

2 Das Thema „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Bewegungsangebot

2.1 Didaktisch-methodische Hinweise zur Thematisierung von Ernährungsaspekten

2.1.1 Allgemeine Leitlinien der Planung und Umsetzung

Bei der Behandlung von Ernährungsaspekten im gesundheitsorientierten Bewegungsangebot sind bestimmte Leitlinien für die Planung und Umsetzung zu berücksichtigen.

Intensive Beratung, individuelle Unterstützung und Begleitung der einzelnen Teilnehmenden

Die Übungsleitung soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- das Lernziel „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit“ im Hinblick auf das Ernährungsverhalten berücksichtigt,
- Verhaltensmuster aufzeigt und Verhaltensalternativen anbietet bzw. ausprobieren lässt,
- den persönlichen Transfer auf Alltagssituationen unterstützt (Hilfe zur Selbsthilfe).

Prinzipien:

- Zielgruppengerechte Sprache
- Integration von Phasen der Bewusstmachung eines gesunden Ernährungsverhaltens (Reflexion)
- Dosierte Planung und Platzierung von „Theorie“ (Minivorträge)
- Ermöglichung von Gruppen- und Einzelberatung
- Vorrangige Förderung der vorhandenen individuellen Ressourcen (an den Stärken der Teilnehmenden ansetzen, nicht an den Schwächen)

Teilnehmer-Orientierung

Die Übungsleitung soll eine Inhaltsauswahl treffen, die

- den individuellen authentischen Lebensalltag der Teilnehmenden berücksichtigt,
- den motorischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen der Teilnehmer entspricht,
- vielfältig und interessant ist,
- ganzheitlich gesundheitsfördernd ist,
- sich an den Interessen, Erwartungen und Erfahrungen der Teilnehmer orientiert.

Prinzip:

- Die Übungsleitung holt die Teilnehmenden dort ab, wo sie sind, nicht wo sie evtl. sein sollten/sein könnten.

Erlebnis-Orientierung

Die Übungsleitung soll die Übungsstunde/das Übungsstundenelement so gestalten, dass

- individuelle Entwicklung ermöglicht und Erfolgserlebnisse erlebt werden (positives Körpererleben, für den Alltag umsetzbare Anregungen etc.),
- körperbezogene Wahrnehmung, soziale Kontakte und emotionales Wohlbefinden ermöglicht werden.

Handlungs-Orientierung

Die Übungsleitung soll die Übungsstunde/das Übungsstundenelement so gestalten, dass

- die Gruppenmitglieder in die Planung integriert werden (wichtig: behutsam vorgehen – auch Beteiligung will erlernt werden/sein),
- die Gestaltung von Inhalten auch durch einzelne Gruppenmitglieder oder die Gesamtgruppe initiiert wird,
- Aufgaben an Teilnehmende delegiert werden,
- die Übungsleitung sich von der Leitungsrolle löst und eine Rolle als Berater, Moderator, Begleiter einnimmt,
- die Teilnehmenden dazu befähigt werden, Verantwortung für einen Partner und/oder die Gruppe bzw. einen Teil der Gruppe zu übernehmen.

2.1.2 Türen öffnen: Bewegung und Ernährung¹⁰

Die gesundheitsbildende Thematisierung von Ernährungsaspekten in Bewegungsangeboten will „Türen“ zu einem individuell angemessenen Umgang mit dem Ernährungsverhalten „öffnen“. Dies bedeutet sowohl ein Erkennen und Hinterfragen „individueller“ Ernährungsgewohnheiten als auch die Annahme oder Ablehnung alternativer Verhaltensweisen durch den einzelnen Teilnehmer. Die Teilnehmer sollen befähigt werden, Ernährung in ihrer Vielschichtigkeit zu begreifen und nach individuellen Vorstellungen zu gestalten. Dies kann nicht durch die alleinige Vermittlung umfangreicher Sachinformationen erreicht werden. Vielmehr wirken körperliche und sinnliche Erfahrungen, die insbesondere über Bewegung und Wahrnehmung eröffnet werden, unterstützend auf diesen Prozess. Das Erleben am eigenen Körper erschließt nachhaltige Erfahrungen, in denen zahlreiche Verbindungslinien zwischen dem eigenen Bewegungs- und dem Ernährungsverhalten geknüpft werden können.

Im gesundheitsorientierten Sportangebot werden Bewegungsanlässe geboten, die Anregungen geben, über Themen der Ernährung zu reflektieren. So kann z.B. ein „stressiges“ Spiel der Anlass sein, über Ernährungsverhalten in Stresssituationen im Alltag der Teilnehmer zu reden. Auswirkungen von Zeitdruck und Hetze, die man in Form eines „eiligen Frühstücks“ oder „hastiger Zwischenmahlzeiten“ kennt, können in spielerischen Aufgaben nachvollzogen werden. Eine Laufübung mit Hindernissen kann genutzt werden, um Barrieren zu besprechen, die die Teilnehmer im Alltag daran hindern, sich täglich gesundheitsorientiert zu ernähren. Darüber hinaus bieten Bewegungsanlässe z.B. die Möglichkeit, Teilnehmer für bestimmte Spannungszustände (angespannt, abgeschlafft, erschöpft), Haltungen und Stimmungen (aufrecht, gebeugt, unsicher, verschlossen etc.) zu sensibilisieren und Wirkungen auf das individuelle Ernährungsverhalten zugänglich zu machen.

BEDEUTUNG DER SINNESWAHRNEHMUNG

Wichtige Erfahrungsprozesse werden durch die Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung eröffnet. Es kann z.B. erkannt werden, dass mit genügend Ruhe ein Nahrungsmittel sehr viel intensiver wahrzunehmen ist, als unter hektischen Bedingungen. Ein thematischer Zugang zum Genießen erschließt sich: Das nachhaltige Erlebnis von Genuss in ruhiger Umgebung kann ein bewusstes Schmecken von Nahrungsmitteln und einen veränderten Umgang mit Lebensmitteln fördern.

Für die gesundheitsfördernden Zielstellungen ist es zudem wichtig, den über kulturelle und soziale Bedingungen gegebenen Einfluss auf die Wahrnehmung des körperlichen Erscheinungsbildes zu betrachten. Die Auseinandersetzung mit dem Selbstbild (das Bild, das jeder von sich hat) und dem Körperbild (das Bild, das jeder von seinem Körper hat) will dafür sensibilisieren, inwiefern persönliche und gesellschaftliche Normen und Wertvorstellungen auf das individuelle Ernährungsverhalten Einfluss nehmen. Dabei geht es in erster Linie um das kritische Betrachten externer Ideale (Schlankheit, Attraktivität) und das Relativieren individueller Attraktivitätsansprüche sowie das Akzeptieren der eigenen Körperlichkeit. Auch hierbei können mit Hilfe der Sinnes-sensibilisierung bedeutsame Erfahrungen angeregt werden. Aus diesen Gründen sind das „Erleben am eigenen Leibe“ und das „Erleben im eigenen Körper“ für die Thematisierung von Ernährungsaspekten unabdingbar.

Auch die Beschäftigung mit Regeln und Mustern sowie ihren Auswirkungen auf das menschliche Verhalten hat einen wichtigen Stellenwert. Die durch Regeln geformten und gefestigten Verhaltensmuster erschweren einen flexiblen Umgang mit Ernährungssituationen. Ein weiterer Schwerpunkt der Thematisierung von „Ernährung“ in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten umfasst deshalb Spiele und Übungen, in denen die Effekte von (Spiel-)Regeln und Mustern auf individuelle Verhaltensweisen betrachtet werden. Im Bereich „Ernährung“ existierende Regeln kommen insbesondere in der Erziehung zum Ausdruck: „Setz dich beim Essen ruhig hin!“, „Mit Essen spielt man nicht!“, „Iss den Teller leer!“. Auch in Situationen, in denen Regeln weniger deutlich sind, wird das Ernährungsverhalten durch sie beeinflusst. Dies zeigt sich z.B. darin, dass man in der Kantine zumeist schneller isst als zu Hause, oder dass man sich in der Situation „in Gesellschaft essen“ (Feier, Restaurant) anders verhält als beim „alleine essen“. Vor allem Zwischenmahlzeiten sind

¹⁰ Vergleiche BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34 (Hrsg.: Kultusministerium NRW), Frechen 1992

häufig von sonstigen Aktivitäten (Zeitung lesen, Fernsehen gucken, im Internet surfen) begleitet.

