

## (Nordic) Walking zur Entspannung und Stressbewältigung

**Zielgruppe:** Erwachsene/Senioren

**Thema der Stunde:** Entspannung und Stressbewältigung für Körper, Geist und Seele für erfahrene (Nordic) Walker

**Max. Teilnehmerzahl:** 12-15


**Uhrzeit/Dauer:** 60-75 min

**Kursleiter:**

Stunden-sequenz/Zeit	Übungsinformation/Übungsauswahl	Zielsetzung	Methodische/Inhaltliche Hinweise	Organisationsform/Geräte/Hilfsmittel
Begrüßung und Informationen 5 Min.	Begrüßung und Einführung in das Thema: Kurze Erläuterung und Übersicht über Entspannungsmethoden. Kurze Einweisung und Überblick über die Stunde.	Verstehen der verschiedenen Entspannungsmethoden mit deren Wirkungen		Teilnehmer stehen im Kreis
Technikschulung u. Atmungsschulung 7 Minuten	<p><b>Technikschulung:</b> Dadurch, dass die Teilnehmer bereits „geübte“ (Nordic) Walker sind wird in der Einheit, hauptsächlich auf die Atmung während des (Nordic) Walkens eingegangen. Vor allem auf Oberkörper (Brustkorb) und Körperhaltung achten.</p> <p><b>Atmungsschulung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stehen Sie Schulterbreit mit leicht gebeugten Knien</li> <li>• Führen Sie Ihre Hände auf dem Bauch zusammen – die Mittelfinger berühren sich über dem Bauchnabel.</li> </ul>	<p>Konzentration auf die Atmung. Abschalten vom Alltag. Gedanken beim (Nordic) Walken sind auf den eigenen Körper gerichtet</p> <p>Bewusstes Ein- und Ausatmen und den Körper bzw. das entspannende Gefühl der Atmung spüren</p>	<p>Wenn möglich auf einer Wiese Barfuss gehen oder in Socken.</p> <p>Jeder TN nimmt sich die Zeit für das Atmen die er benötigt. Jeder TN atmet anders!</p>	<p>Teilnehmer gehen kreuz und quer auf der Wiese</p> <p>Teilnehmer stehen erst im Kreis und walken dann auf der Stelle und dann kreuz und quer Walken oder Nordic Walken</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atmen Sie nun bewusst aus, so dass sich der Bauch leicht einzieht.</li> <li>• Atmen Sie dann ganz langsam ein und zählen Sie dabei langsam bis zwei. Während des Einatmens hebt sich der Bauch und Ihre Finger driften auseinander. Halten Sie den Atem für eine Sekunde an.</li> <li>• Atmen Sie nun ganz langsam wieder aus. Die Bauchdecke senkt sich und die Finger berühren sich wieder.</li> </ul> <p>Nach einigem Male üben das Ganze üben beim langsamen gehen, walken bzw. Nordic Walken</p>			
Sensibilisierung 5 Minuten	<p><b>Körperwahrnehmung:</b></p> <p>1.) Langsames Gehen. Konzentration auf den Gang wie ist die Körperhaltung, wie setzt der Fuß auf. Wenn die Teilnehmer auf weißes Papier mit roter Farbe gehen, wo wäre diese Farbe auf dem Papier verteilt, wenn diese darüber laufen würden. Variieren in der Geschwindigkeit und Leichtfüßigkeit</p> <p>2.) Bewusste Wahrnehmung beim Gehen („Kranichgang“) Sehr langsame Schritte und Konzentration auf den Füßen. Bewussten Abrollen der Füße von der Ferse bis zum langsamen lösen bis zur Ferse und den Fußzehen. Extremes Hochziehen der Knie (Kranichgang).</p> <p>3.) Zurück zur Anfangsaufgabe. Unterschiede zwischen langsamem und schnellem Gehen entdecken und spüren.</p>	<p>Bewusste Eigenanalyse der Gangweise. Unterschied zum langsamen Gehen herausfinden. Körper wahrnehmen und Körpergefühl entwickeln</p> <p>Hier sollen die Personen herausfinden, ob eher schnelles oder langsames Gehen gewohnt ist und was anstrengender ist, langsames oder schnelles Gehen.</p>	<p>Evt. wenn eben und genügend Platz mit geschlossenen Augen 3 Schritte durchführen (gilt für Kranichgang)</p> <p>Alle laufen in eine Richtung</p>	<p>Auf evtl. Kollisionen achten</p>
Ausdauer- und HKS-Schulung 10 Minuten	<p>Ausdauer &amp; Herz-Kreislauf Schulung: (Nordic) Walken mit mittlerer Geschwindigkeit und Variationen der Geschwindigkeit.</p>	<p>Körper bewusst wahrnehmen Herz-Kreislauf-System anregen</p>		<p>Hintereinander (Nordic) Walken; nach vergangenen Zeit,</p>

