „Raserei“, „Gang-Art“</p>
Hauptteil II 15-20`	<p>Ziel Förderung der Kraftausdauer</p> <p>PI z.B. Kraftausdauerübungen mit der I.M.P.U.L.S-Formel (vgl. Kapitel 2.2)</p>
Ausklang 5`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und Kooperation in der Gruppe</p> <p>PI Entspannungsübung, z.B. „Wäscherei“</p> <p>TÜ Verteilen des IM „Bewegungsprotokoll“ mit der Aufgabe es bis zur nächsten Woche auszufüllen</p> <p>PI abschließende Befindlichkeitsabfrage</p>



5. PRAXISEINHEIT	
Themen der Stunde: <i>Zielbereich 1: Förderung und Training der Koordination</i> <i>Zielbereich 2: Förderung der Interaktionsfähigkeit</i> <i>Zielbereich 3: Auseinandersetzung mit Regeln des Bewegungsverhaltens</i> <i>Zielbereich 4: Beschäftigung mit Gesundheitsressourcen im Alltag</i>	
Informationsphase 5`	Ziel Beschäftigung mit Gesundheitsressourcen im Alltag PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Ich lasse es mir gut gehen“
Einstimmung 5-10`	Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Reflexion: Was kann ich auf meinem „Bewegungskonto“ verbuchen? Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziel Förderung der Interaktionsfähigkeit und körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Aufwärmspiel z.B. „Gemeinsamer Tanz“
Hauptteil I 15-20`	Ziel Auseinandersetzung mit Regeln des Bewegungsverhaltens im Alltag PI z.B. „Miniwasserball-Spezial“ oder „Ein bewegter Tag“
Hauptteil II 15-20`	Ziel Förderung und Training der Koordination PI z.B. Koordinationsübungen mit der I.M.P.U.L.S-Formel (vgl. Kapitel 2.2) oder „Nudelsalat“
Ausklang 5`	Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Entspannungsübung z.B. „Riksha fahren“
	TÜ Durchführung einer zusätzlichen Ausdauereinheit ca. 15-20 Minuten mit der individuellen Herzfrequenz für ein moderates Ausdauertraining (50-70 %)

6. PRAXISEINHEIT	
Themen der Stunde: <i>Zielbereich 1: Moderates Training der Ausdauer</i> <i>Zielbereich 2: Wahrnehmung von Wohlbefinden in rhythmisierten Bewegungen</i> <i>Zielbereich 3: Auseinandersetzung mit dem Können-Wollen-Sollen des Belastungsverhaltens</i> <i>Zielbereich 4: Auseinandersetzung mit Bewegungsmöglichkeiten im Alltag</i>	
Informationsphase 5`	Ziel Auseinandersetzung mit Bewegungsmöglichkeiten im Alltag PI Aushändigung und Besprechung des IM: „Bewegungspyramide“
Einstimmung 5-10`	Ziel Einstieg in die Einheit, Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern, Schwellen und Erfolgen, Rückblick auf die Tü der vorhergehenden Einheit PI Habe ich die zusätzliche „Ausdauereinheit“ umgesetzt? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert? PI Begrüßung, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziel Auseinandersetzung mit dem Können-Wollen-Sollen des Belastungsverhaltens PI Bewegter Einstieg: z.B. „Meine Grenze“
Hauptteil I 15-20`	Ziel Moderates Training der Ausdauer, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung PI z.B. „6-Tage-Rennen“ oder „Figurenaquawalking“
Hauptteil II 15-20`	Ziel Wahrnehmung von Wohlbefinden in rhythmisierten Bewegungen PI z.B. „Musiksalat“, „Mein und dein Rhythmus“
Ausklang 5`	Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Entspannungsübung z.B. „Tennisballmassage“
	TÜ Selbstbeobachtung: In welchen Alltagssituationen habe ich meinen eigenen Rhythmus, wann folge ich einem anderen? Wie zeigen sich evtl. körperliche Reaktionen darauf?



GRUNDRASTER FÜR DIE 7. – 11. PRAXISEINHEIT	
<p>Themen der Stunde: <i>Zielbereich 1: Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Leistungsfähigkeit</i> <i>Zielbereich 2: Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen</i> <i>Zielbereich 3: Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit</i> <i>Zielbereich 4: Förderung von Gesundheitswissen</i></p>	
Informationsphase 5`	<p>Ziel Vermittlung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung und selbstständigen Trainingssteuerung PI Aushändigung u. Besprechung der Informationsmaterialien (siehe Kapitel 5)</p>
Einstimmung 5-10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit, Aufwärmübungen Ziel Erörterung von persönlichen Schwellen und Erfolgen, auch im Rückblick auf die bisherigen Selbstbeobachtungen; Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern PI Reflexion mit Blick auf die zurückliegende Praxiseinheit: Habe ich die „Tipps und Übungen für zu Hause“ durchgeführt/umsetzen können? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert? Ziel Körperliche Erwärmung PI Bewegter Einstieg: Aufwärmspiele und Übungen</p>
Hauptteil I und II 30-40`	<p>Ziel Förderung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen sowie der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Förderung von Gesundheitswissen PI Übungen und Spielformen zur Förderung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit PI Übungen/Aufgaben/Spiele zu den Themenfeldern: Sozialfähigkeit, Perspektivübernahme, Wahrnehmung von körperlichen und emotionalen Zuständen beim Sporttreiben/Bewegen, Wechsels von Spannung und Entspannung, Wohlbefindens/allgemeinen Befindlichkeit/Freude an der Bewegung, Rhythmisierung von Bewegungen PI Übungen zur individuellen Gestaltungsfähigkeit: Gesundheitsverständnis, Wahrnehmung des Körpers, Muster und Regeln des Gesundheitsverhaltens, Können-Wollen-Sollen, Alltagsübertragung, Dauerhaftigkeit PI Vermittlung von gesundheitspraktischem Handlungs- und Effektwissen zur selbstständigen Umsetzung gesundheitssportlicher Aktivität, Bearbeitung von Grundlagen zur gesunden Lebensführung</p>
Ausklang 5`	<p>Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Sportnahe Entspannungsübungen TÜ „Tipps und Übungen für zu Hause“ Vorletzte Einheit: TÜ z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?</p>

12. PRAXISEINHEIT	
<p>Themen der Stunde: <i>Zielbereich 1: Moderates Training der Ausdauer</i> <i>Zielbereich 2: Entwicklung des Bewusstseins der Eigenverantwortlichkeit und Beharrlichkeit im gesundheitsorientierten Bewegungsverhalten</i> <i>Zielbereich 3: Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote</i> <i>Zielbereich 4: Festigung des gesundheitspraktischen Wissens</i></p>	
Informationsphase 5`	<p>Ziel Bindung an Bewegungsangebote des Vereins PI Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote PI Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten</p>
Einstimmung 5-10`	<p>Ziel Einstieg in die Einheit PI Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte PI Bewegter Einstieg: „Lieblingsspiel“ der TN (Aufwärmen)</p>
Hauptteil I 15-20`	<p>Ziel Moderates Training der Ausdauer, Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss PI z.B. 20-Fragen-Aquawalk: „Gesundheitsquiz“</p>
Hauptteil II 15-20`	<p>Ziel Förderung der Ausdauer und motivierender Abschluss PI „Atomspiel“, „Lokomotive“ Ziel Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens PI Entspannungsübung nach Wahl der TN kombiniert mit „Pro und Contra“</p>
Ausklang 5`	<p>Ziel Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote und Entwicklung des Bewusstseins der Eigenverantwortlichkeit und Beharrlichkeit im gesundheitsorientierten Bewegungsverhalten PI Auswertung des Angebots PI Wie geht's weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung PI Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Nachfolgeangebote PI Abschluss mit Übung zur „Dauerhaftigkeit“ z.B. „Punkte sammeln“, „Schreib mal wieder“ PI Verabschiedung TÜ Weiter „in Bewegung“ bleiben</p>



4.4 Beispielübungen

Hinter den meisten der im Folgenden dargestellten Übungen sind Reflexionsfragen formuliert, die helfen können, eine „Tür“ zu öffnen, sich mit speziellen Themen der Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Fragen können in der Gruppe oder als „stille Reflexion“ von jedem einzelnen beantwortet werden, um lange „Stehzeiten“ im Wasser zu vermeiden. Sie können aber natürlich auch unbeantwortet bleiben und lediglich als Impuls zur Wahrnehmungslenkung eingesetzt werden.