Die Teilnehmer sollen durch einzelne Stundenelemente in die Lage versetzt werden, Ernährungssituationen in ihrer Vielschichtigkeit zu reflektieren und neue, individuell geeignete „Muster“ zu erproben und anzuwenden. Ziel ist, den Umgang mit Ernährung zwischen individuellen Vorstellungen, Wünschen und Möglichkeiten sowie sozio-kulturellen Anforderungen situativ angemessen und individuell zufriedenstellend auszubalancieren.

BEWEGUNGSANLÄSSE ZUM THEMATISIEREN VON „ERNÄHRUNG“ NUTZEN

Es geht immer darum, im Rahmen eines Bewegungsanlasses eine „Tür zum individuellen Ernährungsverhalten“ zu öffnen, um sich in der Gruppe alltagsbezogen darüber auszutauschen.



2.1.3 Gesprächs- und Reflexionsphasen

Die mit den Mitteln des Sports geschaffenen Bewegungsanlässe und die damit verbundenen Selbsterfahrungssituationen und Sinneswahrnehmungen werden in Bezug auf das individuelle Ernährungsverhalten in der Gruppe reflektiert. Daher ist es wichtig, dass die Übungsleitung die Teilnehmenden in ihrem Bewegungs- und Spielverhalten beobachtet, um Ansatzpunkte für ein mögliches Gespräch zu finden, oder dass sie gezielt und geplant bestimmte Situationen schafft, in denen eine Gesprächs- oder Reflexionsphase eingebracht werden kann¹¹.

Da nicht davon auszugehen ist, dass die Wahrnehmung körperlicher Vorgänge und das Bewusstsein für bestimmtes Verhalten automatisch und alleine nur durch die Durchführung der Bewegungsaufgaben hergestellt werden, sind methodisch bereits im Vorfeld einige Überlegungen notwendig. Die Übungsleitung sollte sich deshalb schon bei der Stundenplanung darüber Gedanken machen, mit welchen kurzen Fragestellungen oder Gesprächsangeboten sie die Teilnehmenden sensibel dazu motivieren könnte, sich ihre verschiedenen Gedanken und Empfindungen bei den Übungs- und Spielformen bewusst zu machen und diese zu verbalisieren. Es kann auch sinnvoll sein, „Hinweisreize“ schon vor einer Übung zu geben, d.h. auf spezielle Dinge hinzuweisen, auf welche die Teilnehmer bei der Durchführung achten sollen. Fragen können somit auch vor einer Übung gestellt werden, um sie im Anschluss zu reflektieren. Damit wird gewährleistet, dass die Teilnehmer ihre Handlungen schon während der Ausübung bewusst in Bezug auf das gewünschte Thema wahrnehmen. Ein Beispiel: „Achten Sie bei der nächsten Übung besonders auf Ihre Atmung. Was verändert sich bei der folgenden Übung bei Ihrer Atmung?“

Zur Hilfestellung bei der Gestaltung von Reflexionsphasen sind hinter den Beispielübungen in Kapitel 3 in der Regel Fragen formuliert, die Anregungen geben, eine Reflexions- und Gesprächsphase gezielt einzuleiten, um eine „Tür zu öffnen“, sich mit speziellen Themen der Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Fragen können in der Gruppe besprochen oder als „stille Reflexion“ von jedem einzelnen für sich im Sinne einer Lenkung der Wahrnehmung und/oder der Selbstreflexion beantwortet werden. Dabei sind die Fragen selbstverständlich nicht nur für die entsprechende Übung anwendbar, sondern auch auf andere übertragbar. Wichtig ist, dass pro Einheit ten-

¹¹ Vergleiche auch EHLEN, J.: Gesprächsanlässe in den Sportgruppen der Älteren – oder: Wie Themen der Älteren zur Sprache kommen. In: Zeitschrift für Motopädagogik und Mototherapie „Motorik“. Schorndorf. Heft 3/2002

denziell nur eine „Tür“ geöffnet wird. Das bedeutet: nur eine Übung pro Übungsstunde wird mit Reflexionsfragen bearbeitet!!!

Es ist erheblich von der Gruppendynamik und vom Stundenablauf abhängig, welche Übung die Übungsleitung nutzen sollte, um eine „Tür“ zur Reflexion eines gesundheitsrelevanten Themas zu „öffnen“. Deshalb sollten im Rahmen der Vorbereitung auf die Übungseinheit immer mehrere Übungen in Betracht gezogen werden. Da die Reflexionsphasen zeitlich begrenzt sein sollten, ist es aber wichtig, während einer Einheit in der Regel nur eine Übung zu nutzen, um eine „Tür“ zum individuellen Gesundheitsverhalten zu „öffnen“. Hierbei sollten in der Reflexion nicht die Defizite im Mittelpunkt stehen, also z.B. die Dinge, die gesundheitlich schlecht laufen. Vielmehr liegt der Schwerpunkt im Herausstellen der Ressourcen und Möglichkeiten, welche die einzelnen Teilnehmer haben, positiv auf ihre individuelle Lebenslage und damit auf ihre Gesundheit einwirken zu können.

Zu Beginn eines Angebots, wenn die Teilnehmer noch nicht so gut miteinander vertraut sind, ist die Bereitschaft zur Äußerung oft noch gering. Deshalb stehen in der Anfangsphase eines Angebots verbal angeleitete Wahrnehmungslenkungen im Vordergrund. Um eine bewusste Reflexion über das Erlebte anzuregen, reicht es zunächst oft, entsprechende Fragen nur in den Raum zu stellen, mit der Bitte an die Teilnehmenden, diese Fragen für sich selber zu beantworten („stille Reflexion“). Nach und nach werden vermehrt Situationen entstehen, bei denen ein Teilnehmer sich von ganz allein zu einem Sachverhalt äußert und sich ein Gespräch in der Gruppe entwickelt.

Die Übungsleitung sollte auch bei den Gesprächsphasen den methodischen Grundsatz berücksichtigen, „die Teilnehmer dort abzuholen, wo sie stehen“. Das bedeutet auch zu schauen, welche Reflexionsfragen die Teilnehmer überfordern würden, weil sie z.B. zu tief in eine bestimmte Thematik gehen oder sehr komplexe Antworten erfordern. Ein behutsames Herantasten an Themen und ein dosiertes Einsetzen von Reflexionsphasen liegen in der Verantwortung des Übungsleiters. Der Grundsatz im Umgang mit Reflexionsfragen lautet hierbei: Weniger ist mehr!

Der Übungsleiter muss sich bewusst sein, dass mit bestimmten Reflexionsfragen gefühlsmäßig stark assoziierte Themen angesprochen werden können (z.B. das Gefühl, mit Übergewicht nicht attraktiv

oder nichts mehr wert zu sein). Inwieweit solche Themen vom Übungsleiter „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 davon ausgehen, dass der „Eigenschutz“ bei den Teilnehmern so hoch ist, dass sie Themen ausweichen, die sie überfordern würden.

Die Gruppe sollte ausreichend miteinander vertraut sein, bevor die Übungsleitung eingehendere Reflexionsphasen initiieren und versuchen kann, Äußerungen aller Teilnehmer zu erhalten. Ideal ist es, wenn die Teilnehmenden über die Übungs- und Spielformen Reaktionen zeigen und selber Äußerungen formulieren. Diese Reaktionen oder Äußerungen kann die Übungsleitung dann aufgreifen und zum Anlass für ein Gespräch nehmen. Dabei übernimmt die Übungsleitung kurzfristig die Rolle eines „Moderators“, der sensibel und mit viel Einfühlungsvermögen eine Gesprächsphase so zu leiten hat, dass nicht nur eine Person redet, sondern auch andere, besonders auch stillere Personen, zu Wort kommen können.

