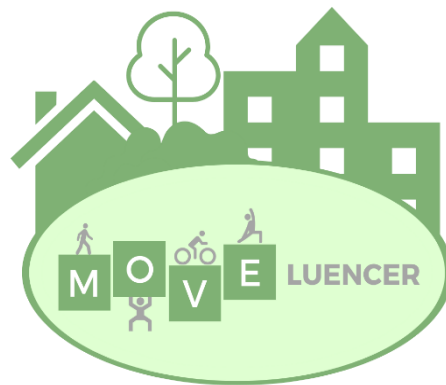


Walking Buddy

Praxishandbuch

Projekt „MOVEluencer“



Gemeinde Riegersburg

Impressum

Die Erstellung dieses Handbuches sowie die dazu begleitende Ausbildung der Walking Buddys ist eine Maßnahme im **Projekt „MOVEluencer“**. Dieses Projekt wird von der **FH JOANNEUM** im Auftrag des **Fonds Gesundes Österreich** und des **Landes Steiermark** umgesetzt.



FH JOANNEUM

Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24
8344 Bad Gleichenberg
Austria

Inhaltliche und formale Konzeption des Handbuches:

Peter Holler – FH JOANNEUM
Silvia Tuttner – FH JOANNEUM
Sandra Dohr – FH JOANNEUM

Models für Bewegungsübungen:

Frank M. Amort – FH JOANNEUM
Sarah Schantin-Williams – FH JOANNEUM

Fotos: Foto Andrea - Passail

1. Auflage, Juni 2022

Ansprechperson für Rückfragen zum Handbuch:

Peter Holler
peter.holler@fh-joanneum.at
+43 (0) 664 40 49 548

Die Fördergeber:

Inhaltsverzeichnis

Über das Handbuch und seine Verwendung.....	6
Das Projekt „MOVEluencer“	7
1 Körperliche Bewegung und Gesundheit.....	8
2 Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen	12
2.1 Bewegungsempfehlungen: Kinder und Jugendliche	13
2.2 Bewegungsempfehlungen: Erwachsene	14
2.3 Bewegungsempfehlungen: Ältere Menschen	15
2.4 Ausdauerorientierte Bewegungen	16
2.4.1 Empfohlene Anstrengung (Intensität).....	17
2.4.2 Empfohlene Dauer und Häufigkeit.....	21
2.5 Muskelkräftigende Übungen.....	23
2.5.1 Empfohlene Dauer und Häufigkeit.....	24
2.5.2 Empfohlene Intensität.....	25
2.5.3 Allgemeine Grundsätze	26
2.5.4 Muskelkräftigende Übungen im Kindesalter.....	27
2.6 Bewegungsempfehlungen & Schritte pro Tag/Woche.....	28
3 Körperlich aktiv(er) werden.....	30
4 Kriterien zur Teilnahme & Sicherheitshinweise	34
4.1 Gesundheitliche Eignung.....	34
4.2 Rechtliche Aspekte: Haftungsausschluss.....	35
4.3 Allgemeine Sicherheitshinweise.....	37
5 Ablauf eines Walking-Treffs	38
6 Walking-Treff-Weg: Riegersburg-Runde	44
6.1 Allgemeine Streckeninformationen	44
6.2 Karte	45
6.3 Detaillierte Wegbeschreibung.....	46
6.4 Gesundheitlicher Nutzen.....	47
6.4.1 Bewegungsempfehlungen.....	47
6.4.2 Wöchentliche Schritte-Empfehlung	48
6.4.3 Kalorienverbrauch	48
6.5 Historische Besonderheiten	49
7 Walking-Treff-Weg: Stang-Runde.....	52
7.1 Allgemeine Streckeninformationen	52
7.2 Karte	53
7.3 Detaillierte Wegbeschreibung.....	54

7.4 Gesundheitlicher Nutzen.....	55
7.4.1 Bewegungsempfehlungen.....	55
7.4.2 Wöchentliche Schritte-Empfehlung	55
7.4.3 Kalorienverbrauch	56
7.5 Historische Besonderheiten	57
8. Mobilisationsübungen & muskelkräftigende Übungen	58
8.1 Durchführungshinweise: Mobilisationsübungen	58
8.2 Alltagsrelevanz der Mobilisationsübungen	59
8.3 Durchführungshinweise: Muskelkräftigende Übungen	60
8.4 Alltagsrelevanz der muskelkräftigenden Übungen	61
8.5 Ausgangspositionen:	62
8.5.1 Aufrechter Stand	62
8.5.2 Schrittstellung.....	63
8.6 Übungssammlung: Mobilisationsübungen.....	64
8.6.1 Das Huhn (Halswirbelsäule).....	65
8.6.2 Der Nein-Sager (Halswirbelsäule).....	65
8.6.3 Vielleicht (Halswirbelsäule)	66
8.6.4 Schulterkreisen (Schulter- und Schultergürtelgelenke)	66
8.6.5 Der Flügelschlag (Schulter- und Schultergürtelgelenke)	67
8.6.6 Schulter-Twist (Schulter- und Schultergürtelgelenke)	67
8.6.7 Bewegtes Brustbein (Brustwirbelsäule)	68
8.6.8 Der Beeren-Pflücker (Brustwirbelsäule).....	68
8.6.9 Der stehende Katzenbuckel (Brustwirbelsäule)	69
8.6.10 Hüftkreisel (Hüftgelenk)	69
8.6.11 Der Vorwärtsschwung (Hüftgelenk)	70
8.6.12 Achterbahn (Hüftgelenk).....	70
8.6.13 Die einbeinige Wippe (oberes - und unteres Sprunggelenk)	71
8.6.14 Die Fußkippe (oberes - und unteres Sprunggelenk).....	71
8.6.15 Der Fußkreisel (oberes - und unteres Sprunggelenk).....	72
8.7 Übungssammlung: Muskelkräftigende Übungen.....	73
8.7.1 Seitliche Kniebeuge (Kniestreckung, Stufe 1).....	74
8.7.2 Unterstützte Kniebeuge (Kniestreckung, Stufe 2).....	75
8.7.3 Klassische Kniebeuge (Kniestreckung, Stufe 3)	76
8.7.4 Y-Schritt (Hüftstreckung, Stufe 1).....	77
8.7.5 Unterstützter Ausfallschritt (Hüftstreckung, Stufe 2)	78
8.7.6 Klassischer Ausfallschritt (Hüftstreckung, Stufe 3).....	79