Wichtig ist, dass pro Einheit tendenziell nur eine „Tür“ geöffnet wird. Das bedeutet, nur eine Übung pro Übungsstunde wird mit Reflexionsfragen bearbeitet!!!

Die unten angegebenen Reflexionsfragen sind daher nur als Beispiel zu verstehen, wie eine „Tür“ geöffnet werden kann. Auch hier ist weniger mehr!!! Dass heißt, die vorgeschlagenen Fragen pro Übung sollten nicht unbedingt alle verwendet werden, sondern die Übungsleitung trifft ihre individuelle, der Gruppe angepasste Auswahl. Es kann also auch eine ganz andere „Tür“ geöffnet werden, wenn es sich aus der Übung ergibt und die Teilnehmenden z.B. ganz anders als erwartet reagieren. Auch ist es stark von der Gruppendynamik und vom Stundenablauf abhängig, welche Übung die Übungsleitung nutzen möchte, um eine „Tür“ zur Reflexion eines gesundheitsrelevanten Themas zu öffnen. Die Übungsleitung muss sehr aufmerksam wahrnehmen, wie die Teilnehmenden eine Übung aufnehmen, z.B. welche Kommentare sie abgeben. Aus dieser Wahrnehmung kann sich ein Reflexionsthema ergeben (z.B. Ängste vor Überforderung oder wenig Selbstvertrauen). Auch an welcher Stelle und zu welchem Zeitpunkt eine Übung beendet wird, hängt von der Situation in der Gruppe ab. Dies bedeutet, dass die Übungsleitung jederzeit offen und bereit sein muss, sich aus dem Rahmen der geplanten Übung heraus zu bewegen.

Werden die Beispielübungen aus der hier vorliegenden Sammlung genutzt, muss die Übungsleitung selber ein Gefühl für das richtige Timing, die Handhabung, die Geschwindigkeit des Vorgehens und der Pausen entwickeln. Das heißt z.B., dass die Teilnehmenden mit ihren Wahrnehmungen und Empfindungen „nachkommen“ können und dass genügend Zeit vorhanden ist, etwas wirklich zu spüren. Die Übungen und Fragestellungen sind damit variabel, d.h. sie sind abhängig vom Zusammenhang, in dem sie stehen und von der Art und Weise, wie sie angeboten werden. Wichtig ist bei allen Reflexionsphasen, den Blick auf die Ressourcen der Teilnehmenden zu richten, das heißt herauszustellen, wo Ansatzpunkte zur Förderung der individuellen Lebenslage liegen. Und noch eins ist von hoher Bedeutung: Die Übungsleitung muss darauf achten, welche Reflexionsfragen die Teilnehmenden evtl. überfordern würden, weil sie z.B. zu tief in eine bestimmte Thematik gehen. Ein behutsames Herantasten an Themen und ein dosiertes Einsetzen von Reflexionsphasen liegen in der Verantwortung der Übungsleitung.



Die Übungsleitung muss sich bewusst sein, dass mit bestimmten Reflexionsfragen tiefe und belastende Themen angesprochen werden können (z.B. das Gefühl, als übergewichtiger Mensch nicht leistungsfähig und/oder nichts wert zu sein). Inwieweit solche Themen von der Übungsleitung „getragen“ werden können und wollen, hängt stark vom eigenen Umgang mit dem Thema ab und muss von jedem selbst entschieden werden. Grundsätzlich kann man aber von Seiten der Teilnehmenden davon ausgehen, dass der „Eigenschutz“ so hoch ist, dass sie Themen ausweichen werden, die sie überfordern würden.

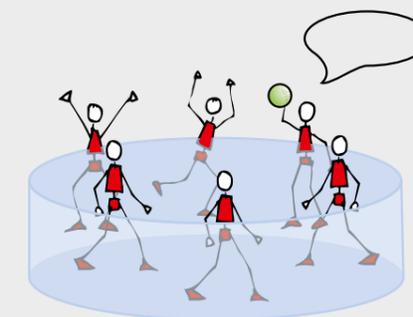
1. PRAXISEINHEIT

„Diagonal-Reflexion“

Die TN können sich entlang der Diagonalen des Beckens aufstellen. Eine Ecke bedeutet absolute Zustimmung, die andere Ecke bedeutet absolute Ablehnung. Es werden verschiedene Statements von der Übungsleitung abgegeben, z.B. „Im welchem Ausmaß willst du dich am Kurs beteiligen?“ oder „Wie viel Vorerfahrung hast du?“ etc.

„Namensball“

Die Gruppe stellt sich im Flachwasser in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Ball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß. Die Teilnehmenden sollten evtl. am Anfang des Spiels auf der Stelle gehen, damit sie in Bewegung sind.



Variante: Jeder geht seinem eigenen Pass hinterher (möglichst frühzeitig einsetzen, da höherer Bewegungsanteil).

„ABC-Bewegung“

Der ÜL bringt ein Plakat mit, auf dem in willkürlicher Reihenfolge die Buchstaben A, B, C und D stehen (z.B. A B C A B B A D B B D D A C B etc.) Zu jedem Buchstaben denken sich die TN Bewegungen aus, z.B. A=Klatschen, B=Stampfen, C=Hüpfen, D=Drehen. Diese Bewegungen sollen gemeinsam in der Gruppe durchgeführt werden. Variationen wie mit und ohne Sprechen oder verschiedene Tempi und Rhythmen können erprobt werden.

„Zweierfangen“

Die TN gehen zu zweit zusammen und spielen zur Musik Hase und Jäger. Immer wenn einer den Anderen fängt, wechseln die Rollen. Jedes Mal, bevor der Jäger den Hasen fangen darf, muss er zwei ganze Drehungen ausführen.

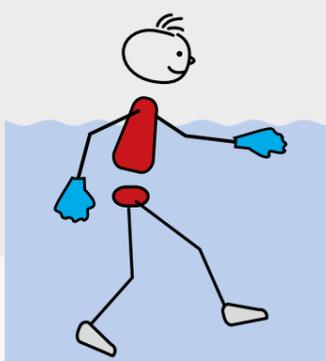
„Stop and go“

Die TN bewegen sich laufend durch das Flachwasser. Jeder TN kann „Stopp“ rufen, so dass alle TN stehen bleiben müssen. Dann darf er eine Fortbewegungsart bestimmen, die alle anderen nachmachen müssen, wenn es ihnen passend erscheint (z.B. Hüpfen, Schwimmen, rückwärts gehen etc.). Die Fortbewegungsart bleibt so lange bestehen, bis ein anderer TN wieder „Stopp“ ruft und einen neuen Fortbewegungsvorschlag macht usw.



„Aqua-Aerobic mit Aqua Gloves“

Die TN haben Aqua-Gloves (Handschuhe) an und stehen so, dass sie die Übungsleitung gut sehen können. Die Übungsleitung übt mir den TN verschiedene Bewegungsformen zur Musik ein (z.B. Auf der Stelle marschieren und Hände kreisen, vier Schritte vorwärts und vier rückwärts mit Paddelbewegungen der Arme, Wasserboxen etc. Wichtig ist es, Spielraum für die Ideen der TN zu lassen und diese miteinzubeziehen.



- *Haben Sie auf Ihre Haltung geachtet? Wo war es besonders anstrengend / leicht?*
- *Welche Muskeln sind bei Ihnen sehr kräftig, welche würden Sie noch trainieren wollen?*
- *Wie muss ein Kraftausdauertraining aufgebaut sein, damit es Ihnen Freude macht?*

„Zahnräder“

Es werden zwei Kreise gebildet, ein innerer und ein äußerer. Beide Kreise bewegen sich gegen- gleich im bzw. gegen den Uhrzeigersinn. Auf Kommando wechseln die beiden Kreise ihre Rich- tung.