Die Übungsleitung sollte darauf achten, dass die Gesprächsphasen kurz gehalten werden, um Erlebnisse nicht zu „zerreden“. Wenn erkennbar ist, dass die Mehrzahl der Teilnehmenden an dem einen oder anderen Gespräch wenig Interesse hat, dann sollte die Übungsleitung vermeiden, krampfhaft ein Gespräch zu initiieren. Besser ist es dann, im Angebot fortzufahren. Wenn erkennbar ist, dass das Interesse der Teilnehmenden bei einem bestimmten Gesprächsthema sehr stark ist, gibt es die Möglichkeit, dieses Gespräch nach dem Angebot in gemütlicher, geselliger Runde im Vereinsheim oder in einer Gastronomie wieder aufzunehmen oder das Thema bei einer folgenden Übungseinheit nochmals aufzugreifen.

Sinnvoll sind offene Fragen, so genannte „W“-Fragen (Was?, Wie?, Wann?, Warum? etc.), da diese die Sammlung von Informationen, Erfahrungen und Emotionen der einzelnen Teilnehmenden ermöglichen. Kurze Antworten mit ja/nein werden so weitgehend ausgeschlossen. Zudem sollten Gesprächsregeln aufgestellt werden, die sich im Verlaufe der Übungseinheiten zunehmend „einschleifen“.

Mögliche **Gesprächsregeln für Reflexionsphasen** sind:

- Niemand muss etwas sagen!
- Aussagen werden nicht bewertet!
- Vorsicht mit Interpretationen!
- Jeder spricht per ICH, nicht per MAN, WIR oder ES!
- Verallgemeinerungen sind zu vermeiden.

- Aktiv zuhören und immer ausreden lassen.
- Beiträge kurz und prägnant halten.
- Seitengespräche bei Gruppengesprächen vermeiden.
- Es redet immer nur einer bei Gruppengesprächen.
- Personen werden direkt angesprochen, es wird nicht über sie geredet.
- Killerphrasen, z.B. „Das geht nicht“, sind zu vermeiden.

Hilfreich für die Übungsleitung ist es, Feedback-Regeln und Grundregeln der Moderation zu kennen und sie konsequent einzusetzen. Nur so kann langfristig eine Gruppen- und Lernatmosphäre geschaffen werden, in der jeder Teilnehmer sich vertrauensvoll äußern und einbringen kann.

Selbstverständlich ist, dass eine Übungseinheit mit einer Begrüßung und Abfrage der Befindlichkeit beginnt. Die Teilnehmenden berichten z.B. in einem kurzen „Blitzlicht“ über Auffälligkeiten oder etwas anderes „Sagenswertes“ der letzten Woche. In einem angemessenen Zeitrahmen werden die „Tipps und Übungen für zu Hause“ oder Teilnehmermaterialien, wie das „Ernährungsprotokoll“ oder „Meine Fortschritte ...“ besprochen und ausgewertet mit einer abschließenden Überleitung zu den Schwerpunkten der folgenden Übungseinheit.

Genauso selbstverständlich ist, dass eine Übungseinheit mit einer kurzen Auswertung, ggf. dem Aufgreifen nicht abgeschlossener Themen, dem Verteilen von Teilnehmermaterialien, der Formulierung von „Tipps und Übungen für zu Hause“ und einem Ausblick auf die nächste Übungseinheit sowie einer Verabschiedung endet.

2.1.4 Bezug zum Alltag finden

Die Einbeziehung des Lebensalltags der Teilnehmer ist ein wesentlicher Bestandteil von gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten. Die Informationsmaterialien „Die Kunst der gesunden Lebensführung“, „Schutz- und Risikofaktoren für die Gesundheit“, „Bewegung und Abnehmen“, „Bewegung im Alltag“ oder „Die Ernährungspyramide“ können hier z.B. unterstützend wirken (siehe Kapitel 5: Informationsmaterial für die Teilnehmenden). Außerdem gibt es Übungen, wie z.B. „Helfen und Abhalten“, „Alltags-warm-up“, „Transfermarkt“ oder „Gesundheitsquiz“ zur Alltagsübertragung und zur Dauerhaftigkeit (siehe Kapitel 2.4 und 3).

Insbesondere die begleitenden Reflexionsanregungen zu den Bewegungsaufgaben können helfen, den Alltagsbezug herzustellen. Wird z.B. eine Übung zum Thema „Muster des Verhaltens“ durchgeführt, kann im Anschluss

kurz besprochen werden, welche „Muster“ jeder einzelne Teilnehmende in seinem Alltag findet, z.B. beim Einkaufen von Lebensmitteln, dem Umstand, immer nach ein paar Tagen die Lust auf sorgsame Ernährungszusammenstellung zu verlieren und damit aufzuhören oder auf Stresssituationen immer mit Essen von Süßigkeiten zu reagieren etc. Schritt für Schritt werden Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen aus dem Bewegungsangebot auch auf das Alltagsverhalten und auf die Ernährungsgewohnheiten übertragen, z.B. in Ruhe das Essen zu genießen, Hilfe bei einer Ernährungsumstellung annehmen zu können, sich trotz bestimmter Umgebungsgegebenheiten individuell passend zu ernähren etc. Die entscheidende Frage ist: Wo und Wie findet „Gesundheitsverhalten“ insbesondere in Bezug auf Ernährung im Alltag des Einzelnen statt?

In einem Bewegungsangebot lassen sich vielfältige Bezugspunkte zum Alltag herstellen:

- „Tipps und Übungen für zu Hause“, z.B. konsequenter Austausch eines Lebensmittels, Erhöhung des Kalorienverbrauchs durch mehr Alltagsbewegung (Treppe statt Aufzug benutzen, Besorgungen zu Fuß statt mit dem Auto machen) etc.
- Begleitende Auseinandersetzung mit dem Ernährungsverhalten anhand des „BEWEGT in FORM-Wochenplans“ und der zugehörigen Informationsmaterialien sowie der Einsatz der spezifischen Teilnehmermaterialien, z.B. „Ich ändere meine Gewohnheiten“
- Herstellung des Alltagsbezugs in den Reflexionsanregungen (siehe Reflexionsfragen)
- Erörterung von persönlichen Verhaltensmustern, Widerständen und Erfolgen aus dem Alltag/Anregungen für organisatorische Lösungen im Alltag
- Anleitung zur möglichst dauerhaften Umsetzung von im Angebot gemachten Erfahrungen im Alltag (z.B. ich kann mein Verhalten variieren, ich halte etwas auch gegen innere und/oder äußere Widerstände durch etc.)
- Motivation zu eigenverantwortlichen Initiativen durch die Gruppe (gemeinsames Einkaufen, alternativer Grillabend, gemeinsames Kochen etc.)



2.1.5 Tipps und Übungen für zu Hause

„Tipps und Übungen für zu Hause“ ist ein „Arbeitstitel“ für die Planung dieser Methode. Sie bieten der Übungsleitung die Möglichkeit, bestimmte Themen und Inhalte in den Lebensalltag der Teilnehmenden zu „transportieren“ und sie Verhaltensmuster und -regeln beobachten sowie Variationen erproben zu lassen. „Tipps und Übungen für zu Hause“ helfen, die Nachhaltigkeit der im gesundheitsorientierten Angebot gesetzten Impulse zu sichern.

„Tipps und Übungen für zu Hause“ können Beobachtungsaufgaben sein, wie zum Beispiel die verschiedenen Ernährungssituationen an einem bestimmten Tag oder die Überprüfung der Nahrungszusammensetzung bei verschiedenen Mahlzeiten. Eine Beobachtungsaufgabe zum Thema „Förderung der (Körper)Wahrnehmung“ wäre z.B., dass die Teilnehmer bewusst erfühlen sollen, wie ihr Körper auf Ernährungssituationen zu Hause oder bei einer Arbeit oder unter Stress reagiert. Andere Übungen könnten Umsetzungsaufgaben sein, wie z.B. das Erproben der Veränderung einer Ernährungsgewohnheit (z.B. eine fleischfreie Woche oder Verzicht auf Snacks beim Fernsehen) oder eine 10minütige bewusste Entspannung vor dem Essen etc.