	<p>1.) 2.) 3.) 4.)</p>	<p>→ durch eine Nasen-Mundatmung (durch die Nase einatmen durch den Mund wieder gleichmäßig ausatmen) Rhythmus entwickeln. Darauf aufmerksam machen, dass sich Walking auch auf die Psyche auswirken kann. Z.B. durch erhöhte Belastbarkeit ist möglich (bezogen auf Stress), die Selbstwirksamkeit jedes einzelnen wird gestärkt, verbesserte Koordination möglich, auch beim Walken mittlerer Geschwindigkeit kann ein Entspannungseffekt entwickelt werden.</p>		<p>langsamer werden im Walken bis hin zum Stand.</p>
<p>Entspannungs-training im Stehen 5 Minuten</p>	<p><b>Entspannungsstrategie:</b></p> <p>1.) TN stellen sich nebeneinander in breiter Schrittstellung auf. Bewusstes und langsames Einatmen und tiefes Ausatmen. Beim Einatmen werden die Arme seitlich nach oben geführt und beim Ausatmen wieder mit nach unten genommen.</p> <p>→ Grundposition beibehalten und verschiedene Armbewegungen langsam und bewusst durchführen. Bewegungen werden an die Atmung angepasst:</p> <p>a) Grundposition s.o. beide Arme drücken gleichzeitig, als würden sie etwas vor sich wegdrücken nach vorne. Dabei werden die Arme angespannt und gleichmäßig nach vorne bewegt.</p> <p>b.) TN stellen sich vor, dass Sie ein „Rollto“r mit den Händen öffnen würden. Aus der Grundposition mit gestreckten Armen nach vorne wird das „Tor“ nach oben geschoben bis zur kompletten Streckung des Körpers.</p>	<p>Herzschlag und Atmung nach dem Walken wahrnehmen. Im Gegensatz zur Anfangsatmung unterscheiden und spüren wie die Atmung tiefer und langsamer wird und wie das Herz langsamer schlägt.</p> <p>Atmung soll ruhig und gleichmäßig auch unter Anstrengung sein! Bewusstes Ein- und Ausatmen.</p>	<p>Versuchen, alles mit Spannung durchzuführen. Aufpassen, dass es die TN nicht übertreiben</p> <p>Beim nach oben nehmen der Arme darauf achten, dass die Schultern nicht mit nach oben genommen werden und dadurch</p>	<p>TN stehen im Kreis um den KL</p>

