



## Stressbewältigung und Entspannung

### Stressbewältigung durch Bewegung Stressbewältigung durch Walking

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Altersdurchschnitt 45 Jahre, gemischt-geschlechtliche Gruppe, **Ort:** Sporthalle

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Stressbewältigung und Entspannung“, kann z. B. in der 4. Angebotseinheit das Thema „Stressbewältigung durch Bewegung“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das Kennenlernen und Erproben der Walking-Technik, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Entspannungsfähigkeit durch moderates Ausdauertraining, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Verdeutlichung von positiven Wirkungen von Sport und Bewegung.

November 2012

---

### Stressbewältigung durch Reduzierung der Belastung Eigene Stressmuster erkennen und Stressbewältigungsstrategien entwickeln

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, gemischt-geschlechtliche Gruppe, **Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Stressbewältigung und Entspannung“ kann z. B. in der 6. Angebotseinheit das Thema „Stressreduzierung“ behandelt werden. Themen der Stunde sind die Förderung der Entspannungsfähigkeit, der Aufbau einer Selbstwirksamkeitsüberzeugung zur Stressreduzierung sowie das Erkennen von eigenen Stressmustern und Stressbewältigungsstrategien.

Oktober 2009

---

### Stress und der individuelle Umgang damit "Der eine" - "der andere"

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 12–24, **Ort:** Sporthalle oder größerer Gymnastik-/Bewegungsraum

In dieser Präventionsstunde zum Thema Stressbewältigung und Entspannung wollen wir uns sowohl mit aktivierenden und entspannenden Elementen des Sports als auch mit unserer Wahrnehmung und Bewertung von Stress auseinandersetzen.

Oktober 2006