Die „Tipps“ und „Übungen“ sollten möglichst motivierend, konkret und überprüfbar gestaltet werden, um damit in der nächsten Praxiseinheit weiterarbeiten zu können. Um eigene Verhaltensmuster im Lebensalltag zu erkennen und vor allem zu verändern, ist der Einsatz von Beobachtungs-, Wahrnehmungs- und Umsetzungsaufgaben notwendig.



Über eine kurze Gesprächsrunde zu Beginn der nächsten Einheit bieten die „Tipps und Übungen für zu Hause“ eine exzellente Möglichkeit, die Erfahrungen der Teilnehmenden aufzunehmen, sich dazu auszutauschen und Verhaltensmuster deutlich zu machen. Eine Frage wäre dann z.B.: „Wer hat es geschafft, das besprochene Lebensmittel auszutauschen?“. Im Regelfall wird dies nicht allen Teilnehmenden gelungen sein. Hier bietet sich die Chance, die Ursachen aufzudecken: „Was hätte mir bei der Umsetzung geholfen?“, „Woran hat es tatsächlich gelegen, dass ich es nicht umsetzen konnte?“, „Was hat mich daran gehindert?“, „Was kann mir das nächste Mal helfen?“, „Was hat anderen geholfen?“. Es geht also darum, solche Muster und Regeln für jeden einzelnen deutlich erkennbar zu machen, die es verhindern, z.B. eine Gewohnheit zu verändern. Die Teilnehmer sollen positiv verstärkt und motiviert werden, z.B. indem sie erfahren, was den anderen geholfen hat, die „Tipps und Übungen für zu Hause“ umzusetzen, damit sie eigene Lösungsstrategien entwickeln können. Es geht um den Austausch unter den Teilnehmern und um Hilfestellungen für die individuelle Umsetzung von gesundheitsrelevantem Verhalten im Lebensalltag.



2.2 Die Rolle der Übungsleitung

Die Übungsleitung ist bei gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem gesundheitsorientierten Bewegungsangebot stehen neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungsausführung sowie der richtigen Trainings- und Belastungssteuerung, insbesondere die Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen und die Förderung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ im Mittelpunkt. Gleichermaßen sollen Risikofaktoren positiv beeinflusst sowie eine Förderung von Handlungs- und Effektwissen für gesundheitsorientiertes Verhalten vermittelt werden, um es in alltägliches Handeln zu überführen. Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln.

Die Übungsleitung ist hierbei nicht nur Anleiter und Moderator, sondern auch Begleiter der Teilnehmenden in ihrer gesundheitsrelevanten Entwicklung, z.B. der gesundheitsbewussten Verhaltensänderung. Eine gute Beziehung zwischen Übungsleitung und Teilnehmenden kann ein ausschlaggebender Faktor für ein erfolgreiches Angebot sein. Daher ist es wichtig, Einfühlungsvermögen zu zeigen und auf die Teilnehmer persönlich einzugehen. Voraussetzung hierfür ist eine positive Grundhaltung des wohlwollenden Miteinanders bei der Übungsleitung, in der sie jedem Teilnehmenden auf Augenhöhe begegnet und ihn mit seinen Bedürfnissen, Wünschen und Anliegen ernst nimmt. Die Übungsleitung muss sich in die Lage des einzelnen Teilnehmenden versetzen, seine Frustration oder Ängste aushalten sowie seine persönlichen Stärken erkennen und fördern. Methodisch lässt sich diese Grundhaltung z.B. in Einzelgesprächen zu persönlichen Zielstellungen, in der Anlage von persönlichen Karteikarten zu jedem Teilnehmenden, im aktiven Zuhören oder durch die Hilfe, die Unterstützung und das Eingehen auf jeden Einzelnen bei der Ausführung von Übungsformen umsetzen.

Um authentisch gesundheitsorientiertes Verhalten vermitteln zu können, muss die Übungsleitung selbst Vorbild sein. Dazu gehören

- mit sich selbst fürsorglich umgehen,
- die eigenen körperlichen Bedürfnisse wahrnehmen und berücksichtigen,
- ein Gleichgewicht zwischen Anforderungen, eigenen Wünschen und Möglichkeiten finden,
- ein ausgewogenes individuelles Maß in den gesundheitsorientierten Handlungen vorleben,
- eigene Stärken und Ressourcen kennen und nutzen,
- Rahmenbedingungen möglichst gesundheitsförderlich gestalten
- ... und vieles mehr.

Die Übungsleitung im gesundheitsorientierten Sport bringt also bereits viele Voraussetzungen mit, die bei der Thematisierung von Ernährungsaspekten in ihrem Angebot wichtig sind und berücksichtigt werden müssen, denn auch hier stehen die Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen und die Förderung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ bei den Teilnehmern im Mittelpunkt.

Wichtig ist, dass sich die Übungsleitung im Vorfeld mit dem eigenen Verständnis von „Ernährung“ und dem eigenen Umgang mit „Ernährung“ auseinandersetzt. Was bedeutet Ernährung für mich? Was bedeutet „gute Ernährung“ und was „gesunde Ernährung“ für mich? Wie gesund ernähre ich mich? Das bedeutet, sie muss sich klar werden, wie „gesund“ sie sich selber ernährt bzw. was gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten für sie selbst heißt: Wie gehe ich mit Ernährung bei Belastungen, Freuden oder Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Ernährungsgewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Ernährungsanforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich mein Ernährungsverhalten selber beeinflussen? Bin ich unzufrieden mit meinem Ernährungsverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran? Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten hilft der Übungsleitung dabei, eigene Positionen zum Thema „Ernährung“ zu entwickeln und sie authentisch zu vertreten, andere Meinungen und Verhaltensweisen bei ihren Teilnehmern zu verstehen und zuzulassen sowie Gesprächs- und Reflexionsphasen alltagsnah zu initiieren und zu gestalten.

2.3 Der BEWEGT in FORM-Wochenplan

Eine Sensibilisierung im Hinblick auf die individuellen Ernährungsgewohnheiten durch Wahrnehmung und Bewegung reicht allein nicht aus, Ernährung umfassend zu thematisieren und begreifen zu lassen. Zur Erweiterung der persönlichen Kompetenz sind deshalb fachspezifische Informationen zur Ernährung und eine alltägliche Anregung zur Umsetzung des Erlernten als Ergänzung sinnvoll und notwendig. Der für den Kurs BEWEGT in FORM (Vergleiche Kapitel 3) entwickelte Wochenplan kann als begleitendes Instrumentarium zur Unterstützung eines gesundheitsorientierten Ernährungsverhaltens im Alltag genutzt werden. Er stellt eine Themensammlung zu verschiedenen wichtigen Ernährungsaspekten dar. Zugleich ermöglicht er, als „Tipp und Übung für zu Hause“ eingesetzt, eine Rückmeldung, ob das entsprechende Ernährungsverhalten erfolgreich im Alltag umgesetzt wird. In den Sportstunden können dann ggf. die Erfahrungen und Umsetzungsschwierigkeiten thematisiert werden und/oder durch geeignete, mit den Mitteln des Sports initiierte Gesprächs- und Reflexionsphasen aufgearbeitet werden.

Der Wochenplan wird an die Teilnehmenden ausgehändigt. Die einzelnen Themen werden in den Sportstunden entweder sporadisch aufgegriffen oder, wie im Kurs BEWEGT in FORM, innerhalb von 10 Wochen parallel zu den Bewegungsstunden als Empfehlungen im Alltag umgesetzt und jeweils in den Stunden thematisiert (siehe Teilnehmer-Material: „Mein BEWEGT in FORM-Wochenplan“ in Kapitel 5).