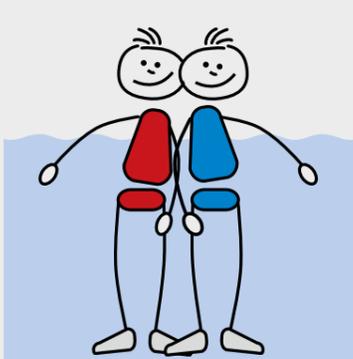
„Laufarten“

Die TN laufen durcheinander im Becken und bewegen sich in verschiedenen Gangarten, die mit Arm- bewegungen unterstützt werden, z.B. Rückwärts gehen ➡ rückwärts paddeln, Kniebelauf mit Box- bewegungen. Im Anschluss sollen die TN sich eigene Ideen ausdenken, wie sie Lauf- mit Arm- bewegungen kombinieren können.

„Schulterreihe“

Die TN bilden 2er-Gruppen und bewegen sich Schulter an Schulter paarweise durch das Flachwasser, ohne den Kontakt an der Schulter zu verlieren.

Dann geschieht das Gleiche in 4er-Gruppen. Danach in 8er- Gruppen, bis am Ende die gesamte Gruppe sich Schulter an Schulter durch das Wasser bewegt.



„Vom Robo-Jogg zum Walkingschritt“

Über den Robo-Jogg und den Dauerlaufschritt werden die Prinzipien des Walkingschrittes ver- deutlicht (Kreuzbewegung, Anspannungsphase und Entspannungsphase aufzeigen, Schub- und Zugphase erklären etc.). Die TN sollen versuchen die erlernte Walkingschritt-Technik in verschie- denen Variationen zu erproben, z.B. schnelles und langsames gehen, große und kleine Schritte machen, verschiedene Handstellungen usw.

- *Welche Variation empfinden Sie als angenehm/unangenehm?*
- *Bei welcher Variation war die Belastung am höchsten?*
- *Bei welchem Bereich der Technik sind Sie noch unsicher und müssen üben?*
- *Wie können Sie im Alltag eine zusätzliche Ausdauerinheit durchführen?*

„Gleiten lassen“

Die TN gehen paarweise zusammen. Eine Person legt sich auf mehrere Poolnudeln, auf eine Mat- te oder mehrer Schwimmbretter und wird vom anderen TN langsam durch das Becken gezogen. Der liegende TN schließt, wenn möglich, die Augen. Begleitend kann sanfte Entspannungsmusik gespielt werden.

„Umrissen“

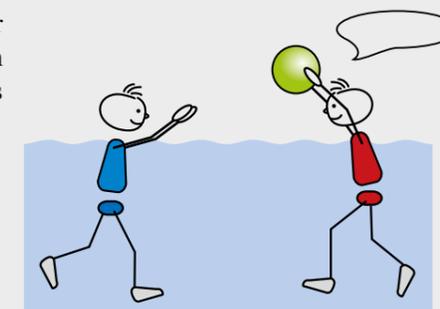
Die TN erhalten am Ende der Stunde einen kleinen Zettel mit einem Modell eines Körperumrisses, welchen Sie mit nach Hause nehmen sollen. Die Aufgabe ist es, die wahrgenommen positiven Effekte mit Farbstiften in ihren Körperumriss zu malen und ggf. zu erläutern, zu bekleben etc. Die Blätter werden zur nächsten Stunde wieder mitgebracht und ggf. offene Fragen oder Rückmel- dungen geklärt. Die Zettel können auch im Verlaufe des Angebotes über einen längeren Zeitraum immer wieder bearbeitet werden, um den individuellen Prozess der wahrgenommenen Effekte zu verdeutlichen.

2. PRAXISEINHEIT

„Gesundheitsnamen“

Zwei TN stehen sich gegenüber, aquajoggen auf der Stelle und werfen sich einen Ball hin und her. Bei jedem Wurf muss der TN entsprechend den Buchstaben seines Namens einen Gesundheitsfaktor nennen, z.B.

- K** Karotten
- L** Lange Ausschlafen
- A** Ausgeglichenheit
- U** Unterstützung
- S** Sport etc.



- *Bei welchem Buchstaben war es schwierig, eine Gesundheitsressource zu finden?*
- *Welcher Gesundheitsfaktor findet bei Ihnen am meisten Berücksichtigung?*
- *Welchen Gesundheitsfaktor vernachlässigen sie noch im Alltag?*



„Bojenlauf“

Im Wasser werden fünf Bojen (Tauchringe mit Luftballons) in Form einer Würfelfünf aufgebaut. Die Boje in der Mitte ist rot und die außen sind grün. Die TN bewegen sich zur Musik mit verschiedenen Fortbewegungstechniken (z.B. Robo-Jogg, Kniehebelauf, Asterixschritte etc.) durch das Wasser. Bei Musikstopp muss jeder TN versuchen, an eine grüne Boje zu kommen, es dürfen allerdings immer nur drei TN (je nach Gruppengröße) an einer grünen Boje stehen, d.h. die TN ohne Platz müssen an der roten Boje in der Mitte anlegen und dürfen bestimmen, wann es mit der nächsten Runde weitergeht.

- *Wie würden Sie im Vergleich Ihre Befindlichkeit vor und nach dieser Übung beschreiben?*
- *Wie weit haben Sie das Erlebnis genossen?*
- *Welche Situationen in Ihrem Alltag gibt es, bei denen Sie ganz im „Hier und Jetzt“ sind? Was hilft Ihnen dabei?*

„Dreieck“

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

„Einfrieren und Auftauen“

Jeder TN kann jeden einfrieren und auftauen. Alle Teilnehmer bewegen sich schwimmend oder aquajoggend kreuz und quer durch das Wasser. Mit einem vorher festgelegten Zeichen (z.B. Tippen auf die Schulter) kann jeder jeden einfrieren. Mit einem anderen Zeichen (z.B. einmal herum-drehen) kann jeder jeden auftauen. Das Spiel ist kein Wettspiel und kann auch mit begleitender Musik durchgeführt werden. Die eingefrorenen TN laufen auf der Stelle.

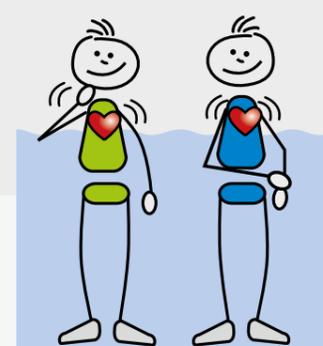
„Belastungsintensitäten“

Die TN walken im Kreis im Becken, wobei sie sich in vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen fortbewegen. In Stufe eins gehen sie im normalen Tempo, als ob sie gemütlich spazieren gehen. Nach zwei Minuten wird gestoppt und die Herzfrequenz gemessen. Anschließend sollen die TN in der zweiten Stufe zwei Minuten im schnellen Gehen verbringen, so als ob sie es eilig hätten. Wiederum wird nachher die Herzfrequenz ermittelt. Nach ca. zwei Minuten Pause sollen die TN in der dritten Stufe langsam walken/laufen/joggen, als wenn sie noch zehn Stunden zu laufen hätten, wiederum mit anschließender Herzfrequenzmessung. Nach weiteren zwei Minuten Erholung, aquajoggen die TN zwei Minuten in der vierten Stufe so schnell, wie sie glauben, dass sie sich noch gut belasten und auf keinen Fall überbelasten, mit anschließender Herzfrequenzbestimmung. Das Gleiche kann – anstelle der Herzfrequenz – auch mit Atemzügen pro Minute betrieben werden.