	<p>Anschließend lässt der Druck langsam nach, und es beginnt ein langsames Absinken aus den Knien heraus bis sich die Arme wieder waagrecht vor dem Körper befinden</p> <p>c.) Von der Grundposition aus drücken nun die Arme gegen zwei Wände seitlich des Körpers. Auch hier sollten die Arme sich langsam und mit der Atmung im Einklang bewegen. Jede Bewegung erfolgt bewusst und kontrolliert, deshalb ist es wichtig sehr langsame Bewegungen durchzuführen. Es ist vor allem auch auf die Erhebung und Weitung des Brustkorbes während einer langsamen Atmung zu achten.</p>		<p>Hals/Nacken-Muskulatur kontrahiert. Kontraproduktiv!</p> <p>Bei TN mit Schulterproblemen darauf achten, dass nicht mit zuviel Spannung oder unter Schmerzen die Übung ausgeführt wird.</p>	
<p>(Nordic) Walking 15 Minuten</p>	<p><b>Sanftes (Nordic) Walken:</b> Langsames (Nordic) Walken, Körper ist dabei entspannt. Konzentration wird bewusst auf die Atmung (Atemzüge gelegt) und immer tiefer. Volle Konzentration auf die Atmung. Dabei auf bewusstes Abrollen der Füße, Aufrichtung des Körpers und auf sanfte Armbewegungen achten.</p>	<p>Kontrolliertes Atmen und gleichmäßiges Atmen → z.B. durch Nasen-Mundatmung; Körper bewusst wahrnehmen</p>	<p>Nicht zuviel die Technik korrigieren da dies beim bewussten Atmen störend wirken kann. TN sollen auf sich selbst und Ihren Körper achten und wahrnehmen.</p>	<p>TN (Nordic) Walken hintereinander und seitlich nebeneinander. Gespräche vermeiden. Konzentration auf Atmung und auf den eigenen Körper.</p>
<p>Abschluss 10 Minuten</p>	<p><b>Abschluss mit Yoga-Übungen:</b></p> <p>1.) Baum</p>  <p>Der Fuß wird auf die Innenseite des Knies, der Wade</p>	<p>1.) Stärkung des Gleichgewichtssinns und der körperlich, geistigen Festigkeit. Wirkt harmonisierend und stabilisierend 2.) Körperliche Kraft und Durchhaltevermögen werden entwickelt 3.) Gleichgewichtsübung, die die körperliche und geistige Festigung stärkt. Dient zur Stabilisierung. 4.) Dehnung des Brustkorbes, Nackens, der Schulter und des Rückens.</p>	<p>Die Yoga Übungen können, falls keine Wiese verfügbar ist, auch zu Hause durchgeführt oder auch wiederholt werden (unabhängig von Walking)</p>	<p>Auf einer Wiese verteilen sich die Teilnehmer in mittleren Abständen um ihre Ruhe zu finden und stehen dabei im Kreis</p>

oder des Oberschenkels abgelegt. Körperspannung wird aufgebaut und das Gleichgewicht gesucht. Handflächen sind dabei zusammen. Kopf zeigt in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne

## 2.) Heldenstellung



Breite Schrittstellung, die Arme werden hierbei nach oben geführt und die Handflächen entgegengehalten. (anstrengende Übung)

## 3.) Schulterübung im Stehen



Bei dieser Übung steht man aufrecht, dabei sind die Beine geschlossen. Rücken ist dabei gerade und die Beine und der Po sind durchgedrückt. Hände sind zusammengefasst hinter dem Körper zusammen.

	<p>Schultern ziehen etwas nach unten und die Schulterblätter leicht zusammen. Beim Ausatmen gehen die Arme leicht nach unten und beim Einatmen etwas nach oben.</p> <p>→ Alle Übungen werden in Ruhe ohne Stress und mit viel Zeit durchgeführt.</p>			
<p>Ausblick 2 Minuten</p>	<p><b>Ausblick für die nächste Einheit:</b> Inhalte, Treffpunkt, Organisation etc.</p> <p>Hausaufgabe:</p> <p>TN sollen jeden Tag bewusst auf Ihre Atmung achten um besser entspannen zu kommen</p>	<p>Motivation für die nächste Stunde Bindung</p>		<p>TN stehen im Kreis um den KL</p>

#### Literatur:

- Shou-Yu, L. & Wen-Ching, W. (2004). *Tai Chi Chuan – Fitness für Körper und Seele*. Berlin: Weinmann Verlag.
- Methfessel, T. (2002). *Tai Chi für Anfänger*. Illustrierte Einführung in die chinesische Bewegungsmeditation
- [http://www.100-gesundheitstipps.de/was\\_bewirkt\\_yoga.html](http://www.100-gesundheitstipps.de/was_bewirkt_yoga.html)
- <http://www.yoga-vidya.de/de/asana/index.html>
- <http://www.gesundheit-foerdern.de/seite.php?m=10&p=b22330.htm>
- <http://www.ellviva.de/Wellness/Yoga-Reifekurs-Training-Schulteruebung-2.html>