Der Wochenplan umfasst 10 einfache, leicht zu merkende Botschaften bzw. Ernährungsempfehlungen:

- **Bewegung im Alltag zur Verbesserung der Energiebilanz**
Aufgabe: Bewegen Sie sich jeden Tag im Alltag, z.B. zu Fuß zur Arbeit, Treppen statt Fahrstuhl, Fahrrad fahren, Inline-Skaten, Schwimmen etc.
- **Reichlich Trinken**
Aufgabe: Trinken Sie ca. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten zu jeder Mahlzeit. Gut geeignet sind Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und alle anderen, nicht gesüßten Getränke ohne Koffein.
- **Essen genießen**
Aufgabe: Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen. Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Das macht Spaß und schmeckt besser.
- **Obst**
Aufgabe: Nimm „2“ am Tag ... Essen Sie jeden Tag mindestens zwei Portionen Obst (je eine Hand voll). Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen etc. enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders gut: Obst aus der Saison. Eine Portion ist auch als Saft möglich.
- **Gemüse**
Aufgabe: Nimm „3“ am Tag ... Essen Sie jeden Tag mindestens drei Portionen Gemüse: Salat, Möhren, Kartoffeln, Tomaten etc. (je eine Hand voll) haben wenig Kalorien, versorgen Sie mit wichtigen Nährstoffen, sind vielseitig zuzubereiten und schmecken einfach gut. Geht auch als Brotbelag!



- **Getreideprodukte**

Aufgabe: Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, enthalten kaum Fett, aber reichlich gesunde Dinge. Essen Sie reichlich davon.

- **Milchprodukte**

Aufgabe: Fettarme Milch und fettarme Milchprodukte wie Käse, Quark oder Joghurt 3x am Tag essen. Das enthaltene Calcium macht u.a. die Knochen fit. Obendrein ist hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß enthalten.

- **Weniger Fett**

Aufgabe: Achten Sie auf versteckte Fette in Kuchen, Keksen, Chips, Milchprodukten, Wurstwaren und Soßen. Als Aufstrich, zum Kochen, Braten und Backen eignen sich vor allem Rapsöl und Olivenöl, ungehärtete Margarine mit Omega-3-Fettsäuren und Butter. Weniger gut: Sonnenblumen-, Soja- oder Maiskeimöl.

- **Weniger Fleisch und Wurst**

Aufgabe: Beschränken Sie sich auf 1-2 Fleischmahlzeiten in der Woche, einmal sollte es Seefisch geben. Essen Sie weniger Wurstwaren, tauschen Sie Wurst gegen Käse, Quark, Obst oder Gemüse auf dem Brot. 2-3 Eier pro Woche (incl. Kuchen etc.) reichen.

- **Süßes und Snacks in Maßen**

Aufgabe: Ab und zu Süßigkeiten ist o.k. Snacks kann man auch in Form von süßem Obst, Trockenfrüchten, Salz- oder Brotstangen, Nüssen oder Samen zu sich nehmen.

Bei einem wöchentlichen Einsatz sollte der Wochenplan am besten an einem gut sichtbaren Platz zu Hause aufgehängt werden. Die Teilnehmer fangen unten an, machen jeden Tag einen Haken bei den Feldern, die sie umgesetzt haben und nehmen jede Woche ein Feld dazu.



Wenn mal etwas nicht eingehalten wurde, wird einfach am nächsten Tag weitergemacht. Dies bildet einen guten Anlass, in der nächsten Gruppenstunde zu thematisieren, warum es schwierig war, sich an die Umsetzung zu halten. Anderen wird es sicherlich ähnlich gegangen sein, sodass gemeinsame Lösungsstrategien erarbeitet werden können. Ergänzend können einzelne Aspekte in Bezug auf Fachfragen und Verhaltensumsetzung in weitergehenden Veranstaltungen mit einer Ernährungsfachkraft aufgegriffen und detaillierter besprochen werden.



2.4 Beispiele für die Integration von Ernährungsthemen in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten

Das Thema „Ernährung“ kann mit Einzelaspekten genauso wie mit umfassenderen methodisch aufeinander aufbauenden Inhalten gut in gesundheitsorientierte Bewegungsangebote integriert werden. Oft ist es möglich, zur Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Bezüge sowohl zum Bewegungs- als auch zum Ernährungsverhalten herzustellen.



Zur Verdeutlichung der Umsetzung der Zielbereiche, Inhalte und Methoden sowie der didaktisch-methodischen Prinzipien eines gesundheitsorientierten Bewegungsangebots unter Berücksichtigung von Aspekten des Ernährungsverhaltens werden im Folgenden drei Angebotsstunden exemplarisch vorgestellt. Es handelt sich hierbei jeweils um ein Präventionssportangebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems in Form eines Angebots in der Halle, eines Walking-Angebots sowie eines Aquafitness-Angebots.¹²

¹² Vergleiche hierzu auch die verschiedenen in Kapitel 4 aufgelisteten Praxishilfen „Sport und Gesundheit“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen



Beispiel-Stunde aus einem Angebot: „Gesund und fit durch Ausdauertraining“ (4. Praxiseinheit)

Angebotsbereich: Herz-Kreislaufsystem

Zielgruppe des Angebots: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 55 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Dauer: 90 Minuten

Themen der Stunde: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Wahrnehmen und Kennenlernen der subjektiven Belastungssteuerung, Energiebilanz: Auseinandersetzung mit dem Energieverbrauch bei körperlicher Bewegung, Förderung der Entspannungsfähigkeit, Ernährungsgewohnheiten: Obst im Alltag

Phase/ Zeit	Gedanken/ Absichten	Inhalt	Organisationsform	Materialien/ Medien
Begrüßung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ Vorstellung der Inhalte dieser Einheit. 	Halbkreis	Evtl. entsprechendes Teilnehmermaterial
Informationsphase 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellung verschiedener Methoden zur Belastungssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Trainieren – aber richtig!“ mit Schwerpunkt auf die subjektive Belastungssteuerung 	Halbkreis	Info-Material: „Trainieren – aber richtig!“
Einstimmung 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Lockerung der Gruppenatmosphäre körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> „Fingerschnappen“ „Würfelspiel“ 	Kreisform Zwei Gruppen	 Würfel BORG-Skala
Schwerpunkt 50 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Kennenlernen der Atmung als Mittel zur Belastungssteuerung Bearbeitung des Zusammenhangs von „Energieverbrauch“ und körperlicher Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> „Atemlauf“ „Ernährungsstaffel“ in Kombination mit „Laufen ohne Schnaufen“ und „6-Tage-Rennen“ 	Großgruppe Zwei/Vier Gruppen	BORG-Skala Evtl. farbige Parteibänder sowie Musik zur Rhythmisierung
Schwerpunktabschluss 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Entspannungsfähigkeit und Wahrnehmung des Wechsels von Spannung und Entspannung 	<ul style="list-style-type: none"> „Atempause“ 	Halbkreis	
Ausklang 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> „Igelballmassage“ 	Paarweise	Matten Pezzibälle
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Beobachtung des eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung und Besprechung des Wochenplan-Informationsmaterials „Obst“ Übung für zu Hause: Bei verschiedenen Tätigkeiten im Alltag die Atemfrequenz beobachten (z.B. Treppensteigen), den Schwierigkeitsgrad auf der Borg-Skala bestimmen und den Kalorienverbrauch schätzen 	Halbkreis	Info-Material: <ul style="list-style-type: none"> „Obst“ „Belastungssteuerung“

„Fingerschnappen“

Die TN stehen im Kreis. Jeder TN hebt seine rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Die linke Hand wird ebenfalls gehoben, und der linke Zeigefinger wird auf die rechte Handfläche der/des linken Partnerin/Partners gehalten. Auf ein Kommando muss jeder TN versuchen, den Zeigefinger des rechten Nachbarn zu schnappen, aber auch gleichzeitig den eigenen linken Zeigefinger vor dem „Geschnappt-Werden“ zu retten.