- *Wie verändert sich Ihre Herzfrequenz (Atemfrequenz) in den einzelnen Stufen?*
- *Welche Stufe empfinden Sie als die angenehmste für sich?*
- *Sind Sie eher der Typ Mensch, der sich unterfordert oder überfordert?*
- *Inwieweit setzen Sie eigene Maßstäbe für Ihre Belastung?*

„Trainingsherzfrequenz“

Vor der Übung wird die Pulsfrequenz am Hals oder am Handgelenk gemessen. Im Folgenden sollen die TN 3x3 Min. mit einer Minute Pause in ihrem eigenen Tempo aquajoggen, Schwimmen etc. Die Aufgabe ist es, sich dabei „moderat“ zu belasten. Jedes Mal nach drei Minuten wird in der Pause die Pulsfrequenz gemessen.



- *In welchem Herzfrequenzbereich haben Sie sich während der Übung belastet?*
- *Wie stimmt die „objektive“ Herzfrequenz mit Ihrem subjektiven Empfinden überein?*
- *In wie weit würden Sie sich zutrauen, sich im Alltag selbstständig nach der Herzfrequenz zu belasten?*

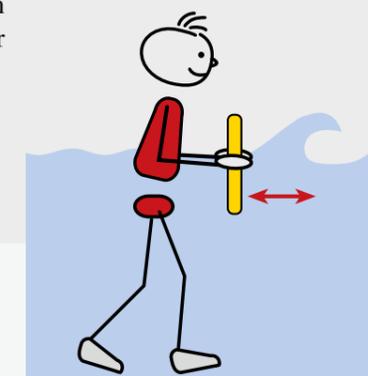
„Belastungsparcours“

Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen im Wasser aufgebaut (evtl. mit laminierten Folien zur Erläuterung jeder Station) oder mit den TN zusammen bestimmt, die gleichermaßen Ausdauer, Kraft und Koordination ansprechen sollen (z.B. mit Hanteln, Brettern, Poolnudeln, Aquajoggingtechnik, Partnerübung etc. => auf sinnvolle Reihenfolge achten!). Es finden sich immer zwei TN zusammen, die sich gemeinsam an einer Station entsprechend der Aufgabenstellung bewegen (je nach Schweregrad ca. 1-2 Minuten). Beide wechseln anschließend langsam zur nächsten Station (aktive Pause). Wichtig ist, dass der ÜL vor dem Parcours darauf hinweist, dass die TN ihre persönliche Belastungsdosierung selbst wählen können, ohne dass eine Wiederholungszahl vorgegeben wird.

- *Welche Station war für Sie die Schwerste und warum war das so?*
- *Wie haben Sie sich im gesamten Durchlauf belastet? Eher zu wenig, zu viel oder genau richtig?*
- *Welche Anforderungen in Ihrem Alltag sind so anstrengend, dass Sie sich überlasten?*
- *Wie können Sie eine Überlastung im Alltag vermeiden?*

„Wasserfontaine“

Die TN stellen sich im Kreis auf. Gemeinsam soll mit Hilfe von Schwimmbrettern ein Wellenrhythmus gefunden werden, der eine Wasserfontaine entstehen lässt.



- *Wie haben Sie die Aufgabe gemeinsam gelöst?*
- *Wodurch wurde ein gemeinsamer Rhythmus gefunden?*
- *Wie zufrieden sind Sie mit dem Ergebnis? Wie könnte man die Fontaine noch größer machen?*



3. PRAXISEINHEIT

„Stehen und Ankommen“

Bevor die TN ins Wasser gehen, schließen sie kurz die Augen und konzentrieren sich auf ihren Körper: Atmung, Haltung, Anspannung oder Entspannung. Die Schultern werden dreimal angehoben und möglichst passiv mit der Ausatmung „fallen“ gelassen. Am Ende denken sich die TN 3-4 Begriffe aus, die ihren momentanen Zustand beschreiben, z.B. hektisch, ruhig, angespannt, gelassen etc. Diese Übung kann am Ende der Einheit wiederholt werden, um einen direkten Vergleich der Stimmungslage vom Anfang zu ermöglichen und bestenfalls eine positive Veränderung wahrzunehmen.

- Welche 2-3 Begriffe beschreiben Ihre momentane Befindlichkeit?
- Wie hat sich Ihre Befindlichkeit im Lauf der Stunde verändert?
- Was empfinden Sie als die positivste Veränderung in Ihrer Befindlichkeit im Vergleich zum Anfang der Stunde?

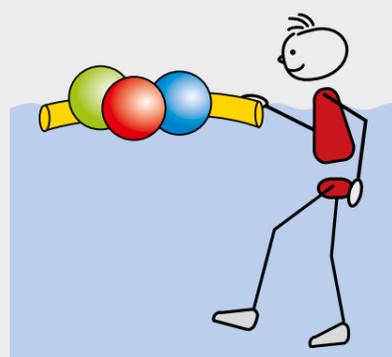
„Eier im Nest“

Es gilt innerhalb von 5 Minuten eine größere Anzahl Bälle von einem Punkt A zu einem Punkt B (Nest) zu transportieren. Als einziges Hilfsmittel stehen der Gruppe dazu genauso viele Poolnudeln wie es TN gibt zur Verfügung.

Für den Transport gelten folgende Regeln:

- Die Bälle dürfen während des Transportes keine Körperteile berühren.
- Alle TN dürfen immer nur maximal eine Hand pro Poolnudel einsetzen.
- Jeder TN darf während des Spieles nur zwei Poolnudeln berühren.

Vor dem eigentlichen Transport hat die Gruppe eine kurze Planungsphase, in welcher sie verschiedene Strategien erproben kann.



- Wie zufrieden sind Sie mit dem Gruppenergebnis der Übung? Was würden Sie das nächste Mal anders machen?
- In wie weit konnte sich jedes Gruppenmitglied in die Übung einbringen und helfen?
- In welchen Bereichen der Gesundheit können Sie sich von anderen helfen lassen?

„Reise nach Jerusalem“

Jeder TN erhält am Anfang des Spiels einen Reifen (Aquastep, Matten etc.) als Platzmarkierung. Wenn Musik gespielt wird, müssen sich die TN im Raum bewegen und bei Musikstopp einen Platz suchen. Bei jeder Runde wird ein Platz weggenommen. Ziel ist es, trotzdem durch Teilen der Plätze und Teamwork bis zum letzten Platz alle Spieler im Spiel zu halten.

- Wie haben Sie sich geholfen, dass alle in die Reifen steigen konnten?
- Würden Sie lieber ein Wettspiel daraus machen?
- Wie wichtig ist für Sie bei einem Spiel das „Gewinnen und Verlieren“ im Vergleich zum „gemeinsamen Helfen“?

„Ohnmacht“

Zur Vorbereitung auf dieses Spiel werden fünf Gruppen abgezählt, denen die Zahlen 1-5 zugeordnet werden. Dann bewegen sich alle TN zur Musik im Becken. Sobald die Musik stoppt, ruft der ÜL laut eine der Zahlen von 1-5 aus. Alle Mitglieder dieser Untergruppe haben dann die Aufgabe, einen lauten Schrei oder ein sonstiges Zeichen der Ohnmacht auszustoßen, sich steif zu machen und – sobald helfende Hände in Sicht sind – sich mit möglichst angespanntem Körper fallen zu lassen. Für alle anderen TN ist der Musikstopp das Zeichen sich blitzschnell umzusehen, wo Hilfe benötigt wird, um die „Ohnmächtigen“ dann sicher aufzufangen.

- Wie haben Sie es geschafft, dass alle TN sicher aufgefangen wurden?
- Was haben Sie gebraucht, damit Sie sich „fallen“ lassen konnten?
- Wie wichtig schätzen Sie es ein, dass Sie in der Gruppe gegenseitig auf sich „achten“?

