

Zeit	Übung	Ablauf	Ziel
5 min.	Auslaufen	Direkt nach der Belastung mit geringer Intensität ohne Schuhe auslaufen kleines Lauf ABC mit z.B. Hopselauf, Arm/Hüft-kreisen	Herz-Kreislauf-System von der hohen Belastung in einen regenerativen Zustand herabversetzen
3 min.	Lockerungsspiel "Hannes"	Die Gruppe bildet einen Kreis. Zur Lockerung sowie auch zur geistigen Entspannung/Erheiterung werden alle Körperteile im Spiel "Hannes" durchgeschüttelt	Regenerative Vorgänge unterstützen
6 min.	Dehnen	Die Gruppe bildet einen Kreis. Von den Füßenaufwärts werden die hauptbeanspruchten Bereiche gedehnt Wadenmuskulatur Oberschenkelmuskulatur Leistengegend <i>Oberkörper: Brust/Nacken/Arme</i>	Lockerung der verspannten und beanspruchten Muskulatur. Entgegenwirken muskulärer Dysbalancen
6 min.	Partnermassage	Es werden Paare gebildet, die sich abwechselnd, gegenseitig mithilfe der Massage-Werkzeuge massieren. Der "Patient" gibt seine "Problemzonen" an	Entspannung
ca. 20 min.			