„Würfelspiel“

Die TN gehen in zwei Gruppen zusammen. Es gibt einen Würfel und pro Zahl eine Aufgabe. Bei „eins“ müssen alle TN gemeinsam eine „Rakete“ durchführen. Bei „sechs“ walken/laufen alle TN – jeweils in ihrem individuellen moderaten Tempo – zusammen eine Runde durch die Halle. Bei den anderen Zahlen überlegen sich die Kleingruppen eigene Aufgaben, die das Ziel der moderaten Ausdauerförderung treffen. Die beiden Gruppen würfeln abwechselnd und zählen die gewürfelten Zahlen zusammen. Wenn eine Gruppe 50 Punkte hat, haben alle TN gewonnen und walken/laufen gemeinsam noch eine Abschlussrunde.

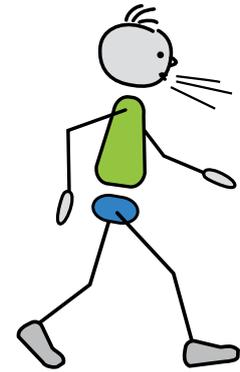
Im Anschluss an die Abschlussrunde sollen die TN langsam weitergehen und zum Einstieg in das Thema „subjektive Belastungssteuerung“ versuchen, ihre Herzschläge innerlich zu fühlen und mitzuzählen (bei Bedarf auch mit Auflegen der Hand in Herzregion). Wichtig dabei ist es, dass die TN kurz nach der Anstrengung starten, um ihren Herzschlag möglichst deutlich zu fühlen.

Mögliche Fragen:

- *Konnten Sie Ihren Herzschlag spüren?*
- *Wo haben Sie ihn besonders gespürt?*
- *Aus welchen Situationen kennen Sie das Gefühl, Ihren Herzschlag innerlich zu spüren (Treppen steigen, verliebt, nervös, wütend sein etc.)?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

„Atemlauf“

Die TN stehen entspannt im Raum und sollen ihr rhythmisches 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.



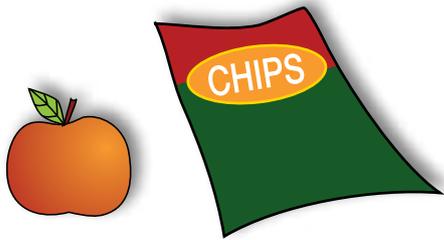
Im weiteren Verlauf sollen die TN sehr langsam gehen, wobei sich ihre Geschwindigkeit der Atmung so anpasst, dass für jedes Einatmen und jedes Ausatmen jeweils ein Schritt gemacht wird. Anschließend wird langsam gesteigert, so dass bei zwei Schritten ein- und den nächsten beiden Schritten ausgeatmet wird. Das gleiche vollzieht sich dann alle drei Schritte, vier Schritte, fünf Schritte etc.

Mögliche Fragen:

- *Wie viele Schritte können Sie maximal bei einem Atemzug machen?*
- *Bei welcher Schrittzahl ist es für Sie am angenehmsten zu Laufen und zu Atmen?*
- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*

„Ernährungsstaffel“

Der ÜL bringt einen Apfel und eine Tüte Kartoffel-Chips mit. Er bereitet verschieden farbige Kreise vor. Die Kreise (Bälle) werden nach Farbe z.B. rot = Fett, grün = Kohlenhydrate, weiß = Eiweiß, schwarz = Kcal. zugeordnet. Eine Gruppe soll jetzt in einer Pendelstaffel die Kreise (Bälle) einzeln holen und entsprechen der Zusammensetzung eines Apfels auftürmen. Die zweite Gruppe macht das gleiche für die Kartoffelchips.



Ungefähres Verhältnis:

	Apfel (100 g = mittelgr. Apfel)	Kartoffelchips 100 g
Energie	50 kcal (1 Kreis à 50 kcal)	550 kcal (11 Kreise)
Kohlenhydr.	12 g (2 Kreise à 6 g)	48 g (8 Kreise)
Eiweiß	0,5 g (1 Kreis à 0,5 g)	6 g (12 Kreise)
Fett	0,5 g (1 K. à 0,5 g/Tennisb.)	40 g (80 K./Pezzi-Ball)

Das Ergebnis der Übung wird kurz besprochen. Im Anschluss wird ein Ausdauerprogramm durchgeführt über z.B. 20 Minuten Walking (siehe folgende Übungen). Der ungefähre Energieverbrauch soll konkret mit dem Apfel und den Kartoffel-Chips dargestellt werden (ca. 4 Äpfel und ca. 40 g Kartoffelchips), als die Menge, die sie in den 20 Minuten verbraucht haben. Andere Vergleichsgrößen zum Energieverbrauch sind ca. 50 kcal bei 20 Minuten Bügeln, ca. 30 kcal bei 20 Minuten Sitzen und ca. 250 kcal bei 20 Minuten Schwimmen. Den TN muss erläutert werden, dass es sich hierbei um eine sehr grobe Schätzung handelt, die nur einen ungefähren Wert veranschaulichen soll.

Mögliche Fragen:

- *Haben Sie ein anderes Ergebnis erwartet?*
- *Wie viele Kalorien verbrauchen Sie schätzungsweise am Tag?*
- *Wo können Sie sich im Alltag noch mehr bewegen?*

„Laufen ohne Schnaufen“

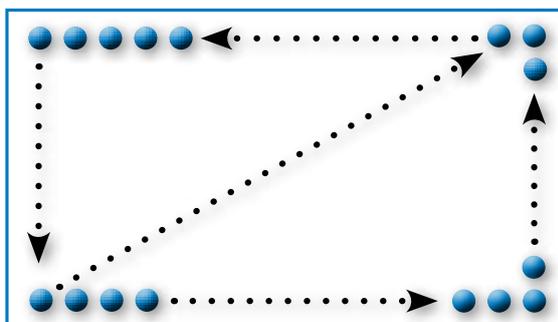
Die TN bilden Paare und sprechen ab, wer von ihnen 1 und 2 ist (evtl. mit farbigen Parteibändern kennzeichnen). Gruppe 1 und Gruppe 2 werden nun abwechselnd walken und locker gehen. Gruppe 1 beginnt mit dem Walken und soll alle TN der Gruppe 2 umrunden. Die TN der Gruppe 2 geht währenddessen kreuz und quer durch den Raum. 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 walkt. Dieser Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN vier bis fünf Mal erfolgen, so dass jede Gruppe vier bis fünf Mal walken darf. Die Belastung soll durch die Atmung bestimmt werden (z.B. beim Walken 3-4 Schritte einatmen und 3-4 Schritte ausatmen, beim Gehen 5-6 Schritte einatmen und 5-6 Schritte ausatmen). Zudem muss die Belastung so gewählt werden, dass man die Atemfrequenz bequem durchhalten kann. Wird zu schnell geatmet, müssen die TN sich entsprechend langsamer bewegen.

Mögliche Fragen:

- *Finden Sie es angenehm das Tempo zu wechseln?*
- *Konnten Sie Ihre Belastung an Ihre Atmung anpassen?*
- *Welche Veränderungen konnten Sie beim Tempowechsel wahrnehmen?*
- *Welche Belastung lag Ihnen eher, war angenehmer für Sie?*

„6-Tage-Rennen“

Die TN bilden vier Gruppen. Jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines Rechtecks im Uhrzeigersinn sich fortzubewegen. Alle Gruppenmitglieder wälken 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. Die TN sollen versuchen eine Geschwindigkeit zu laufen, die es ihnen erlaubt ihre individuell gewählte Atemfrequenz pro Schritte durchzuhalten. Am Ende sollen die TN die empfundene Belastung auf der BORG-Skala benennen. Der ÜL erklärt den Zusammenhang von objektiver und subjektiver Belastungssteuerung und weist auf Möglichkeiten hin, das „Laufen nach Schnaufen“ und die BORG-Skala zur Belastungssteuerung zu nutzen.