„Belastungs-Check“

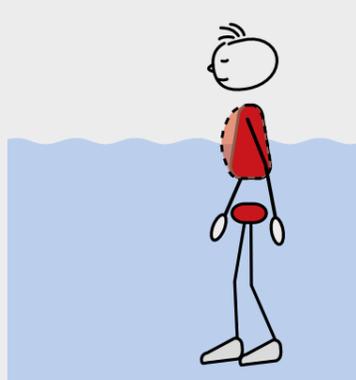
Nach einer Belastungsphase gehen die TN langsam durch das Becken. Sie sollen versuchen ihren Herzschlag zu spüren. Erst ohne, dann mit Auflegen der Hand auf den Brustkorb. Im Folgenden versuchen die TN den Herzschlag an den unterschiedlichsten Körperstellen zu erspüren, im Nacken, an den Schläfen etc. Zum Schluss fühlen die TN ihren Puls an der Halsschlagader und am Handgelenk. Im Anschluss daran wird auf einem vorbereiteten laminierten Plakat die BORG-Skala zur subjektiven Belastungskontrolle vorgestellt. Die TN aquajoggen langsam steigernd die einzelnen Stufen der Skala jeweils ein bis zwei Minuten von 20% über 40%, 50% und 60% bis 70%. Im Anschluss an die letzte Stufe von 70% wird nochmals die Herzfrequenz gemessen. Dann werden die Stufen rückwärts von 70%, über 60% bis hin zu 50% gewalkt. Wiederum wird die Herzfrequenz kontrolliert. Der Trainingsbereich zwischen 50 und 70%, bzw. zwischen den BORG-Skalawerten von 11-15 werden als optimaler moderater Belastungsbereich vorgestellt. Im Anschluss daran sollen die TN versuchen, ihre Belastung durch die Atmung („Laufen nach Schnaufen“) zu bestimmen (z.B. beim schnellen Aquajoggen 3-4 Schritte einatmen und 3-4 Schritte ausatmen, beim langsamen Aquajoggen 5-6 Schritte einatmen und 5-6 Schritte ausatmen). Die Belastung soll so gewählt werden, dass die TN die Atemfrequenz bequem durchhalten können. Wird zu schnell geatmet, müssen die TN sich entsprechend langsamer bewegen. Zwischendurch kann eine Pulskontrolle zum Vergleich angebracht sein.

- An welchen Stellen des Körpers konnten Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen?
- Wo konnten Sie Ihren Herzschlag / den Puls am deutlichsten spüren?
- Haben Sie ein Tempo gefunden, welches Sie optimal belastet und nicht über- oder unterfordert?
- Wie hilfreich finden Sie die BORG-Skala? Wo können Sie sie im Alltag einsetzen?
- Wann war die Belastung zu hoch / zu niedrig?
- Wie konnten Sie Ihre Belastung an Ihre Atmung anpassen?
- Wer konnte „leicht“, wer musste „schwer“ atmen?
- Welche Atem-Schritt-Frequenz ist für Sie ideal für eine moderate Belastung?
- Gibt es in Ihrem Alltag Situationen, wo Ihre Atmung Ihnen Hinweise auf die Belastung gibt?



„Atemlauf“

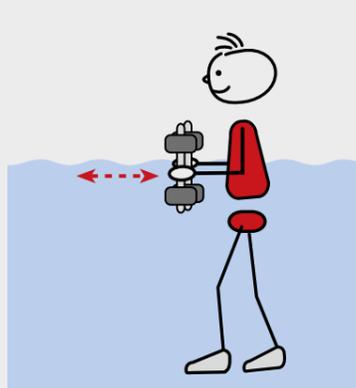
Die TN stehen mit geschlossenen Augen im Wasser und sollen das rhythmische Ein- und Ausatmen beobachten. Zu dieser Atmung passend, sollen sie langsam anfangen nach vorne und hinten zu pendeln. Anschließend, wenn der Pendelausschlag groß genug ist, sollen sie bei jeder Ausatmung einen Schritt nach vorne machen. Im weiteren Verlauf sollen die TN mit offenen Augen sehr langsam aquajoggen, wobei sich ihre Geschwindigkeit der Atmung so anpasst, dass für jedes Einatmen und jedes Ausatmen jeweils ein Schritt gemacht wird. Anschließend wird langsam gesteigert, so dass bei zwei Schritten ein- und den nächsten beiden Schritten ausgeatmet wird. Das gleiche Vorgehen vollzieht sich dann alle drei Schritte, vier Schritte, fünf Schritte etc.



- *Wie viele Schritte können Sie maximal bei einem Atemzug machen?*
- *Bei welcher Schrittzahl ist es für Sie am angenehmsten zu aquajoggen und zu atmen?*
- *Welche Schrittzahl würden Sie als gesund für sich bezeichnen und warum?*

„Hantelei“

Im Stehbereich werden die Arme mit Hanteln in den Händen zunächst an der Wasseroberfläche vor und zurück genommen (langsam und schnell). Anschließend wird die gleiche Übung unter der Wasseroberfläche durchgeführt, vor und zurück aber auch seitlich hin und her, einmal mit langsamen langen, dann mit schnellen kurzen Bewegungen. Dann kreisen die Arme unter Wasser vorwärts und rückwärts und werden langsam immer schneller. Die TN werden bei jeder Übung darauf hingewiesen, den Wasserwiderstand zu erspüren und Unterschiede zu den vorangegangenen Übungen wahrzunehmen.



- *Welche Unterschiede haben Sie bei den einzelnen Übungen beim Wasserwiderstand gespürt?*
- *Welche Bewegungen waren für Sie am anstrengsten / leichtesten?*
- *Welche der Bewegungen fühlte sich für Sie am besten an?*

„Körperreise“

Die TN gehen nach der Belastungsphase zur aktiven Erholung langsam durch das Wasser. Anhand des Teilnehmermaterials „Ein Plus für Bewegung“ (siehe Kapitel 5) beschreibt der ÜL mögliche Wirkungen des Sports in Form einer vorgestellten Körperreise.

Beispiel: „...wir gehen tiefer in die Muskeln des Beines. In den Muskeln können durch Sport und Bewegung mehr Blutgefäße gebildet werden, so dass mehr Blut durch den Muskel fließen kann“ ... „das Herz kann bei regelmäßiger Belastung langsamer schlagen, weil es bei jedem Herzschlag mehr Blut auspumpen kann“ ... „durch regelmäßiges Training kann die Lunge mehr Sauerstoff aufnehmen und die Atmung kann vertieft werden, so dass auch die Lungenspitzen genutzt werden können“ ... „Sport und Bewegung können helfen, den Körper und den Geist zu entspannen“ usw.

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

„Anspannungs- und Entspannungsland“

Das Becken wird in zwei Hälften geteilt. Auf der einen Seite ist das Anspannungsland und auf der anderen das Entspannungsland. Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik im Raum und müssen ihre Bewegungs- und Ausdruckart dem entsprechenden Land anpassen, sobald sie die Mittellinie überqueren.

- *Ist es für Sie leicht, zwischen zwei Gegensätzen schnell umzuschalten?*
- *Kennen Sie das aus Ihrem Alltag, dass Sie sich mit Betreten eines bestimmten Raumes anspannen/entspannen?*
- *Was ist Ihr persönliches „Entspannungsland“?*

4. PRAXISEINHEIT

„Hingesehen und wahrgenommen“

Die TN laufen zur Musik frei durch das Flachwasser. Bei Musikstopp bleiben alle stehen und schließen die Augen. Anschließend stellt der ÜL gezielte Fragen zur Gruppe und zur Umgebung, welche die TN erst jeder für sich und anschließend in der Gruppe beantworten.

- *Durch wie viele Türen mussten Sie in diesem Gebäude bis zur Schwimmhalle gehen?*
- *Wie viele Menschen befinden sich im Wasser?*
- *Welche Wandfarbe hat die Umkleidekabine?*
- *Wie viele Fenster hat der Raum?*
- *Wer hat blaue Augen?*
- *Wie viele TN haben heute eine blaue Badehose/einen blauen Badeanzug an?*



„Gehen-Lauf-Wechsel“

Die TN werden in 2 gleich große Gruppen eingeteilt. Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd im Wasser gehen und laufen. Das heißt, Gruppe 1 beginnt mit dem Aquajogging und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 gehen währenddessen entspannt kreuz und quer durch das Wasser. Nach einer bestimmten Zeit (ca. 1 Minute), die vom ÜL angesagt wird, wechseln Gruppe 1 und 2 ihre Fortbewegungsart, so dass Gruppe 1 jetzt geht und Gruppe 2 aquajoggt. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal aquajoggen muss.

