



## Beispiel-Stunde: „Bewegungsspielraum im Alltag“

Beispiel für die 10. Angebotseinheit (45-60 Minuten)

**Name des Angebotes:** „Gesundheitsförderung durch AQUAFITNESS“ – Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung in Alltag und Sport

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

**Themen der Stunde:** Zielbereich 1: Moderate Förderung der Ausdauer  
 Zielbereich 2: Rhythmisierung von Bewegungen  
 Zielbereich 3: Erkennen und reflektieren von gesundheitsrelevanten Verhaltensmustern und -regeln im Zusammenspiel von Können-Wollen-Sollen  
 Zielbereich 4: Auseinandersetzung mit Möglichkeiten von Bewegungsaktivitäten im Alltag

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 2'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnung der Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßung</li> <li>• Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit</li> <li>• Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“</li> <li>• Vorstellung der Inhalte dieser Einheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreis außerhalb des Wassers</li> </ul>	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 3'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit Möglichkeiten von Bewegungsaktivitäten im Alltag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Bewegung in den Alltag bringen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreis außerhalb des Wassers</li> </ul>	Info-Material: „Bewegung in den Alltag bringen“
Einstimmung 5-10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmisierung von Bewegungen</li> <li>• körperliche Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Tanz im Wasser“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Großgruppe</li> </ul>	Musik
Hauptteil I 15-20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderates Training der Ausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Verfolgungsrennen“</li> <li>• „Intelligenzquadrat“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Großgruppe</li> <li>• Kleingruppe zu viert</li> </ul>	evtl. Musik
Hauptteil II 15-20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit dem Können-Wollen-Sollen im Bewegungsverhalten</li> <li>• Erkennen von Mustern und Regeln des Gesundheitsverhaltens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Bewegungsspielraum“</li> <li>• „Alternativen“</li> <li>• „Meine 5 Minuten“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paarweise</li> <li>• Einzel</li> </ul>	Poolnudeln Discs, Poolnudeln, Hanteln, Bretter etc.
Ausklang 4'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Entspannungsgehen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleingruppen</li> </ul>	evtl. Musik
Anregung für zu Hause und Verabschiedung 1'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erproben von alltäglichen Bewegungsmöglichkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausprobieren von verschiedenen Bewegungsaktivitäten des Info-Materials im Alltag der nächsten Woche. Was ist möglich, was nicht?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbkreis außerhalb des Wassers</li> </ul>	Info-Material: „Bewegung in den Alltag bringen“

### „Tanz im Wasser“

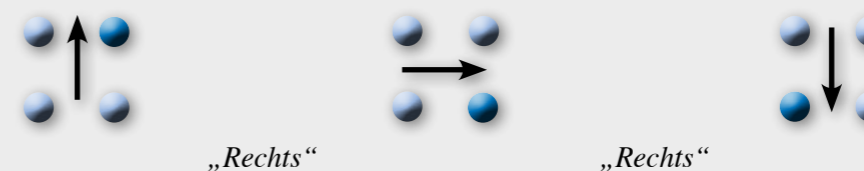
Alle TN gehen 16 Schritte einzeln durchs Wasser, dann paarweise mit den Ellenbogen eingehakt jeweils acht Schritte Armkreis rechts und links, trennen sich wieder, gehen 16 Schritte allein durchs Wasser, um dann mit einem neuen Partner den Armkreis zu tanzen. Dann fassen sich alle TN an den Händen und stellen sich im Kreis auf. Sie gehen (laufen) zusammen 16 Schritte in Tanzrichtung, dann 16 Schritte gegen Tanzrichtung. Anschließend gehen (laufen) die TN mit 16 kleinen Schritten in den Kreis hinein, wobei die Arme langsam nach oben angehoben werden, und anschließend mit 16 Schritten wieder zurück. Im Folgenden werden Ideen der TN aufgenommen und umgesetzt.

### „Verfolgungsrennen“

Die Gruppe läuft als Schlange hintereinander her und der letzte TN muss versuchen, die Gruppe zu überholen, um die Führung zu übernehmen. Wenn er vorne ist, folgt von hinten der nächste TN usw.

### „Intelligenzquadrat“

Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



Der TN vorne rechts gibt die Laufrichtung an und wann und in welche Richtung abgelenkt wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der TN, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

**Variationsform:** Der TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch zusätzliche Übungen mit den Armen durch, welche die anderen „Quadrat-TN“ nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

- Wann macht es Ihnen Freude, sich zu bewegen?
- Wann und wo entspannen Sie sich, wenn Sie sich bewegen?
- Wie haben Sie ihre Belastung bei den verschiedenen Aufgaben kontrollieren können?
- Wie kontrollieren Sie in Ihrem Alltag und Ihrer Freizeit verschiedene Belastungen?