Mögliche Fragen:

- *Wie würden Sie die Belastung auf der BORG-Skala einstufen?*
- *Konnten Sie Ihr eigenes Tempo durchhalten? Konnten Sie sich ausreichend belasten?*
- *Was war schwierig daran, sich nach der Atemfrequenz zu belasten?*
- *Passt Ihre subjektiv wahrgenommene Anstrengung zu ihrer Atemfrequenz?*
- *Wie bewerten Sie die Möglichkeiten, sich mit der BORG-Skala oder der Atemfrequenz zu belasten?*
- *Welche Atem-Schritt-Frequenz ist für Sie ideal für eine moderate Belastung?*

„Atempause“

Atmung im Fünfertakt: Die TN stellen (oder setzen) Sie sich bequem hin, schließen (wenn möglich) die Augen, beide Arme hängen locker an der Seite runter (auf den Oberschenkeln). Die ZN sollen tief einatmen und sich darauf konzentrieren, dass sich ihre Gesichts- und Nackenmuskeln entspannen, während sie ausatmen. Beim zweiten tiefen Atemzug, sollen sie beim Ausatmen die Muskeln in ihren Schultern und Armen locker werden. Beim dritten Atemzug, entspannen sie beim Ausatmen die Muskeln in ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken. Beim vierten Atemzug entspannen sich beim Ausatmen die Muskeln in den Beinen und Füßen. Beim fünften Mal atmen die TN tief ein und richten die Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen, während sie ausatmen.

Mögliche Fragen:

- *Welche Körperteile waren eher angespannt? Welche sind es immer noch?*
- *Wo spüren Sie die Entspannung am deutlichsten?*
- *Wo können Sie diese „Kurzentspannung“ in Ihrem Alltag anwenden?*

„Igelballmassage“

Hinweis: Die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal „STOP“ die Massage abbrechen. Die massierende Person MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten.

Partner A legt sich auf den Bauch auf eine Matte. Partner B rollt jetzt ganz behutsam



und ohne Druck den Igelball über den Liegenden, der angeben muss, welche Körperteile nicht berührt werden sollen (z.B. Kopf). Anschließend wird in drei Stufen massiert und gedrückt: 1. Stufe leichter Druck, 2. Stufe fester Druck und 3. Stufe starker Druck.

Anmerkung: Es können auch andere kleine Geräte, z.B. Tennisbälle, Korken, Bierdeckel o.ä. zur Entspannung verwendet werden. Materialien aus dem Alltag bieten den TN zudem Chancen und Ideen zur Umsetzung zu Hause.

Mögliche Fragen:

- *Was war für Sie angenehm, was war unangenehm?*
- *Wie viel Druck brauchen Sie?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag zum Entspannen?*
- *Können Sie gut für die Dinge einstehen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen?*
- *Würden Sie sagen, Sie sorgen gut für sich?*

Beispiel-Stunde aus einem Angebot: „Gesundheitsförderung durch Walking“ (6. Praxiseinheit)

Angebotsbereich: Herz-Kreislaufsystem

Zielgruppe des Angebots: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Dauer: 90 Minuten

Themen der Stunde: Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Integration von gesundheitsorientiertem Ernährungsverhalten in den Alltag, Förderung der Sozialfähigkeit: Hilfe geben und Hilfe annehmen, Ernährungsverhalten: Versteckte Fette in der alltäglichen Ernährung

Phase/ Zeit	Gedanken/ Absichten	Inhalt	Organisationsform	Materialien/ Medien
Begrüßung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Begrüßung ● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit ● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ ● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit. 	Halbkreis	Evtl. entsprechendes Teilnehmermaterial
Informationsphase 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Auseinandersetzung mit dem Thema: Gesunde Ernährung im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Ich ändere meine Gewohnheiten!“ 	Halbkreis	Info-Material: „Ich ändere meine Gewohnheiten!“
Einstimmung 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Die TN finden Wege, gesunde Ernährung in den Alltag zu übertragen ● körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alltags-warm-up“ ● „Transfermarkt“ 	Halbkreis Paarweise	Wandzeitung
Schwerpunkt 45 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Wahrnehmungsförderung durch Sensibilisierung für die Walking-Technik ● Hilfe geben und annehmen ● Der Einfluss äußerer Faktoren auf das eigene Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Eigen- und Partnerkorrektur mit gezielten Vorgaben“ ● „Raserei mit Herzfrequenzmessung“ 	Paarweise Großgruppe	
Schwerpunktabschluss 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Dehnfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausgewählte Dehnübungen 	Halbkreis	
Ausklang 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Igelballmassage“ 	Einzel (evtl. Paarweise oder Kreisform)	Igelbälle (evtl. auch Tennisbälle)
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Beobachtung des eigenen Ernährungsverhaltens im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und Besprechung des Wochenplan-Informationsmaterials „Weniger Fett“ und Auseinandersetzung mit „versteckten“ Fetten in der alltäglichen Ernährung 	Halbkreis	Info-Material: „Weniger Fett“

„Alltags-warm-up“

Der ÜL führt Alltagbewegungen mit eingebauten Ernährungssituationen von morgens bis abends vor, welche von den TN nachgeahmt werden (Aufstehen, Duschen, Zähneputzen, Brötchen holen, Frühstück etc.). Die TN sollen im Verlauf eigene Ideen einbringen und vormachen, die von der Gruppe nachgemacht werden.

Mögliche Fragen:

- *Wie viel „Ernährungszeit“ ist in Ihrem Alltag eingeplant?*
- *Wo ist es eine bewusste Ernährungssituation und wo eine „Nebenbeisituation“?*
- *In welchen Situationen können Sie sich im Alltag gesundheitsorientiert ernähren?*

„Transfermarkt“

Die TN sollen konkret in einer kleinen moderaten Walking-Einheit von 5 Minuten Dauer in Zweiergruppen besprechen, wo sie in ihrem Alltag Spielraum haben, sich gesundheitsorientiert zu ernähren. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss auf einer vorbereiteten Wandzeitung visualisiert.

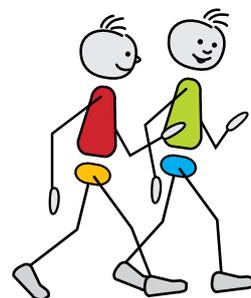
Mögliche Fragen:

- *In welchen konkreten Situationen können Sie sich gesundheitsorientierter ernähren, z.B. am Arbeitsplatz, zu Hause, im Urlaub etc.?*
- *Ist es schwierig für Sie, gesundheitsorientierte Ernährung in Ihren Alltag zu übertragen?*
- *Was hindert Sie daran? Was haben Sie schon verändert? Worauf sind Sie besonders stolz?*

„Eigen- und Partnerkorrektur“

Die TN beobachten sich selbst beim Walken nach konkreten Vorgaben der Übungsleitung (s.u.). Es werden nochmals wichtige Elemente erläutert.

Anschließend gehen die TN paarweise zusammen. Partner A wagt voraus, Partner B neben und hinterher. Partner B beobachtet die Technik von Partner A und kommentiert/korrigiert diese, nach den Beobachtungsschwerpunkten:



„Aufsetzen und Abrollen der Füße“, „Haltung des Oberkörpers“ und „Schwingen der Arme“. Voraussetzung: Anleitung zur Beratung eines Partners (Bewegungsausführung, Bewegungskorrekturen) ist als Inhalt schon bearbeitet worden und die TN können sich moderat belasten.

Mögliche Fragen:

- *Welche Dinge sind Ihnen zuerst aufgefallen?*
- *Haben Sie sich eher auf den Gesamteindruck oder auf Details konzentriert?*
- *Konnten Sie gut Kritik annehmen, Kritik ausüben?*



„Raserei“

20 Minuten Walking im eigenen individuellen Tempo. Die TN sollen sich im Rahmen ihrer moderaten Trainingsherzfrequenz belasten (d.h. mit einer leicht beschleunigten Atmung und einer mittelschweren Belastungsempfindung auf der BORG-Skala). Zwischendurch erfolgt eine Herzfrequenzmessung. Dabei sollen die TN beobachten, was sie erleben, wenn neben ihnen andere Personen schneller oder langsamer gehen. Bleiben sie bei ihrem Tempo oder haben sie den Drang sich anzupassen? Was verändert sich an der Walking-Technik, wenn sie nicht ihr eigenes Tempo walken?