- *Wie haben Sie den Wechseln von An- und Entspannung erlebt?*
- *Welche Belastung lag Ihnen mehr, die Anstrengung oder das ruhigere langsamere Bewegung?*
- *Wo haben Sie in Ihrem Alltag Möglichkeiten, eine gute Balance von An- und Entspannung zu finden?*

„Haltet das Feld frei“

Das Becken wird durch eine Markierung in zwei Hälften geteilt und von je der Hälfte der TN besetzt. Jeder Spieler bringt mehrere Spielgegenstände (Bälle, Schwimmhilfen etc.) mit, so dass bei Spielbeginn auf jeder Seite etwa gleich viel Material vorhanden ist. Bei dem Spiel geht es darum, so viele Gegenstände wie möglich in das Feld des Gegners zu werfen und in seinem eigenen möglichst wenige zu haben. Zusätzlich gibt es zur Erholung eine Matte (ein Wellness-Bereich), wo sich die TN ausruhen können.

- *Wodurch wurde das Spiel stressig?*
- *Durch welche Maßnahmen kann das Spiel so gestaltet werden, dass Sie sich nicht überanstrengen?*
- *Welcher Vergleich mit alltäglichen Stressbelastungen lässt sich aus dem Spiel übertragen?*

„Raserei“

Die TN aquajoggen 5 Minuten im Flachwasser im eigenen individuellen Tempo, welches für jeden einzelnen stimmig sein soll. Die TN sollen sich im Rahmen ihrer moderaten Herzfrequenz belasten (d.h. mit einer leicht beschleunigten Atmung und einer mittelschweren Belastungsempfindung auf der BORG-Skala). Dabei sollen die TN beobachten, was sie erleben, wenn neben ihnen andere Personen schneller oder langsamer aquajoggen. Bleiben sie bei ihrem Tempo oder haben sie den Drang sich anzupassen? Was verändert sich an der Lauftechnik, wenn sie nicht ihr eigenes Tempo haben?

- *Wie schnell passen sie sich an das Tempo in der Gruppe an?*
- *War es schwierig für Sie, ihr eigenes Tempo zu finden und beizubehalten?*
- *Was verändert sich an Ihrer Lauftechnik, wenn Sie nicht Ihr eigenes Tempo laufen?*

„Gang-Art“

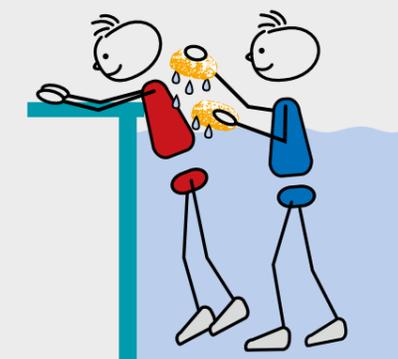
Die TN sollen sich zur Musik im Flachwasser bewegen, dabei gibt der ÜL vor, wie dies zu erfolgen hat: Gehe ... sehr hektisch, sehr entspannt, wütend, ängstlich, stark, schwach, voller Spannung, völlig schlapp, wie ein junger Hüpfher, wie ein Greis, wie eine 20-jährige, eine 40, 60-80-90-jährige Person.

- *Was verändert sich in der Gangart bei den einzelnen Aspekten?*
- *Was für ein Bild haben Sie von der Art, wie sie sich im Alter bewegen?*
- *Welchen Zusammenhang gibt es für Sie zwischen psychischem Befinden und körperlicher Bewegung?*
- *Welche Gefühle verbinden Sie am meisten mit Sport und Bewegung?*

„Wäscherei“

Die TN stellen sich in Gassenform auf und haben jeder einen Schwamm in der Hand. Jeder TN darf jetzt einzeln durch die Gasse gehen und sich von den anderen TN mit den Schwämmen „waschen“ lassen. Anschließend können die TN zu zweit zusammengehen, Partner A lehnt sich auf den Beckenrand und Partner B drückt die Schwämme über dem Rücken des Partners aus.

Hinweis: Jeder TN kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal STOP die Entspannung für sich abrechnen. Die anderen TN müssen dieses Signal unbedingt SOFORT beachten.



- *In welchen Körperpartien merken Sie die Anspannung der Stunde besonders?*
- *In welchen Körperbereichen spüren Sie im Alltag besonders, wenn Sie angespannt sind?*
- *Welche Entspannungsmöglichkeiten nutzen Sie zur Zeit im Alltag?*

5. PRAXISEINHEIT

„Gemeinsamer Tanz“

Die Hälfte der TN sollen im Flachwasser die Augen verschließen (ggf. Augenbinden benutzen). Es wird Musik gespielt und die „sehenden“ TN suchen sich einen „blinden“ Partner aus. Gemeinsam und ohne zu sprechen sollen sich die Paare zur Musik bewegen, bzw. tanzen. Bei Musikstopp wechseln die „sehenden“ TN den Partner. Der Reiz dieser Übung liegt darin, dass die „blinden“ TN nicht wissen, mit wem sie tanzen, daher sollte das Sprechen unbedingt vermieden und die Partner sollten mehrmals gewechselt werden. Der Sinn dieser Übung ist es, in der Bewegung zu „erfühlen“, wer der Partner sein könnte und wie gemeinsame Bewegungen nonverbal aufeinander abgestimmt werden können.

- *Welche Unterschiede haben Sie bei den verschiedenen Tanzpartnerinnen und Tanzpartnern gemerkt?*
- *Wann können Sie sich gut auf andere Menschen einstellen?*
- *Was hilft Ihnen zu erkennen, welche Menschen zu Ihnen passen und wer weniger zu Ihnen passt?*



„Miniwasserball-Spezial“

Die Gruppe bildet zwei Mannschaften. Gespielt wird mit einem Ball auf zwei Tore im Flachwasser. Regeln werden sonst keine benannt.

- *Welche Regeln halten Sie automatisch ein, ohne dass sie abgesprochen waren?*

Wenn das Spiel eine Weile gelaufen ist, erhalten beide Mannschaften jeweils eine oder zwei neue Regeln, die allerdings die andere Mannschaft nicht kennt. Diese Regeln könnten z.B. sein: Der Ball darf nur mit dem schwachen Arm oder nur von rechts auf das Tor geworfen werden. Man kann einen Ball nur auf Zuruf bekommen. Jeder zweite Ballbesitzer muss sich räuspern. Das Ziel ist nicht das Tor, sondern möglichst viele Ballkontakte zu haben usw.

- *Wie haben Sie die Regeln der anderen Mannschaft erkannt?*
- *Was ändert sich durch unterschiedliche Regeln im Spielverlauf?*
- *Welche Regeln bestimmen Ihr Verhalten in konkreten Alltagssituationen (zu Hause, bei einer Arbeit, in der Freizeit etc.)?*
- *Bezogen auf Ihr Bewegungsverhalten. Welche Regeln gab es früher für Sie, die es heute nicht mehr gibt?*

Im Folgenden sollen Alternativen des Spiels ausprobiert werden:

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

- *Was ändert sich in Ihrem Spielverhalten? Welche neuen Möglichkeiten entstehen?*
- *Gab es im Bezug zu Ihrem Bewegungsverhalten in Ihrem Leben gewohnte Situationen, die sich im Laufe der Zeit verändert haben?*
- *Wie sind Sie mit diesen Situationen/Veränderungen umgegangen?*
- *Wie können Sie wieder „mehr Bewegung“ in Ihr Leben holen?*

„Ein bewegter Tag“

Die TN stehen im Kreis im hüfttiefen Wasser. Jeder macht reihum eine Bewegungsmöglichkeit vor, die im Alltag entstehen können, z.B. Morgengymnastik, mit dem Fahrrad zum Einkauf, Dehnpause am Arbeitsplatz, Treppe statt Fahrstuhl etc. Alle anderen machen diese Bewegung für ca. 30 Sekunden mit.