### „Bewegungsspielraum“

Die TN sollen konkret in einer kleinen moderaten Aquawalking-Einheit von 5 Minuten Dauer in Zweiergruppen besprechen, wo sie in Ihrem Alltag Spielraum haben, sich mehr zu bewegen. Die Aussagen sollen sich möglichst auf präzise Situationen beziehen und werden im Anschluss kurz in der Großgruppe vorgestellt.

- In welchen konkreten Situationen können Sie sich mehr bewegen, z.B. am Arbeitsplatz, zu Hause etc.?
- Ist es schwierig für Sie, Angebotsinhalte und Bewegungsaktivitäten in Ihren Alltag zu übertragen?
- Was hindert Sie daran? Was haben Sie schon verändert? Worauf sind Sie besonders stolz?

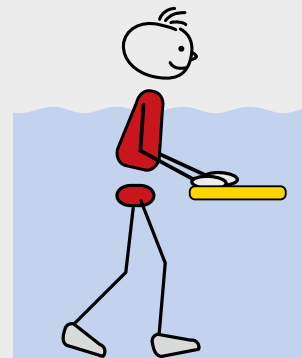
## „Alternativen“

Jeder TN erhält eine Poolnudel (PN) und die Aufgabe, sich mit dieser im Wasser nach seiner Wahl fortzubewegen. Im Anschluss sollen Sie sich andere Bewegungsformen überlegen, mit der sie sich mit der PN fortbewegen können, die von der Gruppe nachgeahmt werden. Zum Schluss sollen die TN sich eine möglichst ungewöhnliche Fortbewegungsart ausdenken.

- *Welche Fortbewegungsart haben Sie „automatisch“ am Anfang gewählt?*
- *Auf welche alternative Fortbewegungsart wären Sie alleine nie gekommen?*
- *Wie schwierig ist es für Sie, sich ungewohnte, neue Bewegungsmuster zu suchen, die sie noch nie vorher erprobt haben?*
- *Welche gesundheitsbezogenen Muster des Verhaltens kennen Sie aus Ihrem Alltag, die Sie nur schwer verändern können?*

## „Meine 5 Minuten“

Die TN gehen kurz sehr langsam durch das Becken und „in sich“, um das eigene körperliche Empfinden wahrzunehmen. Jeder TN hat dann 5 Minuten die Gelegenheit „für sich zu sorgen“. In diesen fünf Minuten sollen die TN das umsetzen, was Ihnen ihr Körper „zu tun empfiehlt“. Im Wasser liegen verschiedene Hilfsmittel (z.B. Discs, Poolnudeln, Hanteln, Bretter etc.). Für Bewegungsaktivitäten darf sich jeder TN das Übungsgerät, die Übung und die Intensität selber aussuchen. Die Geräte dürfen nach belieben gewechselt werden. Es kann aber auch eine kurze Trinkpause, eine Entspannung oder ein Gespräch mit einem anderen TN durchgeführt werden etc. Jeder TN soll versuchen, sein Bedürfnis konsequent umzusetzen.



- *Woran haben Sie körperlich gemerkt, was Sie jetzt für sich brauchen?*
- *Welche Hilfe und Hinweise konnte Ihnen Ihr Körper für eine Entscheidung geben?*
- *In wie fern nutzen Sie im Alltag Ihren Körper als „Gesundheitsberater“?*
- *Welche Materialien und Bewegungen liegen Ihnen am meisten?*
- *Belasten Sie sich selbstbestimmt eher zu viel oder zu wenig?*
- *In wie weit ist Ihnen eine Anleitung lieber, als ein selbstgesteuertes Training?*

## „Entspannungsgehen“

Die TN gehen in Kleingruppen mit Schulterfassung hintereinander durch das Wasser. Alle bis auf die erste Person haben die Augen geschlossen und werden von ihr durch das Wasser geführt. Die TN versuchen sich ganz auf sich selber zu konzentrieren, den Wasserwiderstand zu spüren, sich entspannt anzuvertrauen und durch das Wasser zu bewegen. Nach einer Weile wechselt die erste Person und schließt sich hinten an, so dass der zweite TN jetzt die Führung übernimmt.