Mögliche Fragen:

- *Passen sie sich schnell an das Tempo in der Gruppe an?*
- *War es schwierig für Sie, ihr eigenes Tempo zu finden und beizubehalten?*
- *Was verändert sich an Ihrer Walking-Technik, wenn Sie nicht Ihr eigenes Tempo laufen?*
- *Ergeht es Ihnen in Bezug auf Ihr Ernährungsverhalten ähnlich?*

„Igelballmassage“

Jeder TN erhält einen Igelball, mit dem er sich seine Beine, seine Arme 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, wenn keine Bälle vorhanden: „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.

Mögliche Fragen:

- *Konnten Sie sich bei dieser Übung entspannen?*
- *Was hat sich angenehm/unangenehm angefühlt?*
- *Spüren Sie Ihre Beine, Ihren Rücken etc. jetzt anders, als vor der Übung?*
- *Ist die Igelballmassage auch eine Entspannungsübung, die Sie zu Hause anwenden können?*

Beispiel-Stunde aus einem Angebot: „Aquafitness – Ein präventives/gesundheitsförderndes Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems“ (4. Praxiseinheit)

Angebotsbereich: Herz-Kreislaufsystem

Zielgruppe des Angebots: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 50 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe

Ort und Dauer: Schwimmbad, 70 Minuten

Themen der Stunde: Moderates Training der Ausdauer, Vermittlung von Grundlagen der objektiven Belastungs- und Trainingssteuerung, Auseinandersetzung mit dem eigenen Verständnis von „gesunder“ Nahrung: Ernährungspyramide, Ernährungsverhalten: Trinken im Alltag

Phase/Zeit	Gedanken/ Absichten	Inhalt	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	Halbkreis	Evtl. entsprechendes Teilnehmermaterial
Informationsphase 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Information zum gesundheitsorientierten Ernährungsverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> Erklärung des Prinzips der Ernährungspyramide Erklärung der Pulsmessung mit Übung Messung des Leistungsausgangspulses (Pulskurve, siehe TN-Material) 	Halbkreis	Info-Material „Ernährungspyramide“ und „Messung der Herzfrequenz“ Pulskurve als Wandzeitung
Einstimmung 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Auseinandersetzung mit dem eigenen Verständnis von „gesunder“ Nahrung Spielesches Wiederholen der Aquajogging-Techniken, körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> Übung zum Verständnis von „gesunder“ Nahrung, z.B. „Gesunde Lebensmittel“ Bewegter Einstieg: z.B. „Bojenlauf“, „Dreieck“ oder „Einfrieren und Auftauen“ 	Kreisform Großgruppe	Bälle Tauchringe mit Luftballons, Musik,
Schwerpunkt 20 Min.	<ul style="list-style-type: none"> moderates Training der Ausdauer Vermittlung von Grundlagen der objektiven Belastungs- und Trainingssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> z.B. „Belastungsintensitäten“ mit Rückmeldung zu den positiv erlebten Effekten (körperlich, psychosozial) des Trainings und Messung der Belastungspulse (siehe Pulskurve) Messung des Erholungspulses 	Großgruppe	Stoppuhr Pulskurve als Wandzeitung
Schwerpunktabschluss 15 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Eigenwahrnehmung für die Belastungssteuerung Anwendung der Ernährungspyramide 	<ul style="list-style-type: none"> „Bewegung und Ernährung“ 	Paarweise	Stationskarten, Hanteln, Bretter, Poolnudeln etc.
Ausklang 5 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Entspannungsübung z.B. „Wasserfontäne“ 	Großgruppe	Schwimmbretter
Tipps und Übungen für zu Hause und Verabschiedung 10 Min.	<ul style="list-style-type: none"> Unterstützung des selbst gesteuerten Bewegungsverhaltens und einer gesundheitsorientierten Ernährung im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Die Pulskurve“, „Die optimale Dosis – moderates Herz-Kreislauftraining“ und „Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz“ Die Pulskurve soll bei einer selbstständigen Trainingseinheit bis zur nächsten Woche ausgefüllt werden Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials „Reichlich Trinken“ 	Halbkreis	Info-Material: <ul style="list-style-type: none"> „Die Pulskurve“ „Die optimale Dosis – moderates Herz-Kreislauftraining“ „Belastungssteuerung mit der Herzfrequenz“ „Reichlich Trinken“

„Gesunde Lebensmittel“

Zwei TN stehen sich im Flachwasser gegenüber, aquajoggen auf der Stelle und werfen sich einen Ball hin und her. Bei jedem Wurf muss der TN entsprechend den Buchstaben seines Namens ein nach seiner Einschätzung gesundes Lebensmittel nennen, z.B.

K Karotten
L Leinsamen
A Apfel
U –
S Spinat
etc.

Mögliche Fragen:

- *Bei welchem Buchstaben war es schwierig, ein gesundes Lebensmittel zu finden?*
- *Welche Art von Lebensmittel haben Sie am häufigsten genannt?*
- *Findet diese Art Lebensmittel bei Ihnen häufig Berücksichtigung?*
- *Waren Sie sich über die Auswahl immer einig?*

„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.

„Dreieck“

Alle TN laufen durch das Flachwasser. Jeder TN sucht sich heimlich zwei 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 herumdrehen) 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“

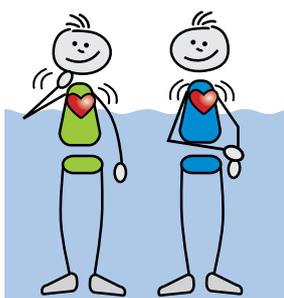
Zu Beginn wird nochmals kurz die Pulsmessung geübt. Die TN walken im Kreis im Flachwasserbecken, wobei sie sich in vier verschiedenen Geschwindigkeitsstufen fortbewegen. In Stufe eins gehen sie im normalen Tempo durch das Wasser, als ob sie gemütlich spazieren gehen. Nach zwei Minuten wird gestoppt und die Herzfrequenz gemessen. Anschließend sollen die TN in der zweiten Stufe zwei Minuten im etwas schnelleren Aquawalking 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 ins Aquajoggen übergehen, aber so, als wenn sie noch zehn Stunden zu laufen hätten, wiederum mit anschließender Herzfrequenzmessung und Rückmeldung durch die Übungsleitung. 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 und Rückmeldung durch die Übungsleitung.

Mögliche Fragen:

- *Wie verändert sich Ihre Herzfrequenz 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. Voraussetzung: Die Technik wurde vorher erlernt. Die Aufgabe ist es, sich dabei „moderat“ zu belasten. Jedes Mal nach drei Minuten wird in der Pause die Pulsfrequenz gemessen.



Mögliche Fragen:

- *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?*

„Bewegung und Ernährung“

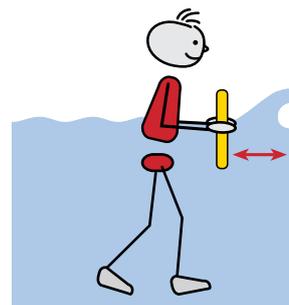
Es werden je nach Gruppengröße acht bis zehn einfache Bewegungsstationen im Wasser aufgebaut (evtl. mit laminierten Folien zur Erläuterung jeder Station) oder mit den TN zusammen bestimmt, die gleichermaßen Ausdauer und Kraftausdauer (einfache Übungen, da Ende des Stunde!) ansprechen sollen (z.B. mit 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 Minute). An jeder Station finden sich einlaminierte Bilder von Nahrungsmitteln, die nach jedem Durchgang an einer zentralen Stelle am Beckenrand in eine „leere“ Ernährungspyramide einsortiert werden müssen. Die Partner 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.

Mögliche Fragen:

- *Wie haben Sie sich im gesamten Durchlauf belastet? Eher zu wenig, zu viel oder genau richtig?*
- *Wie schwer war es für Sie, die Nahrungsmittel in der Pyramide einzusortieren?*
- *In welchem Bereich weicht Ihr persönliches Ernährungsverhalten besonders von der Pyramide ab, woran halten Sie sich schon sehr gut?*

„Wasserfontäne“

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



Mögliche Fragen:

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