- *Wie viel „Bewegungszeit“ ist in Ihrem Alltag eingeplant?*
- *Wo nutzen Sie Bewegungsmöglichkeiten nicht?*
- *In welchen Situationen können Sie sich im Alltag mehr bewegen?*

„Nudelsalat“

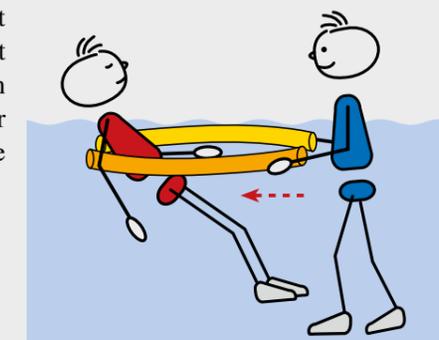
Die TN stehen sich paarweise gegenüber und halten zu zweit zwei PN an den Enden fest. Alle Pärchen bilden zusammen eine Gasse. Dann erhalten die TN folgende Aufgaben:

- In Schrittstellung eine „Sägebewegung“ durchführen: Mit den Armen die PN wechselweise am Körper vorbeiziehen.
- Wie vorher, dabei Schrittstellung gegengleich zu den Armbewegungen hüpfend wechseln (rechter Fuß – linker Arm, linker Fuß – rechter Arm). Rhythmus auf den Partner abstimmen!
- Beide PN gleichzeitig durch das Wasser ziehen/pendeln, gemeinsam nach rechts und links im Wechsel, dabei Beinbewegung anpassen, im Wechsel vom linken aufs rechte Bein pendeln
- „Hampelmann“: Mit den Armen PN auseinander und zusammen führen, dabei Beine grätschen und schließen
- Wie vorher, aber im umgekehrten Rhythmus, d.h. Bein und Arme gegengleich bewegen
- Armkoordinationsübung 1: Als Paar eine PN vor- und zurückschieben, die andere PN vom Körper weg zur Seite schieben und zum Körper heranziehen (Seiten wechseln)
- Armkoordinationsübung 2: Als Paar eine PN wegschieben und heranziehen, die andere PN nach unten drücken und wieder nach oben führen (Seiten wechseln)
- Armkoordinationsübung 3: Als Paar eine PN nach oben und unten bewegen, die andere PN vor- und zurückschieben
- „Wasserschöpfen“: Alle Paare pendeln mit den PN durch das Wasser in eine Richtung und führen die PN über das Wasser zurück. Dabei entsteht eine Strömung (auch in Gegenrichtung durchführen)

- *Wie schwer ist es Ihnen gefallen, die Bewegungen zu koordinieren?*
- *Wo brauchen Sie in Ihrem Alltag eine gute Koordination?*
- *Wie können Sie im Alltag Ihre Koordination „spielerisch“ schulen?*

„Rikscha fahren“

Die TN stellen sich zu zweit gegenüber, verbunden mit jeweils einer PN rechts und links. Der vordere TN geht rückwärts oder vorwärts durch das Wasser und zieht den Partner an den PN durch das Becken. Der hintere Partner darf sich „hängen“ lassen und soll wenn möglich die Augen schließen.



- *Was ist Ihnen besonders aufgefallen, als Sie die Augen geschlossen hatten?*
- *Wie gut konnten Sie sich beim „hängen lassen“ entspannen?*
- *Welche Möglichkeiten haben Sie im Alltag, „sich hängen zu lassen“ und zu entspannen?*



6. PRAXISEINHEIT

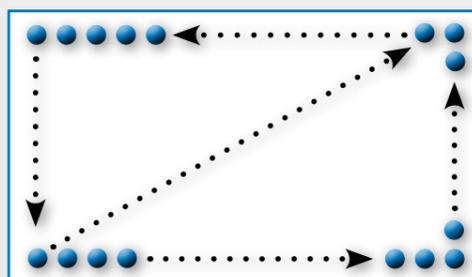
„Meine Grenze“

Die Gruppe läuft im Uhrzeigersinn im Kreis herum. Ein TN läuft gegen den Uhrzeigersinn so schnell wie er kann. Die Aufgabe ist es, sich so zu belasten, dass es noch angenehm anstrengend ist (Wohlfühlbereich!). Wenn die Person nicht mehr kann und will, tippt sie den nächsten an, usw.

- *Wodurch haben Sie gemerkt, dass Sie an die Grenze des „Wohlfühlbereichs“ kommen?*
- *In wie weit konnten Sie Ihre Grenze sicher bestimmen und aufhören?*
- *In welchen Situationen im Alltag schaffen Sie es manchmal nicht, ihre Grenze zu bestimmen?*

„6-Tage-Rennen“

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks, sich gegen den Uhrzeigersinn durch das Wasser fortzubewegen. Alle Gruppenmitglieder aquajoggen dabei hintereinander her. An jedem Eckpunkt trennt sich der letzte TN von der Gruppe, bewegt sich diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich dort der ankommenden Gruppe (es muss nicht die eigene Gruppe sein) an. Im Anschluss wird die Herzfrequenz gemessen.



- *Wie haben Sie die Anstrengung bei der Belastung empfunden (BORG-Skala)? Stimmt diese mit der gemessenen Herzfrequenz überein?*
- *Wie sind Sie mit Ihrer Belastbarkeit zufrieden?*
- *Wo können Sie sich Ihrem Alltag noch mehr bewegen, um mehr Ausdauer zu bekommen?*

„Figurenaquawalking“

Die TN bilden Kleingruppen in Größe von vier bis fünf Personen und bewegen sich aquajoggend in einer Reihe hintereinander her. Die erste Person jeder Gruppe löst sich von ihrer Gruppe und begibt sich zur Übungsleitung. Dort bekommt sie am Anfang auf einer Karte eine Figuren-Abbildung gezeigt. Die Aufgabe ist nun, diese Figur gemeinsam mit der eigenen Gruppe aquajoggend ins Wasser „zu malen“, so dass die anderen Gruppenmitglieder, die in der Reihe hinterher laufen, die Figur erraten können. Es empfiehlt sich, die Figuren aquajoggend groß zu „malen“! Hat die Gruppe die Figur erraten, schließt sich der/die erste Figuren-Vorläufer/in hinten an die Gruppe an und die neue erste Person begibt sich zur ÜL, wo sie dann eine neue Figur bekommt usw. Vorgaben werden nur am Anfang zum Verständnis der Übung gemacht. Im weiteren Verlauf überlegt sich die erste Person jeder Gruppe selber eine Form, Zahl, geometrische Figur, Buchstaben etc. (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!), die dann von der restlichen Gruppe erraten werden sollen.

- *Wie schwierig war es, die Figuren zu erkennen?*
- *Welche Ideen zum Nachlaufen hatten Sie?*
- *Welche Idee fanden Sie besonders originell?*

„Musiksalat“

Die TN laufen durch das Becken und passen ihre Bewegungen der Musik an. Der ÜL sollte vorher kontrastreiche Musik (Stil, Lautstärke, Tempo, Dramatik etc.) in kurzer Folge aufgenommen haben.



- *Welche Musik führt bei Ihnen zu welcher Bewegungsform (rund – eckig, langsam – schnell, großräumig – körpernah etc.)?*
- *Zu welcher Musik können Sie sich am besten bewegen?*
- *Wie können sie dem Musikrhythmus in einen Bewegungsrhythmus wiedergeben?*

Im Anschluss sollen die TN versuchen, sich zur gleichen Musik zu bewegen, aber immer entgegengesetzt zu der von ihnen als passend empfundenen Bewegungsform (z.B. langsames Gehen zu schneller Musik).

- *Wie schwer war es, sich gegen die Musikvorgabe zu bewegen?*
- *Wie haben Sie die „entgegengesetzten“ Bewegungen empfunden: Störend oder angenehm?*
- *Wann müssen Sie sich in Ihrem Alltag den äußeren Bedingungen (Rhythmus) anpassen?*
- *Wann würden Sie eine Anpassung an den „Rhythmus Ihrer Umgebung“ als ungesund bezeichnen?*

„Mein und dein Rhythmus“

Der ÜL gibt das Tempo vor, an dem sich alle TN orientieren müssen. Zunächst wird extrem langsam, dann wird extrem schnell gelaufen (im Rahmen der möglichen Belastbarkeit). Die TN sollen versuchen den „Rhythmus“ des ÜL zu übernehmen. Diese Übung soll verdeutlichen, dass es zu Stress kommen kann, wenn man nicht seinem eigenen Rhythmus folgt und sich einem anderen anpasst. Im Anschluss fangen alle TN an einer Startlinie an und laufen in ihrem individuellen Tempo eine bestimmte Zeit (1, 2, 3 ... Min.) in eine Richtung am Beckenrand (oder in Bahnen hin und her) durch das Wasser. Wenn die Zeit vorbei ist, gibt der ÜL ein Zeichen, und alle TN versuchen, die gleiche Strecke in der gleichen Zeit zurück zu laufen, so dass (eigentlich) alle gleichzeitig wieder an der Startlinie sind.

- *Wie war es für Sie, nicht Ihren eigenen Rhythmus laufen zu können?*
- *Kennen Sie es aus Ihrem Alltag, dass Sie einen anderen Rhythmus folgen, als Ihrem eigenen?*
- *Wie weit sind Sie von der Startlinie entfernt? Wie leicht fällt es Ihnen, ein gleichmäßiges Tempo zu finden? Wann haben Sie sich an den anderen orientiert?*
- *Wann haben Sie in Ihrem Alltag ihren eigenen Rhythmus?*



„Tennisballmassage“

Jeder TN erhält einen Tennisball (Igelball), mit dem er sich seine Beine, seine Arme, die Handinnenflächen, die Fußsohlen etc. massieren kann. Wenn die Gruppe ausreichend vertraut ist und die Übungsleitung das Gefühl hat, dass ein naher Kontakt zwischen den TN möglich ist, können die TN sich auch untereinander z.B. den Rücken massieren.



Alternative 1: „*Fliegen abschütteln*“: Lockerungsform im Stehen zu zweit: Partner A berührt mit dem Finger kurz verschiedene Körperteile (Arm, Bein, Schulter etc.) von Partner B. Partner B schüttelt das Körperteil sanft aus.

Alternative 2: „*Dehn-Entspannung*“: Die TN befinden sich in einer entspannten Lage im Stehen. Der ÜL demonstriert verschiedene einfache Dehnübungen für den Rumpf, Rücken, Arme, Beine etc., welche die TN nachmachen. Dazwischen werden verschiedenen Lockerungsübungen, z.B. leichte Oberkörperdrehung mit pendelnden Armen, leichte Klopfungen und Schüttelungen mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche, etc. durchgeführt.

- *Wodurch konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm / unangenehm angefühlt?*
- *Was fühlt sich an Ihren Beinen, Ihrem Rücken etc. jetzt anders an, als vor der Übung?*
- *Wann können Sie diese kleine Entspannungstechnik zu Hause anwenden?*

12. PRAXISEINHEIT

„Gesundheitsquiz“

Die TN absolvieren in Kleingruppen einen 20-Fragen-Aquawalk. An den Stationen sind laminierte Karten mit Bewegungsaufgaben angebracht. Wenn die Bewegungsaufgaben durchgeführt worden sind, dürfen die TN eine laminierte Fragekarte umdrehen und beantworten. Die Fragen beziehen sich auf die Inhalte des Angebots (z.B. Verhaltensmuster, funktionelle Übungen, muskuläre Dysbalancen, Belastungsdosierung, Ernährung, Pulsermittlung etc.).

- *In welchen Bereichen hatten Sie Schwierigkeiten/haben Sie sich besonders gut ausgekannt?*
- *Welche Fragen bleiben noch offen und wo möchten Sie noch mehr darüber wissen?*
- *Haben Sie aus dem Kurs genug „Wissen“ und „Können“ zu Ihrer Zufriedenheit mitnehmen können?*

„Atomspiel“

Die TN (= Atome) bewegen sich einzeln zur Musik durch das Wasser. Bei Musikstopp ruft der ÜL eine Zahl, und die TN finden sich in entsprechender Anzahl in Gruppen zusammen. Danach führen sie eine von dem ÜL angesagte Übung/Aufgabe durch.

„Lokomotive“

Die TN bewegen sich als Züge durch das Wasser. Die Züge bestehen aus 3-4 TN, welche durch Schulterfassen miteinander verbunden sind. Gleichzeitig gibt es noch einzelne TN, die als so genannte „freie Waggon“ Anschluss suchen. Hat sich ein freier Waggon an einen Zug hinten angeschlossen, gibt er ein vereinbartes Signal (z.B. Klopfen auf die Schulter) nach vorn zur Lok durch. Die Lok koppelt sich dann vom Zug ab und sucht als „freier Waggon“ neuen Anschluss.

„Pro und Contra“

Die TN sitzen auf einer Poolnudel und laufen durch das Becken. Der ÜL nennt verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten für den Alltag, z.B. regelmäßiges Entspannen, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung etc. Zu jedem Bereich benennt er Contra-Argumente, die davon abhalten können, dieses gesundheitsförderliche Verhalten auszuführen, z.B. „Ich habe keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung“. Bei jeder Nennung müssen alle TN beide Hände aus dem Wasser Richtung Decke heben. Erlösen können sie sich, indem ein TN ein Pro-Argument benennt, das bei diesem Verhalten helfend und unterstützend wirkt, z.B. „Ich stehe morgens 15 Minuten eher auf, um in Ruhe frühstücken zu können“.

- *Welche Barrieren gibt es für Sie, gesundheitsorientiertes Verhalten nicht umzusetzen?*
- *Was können Sie tun, um diese Barrieren zu überwinden?*
- *Welche Hilfen im Alltag können Sie dabei unterstützen?*

„Punkte sammeln“

Der ÜL überlegt sich vor der Stunde Statements zum Bewegungsangebot, mit denen sich die TN kritisch auseinandersetzen sollen und schreibt sie in „Ich-Form“ auf ein Plakat. Diese könnten z.B. sein:

- Ich bin sensibler dafür geworden, meinen Körper wahrzunehmen.
- Ich habe gute Alternativen zu meinen Ernährungsmustern kennen gelernt.
- Ich habe gute Entspannungstechniken erlernt.
- Ich habe viele gute Tipps für meinen Alltag erhalten.
- Ich habe meine Ausdauer verbessert.
- Ich habe meine Muskulatur gekräftigt.
- Ich bin beweglicher geworden etc.

Das Plakat wird an eine Wand geklebt, an der die TN zum Umziehen nach der Stunde vorbei müssen. Beim Verlassen der Schwimmhalle malen oder kleben die TN Punkte neben die Statements, die für sie zutreffen. Im Anschluss kann der ÜL Rückmeldungen geben, welche positiven Entwicklungen er wahrgenommen hat und es können nach Bedarf in der Gruppe oder in Einzelgesprächen offene Fragen geklärt werden.

„Schreib mal wieder“



Die TN sollen sich im Anschluss der Bewegungseinheit selber einen Brief schreiben, in welchem sie festhalten, welche Ziele Sie in drei Monaten erreicht haben wollen, was sie sich vornehmen, was ihre persönlichen Wünsche für die Zukunft im Bezug auf ihre Gesundheit sind usw. Anschließend legt jeder TN seinen Brief in einen Briefumschlag, klebt ihn zu und schreibt sich als Adressaten auf den Umschlag. Die Marken spendiert der Verein und die TN bekommen diesen Brief in drei Monaten zugesandt.

- *Wie schwierig ist es für Sie, Angebotsinhalte in Ihren Alltag zu übertragen?*
- *Was hindert Sie daran? Was haben Sie schon verändert?*
- *Worauf sind Sie besonders stolz?*