8.7.7 Handpresse/Fingerpumpe (Druckbewegung der Arme, Stufe 1).....	80
8.7.8 Küss den Baum (Druckbewegung der Arme, Stufe 2)	81
8.7.9 Partner:in-Liegestütz (Druckbewegung der Arme, Stufe 3)	82
8.7.10. Ruderboot (Zugbewegung der Arme, Stufe 1)	83
8.7.11 Schmetterling (Zugbewegung der Arme, Stufe 2).....	84
8.7.12 Standwaage (Zugbewegung der Arme, Stufe 3).....	85
9 Aufwärmspiele.....	86
9.1 Geordnete Linie (Kennen-Lern-Spiel)	87
9.2 Gehende Zahlen/Buchstaben (Kennen-Lern-Spiel).....	88
9.3 Atomspiel.....	89
9.4 Berufsverkehr	90
9.5 Wasser-Luft-Land-Berg.....	91
9.6 Roboter.....	92
9.7 Bewegungsgeschichte: Washtag	93
9.8 Bewegungsgeschichte: Putztag	95
9.9 Es fliegt, es fliegt...	97
9.10 Mein Hut, der hat drei Ecken	98
9.11 Kettenfangen.....	99
9.12 Schattenspiele	100
9.13 Überholmanöver	101
9.14 Klatschwelle.....	102

Über das Handbuch und seine Verwendung

Das Handbuch richtet sich an **Walking-Buddys** aus der **Gemeinde Riegersburg**. Walking-Buddys sind ehrenamtlich tätige Bürger:innen, die für ihre Mitmenschen regelmäßige **Walking-Treffs** in ihrer Gemeinde anbieten. Bei diesen Walking-Treffs werden festgelegte Spazierwege in der Gruppe zurückgelegt, sowie auch einfache Bewegungsübungen (Mobilisations- und Kraftübungen) entlang der Wege durchgeführt. Ebenso werden bei diesen Treffs durch die Walking-Buddys Informationen rund um das Thema Bewegung sowie auch historisch-kulturelle Informationen zum Gemeindegebiet vermittelt.

Dieses Handbuch dient den Walking-Buddys als Unterstützung zum Anleiten eines Walking-Treffs in der Gemeinde Riegersburg, aber auch als Nachschlagewerk zu Informationen rund um das Thema „körperliche Bewegung und Gesundheit“.

Das Handbuch ist in **zwei Abschnitte** aufgeteilt:

Abschnitt A

Im ersten Abschnitt erfahren Sie alles, was Sie zum Thema „Körperliche Bewegung“ wissen sollten. Es wird erklärt, was man unter körperlicher Bewegung versteht und welchen Beitrag regelmäßige körperliche Bewegung zur Gesundheit leistet. Ebenso werden die österreichischen Bewegungsempfehlungen im Detail erläutert und Anregungen aufgezeigt, wie Personen in ihrem Alltag körperlich aktiv(er) werden können.

Abschnitt B

Dieser zweite Abschnitt stellt das Herzstück dieses Handbuches dar. Hier erfahren Sie alles, was Sie zum Anleiten eines Walking-Treffs benötigen. Es werden zwei Wege zur Durchführung eines Walking-Treffs in der Gemeinde Riegersburg vorgestellt und Bewegungsübungen, die entlang dieser Wege durchgeführt werden können, näher erläutert. Ebenso wird dargestellt, welchen Beitrag Sie für Ihre Gesundheit leisten, wenn Sie diese Wege gehen. Zudem finden Sie in diesem Abschnitt die historisch-kulturellen Informationen zum Gemeindegebiet, die während eines Walking-Treffs vermittelt werden können.

Das Projekt „MOVEluencer“

Seit Juli 2021 setzen wir als Team der FH JOANNEUM Bad Gleichenberg, Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement, das Projekt „MOVEluencer“ in der Gemeinde Riegersburg sowie auch in den Gemeinden Fehring, Klöch, Neudau, Söchau und Tieschen um.

Mit dem Projekt möchten wir das Bewusstsein der Bevölkerung für einen körperlich aktiven Lebensstil fördern. Menschen aller Altersgruppen sollen motiviert werden, mehr körperliche Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Gemeinsam mit den Bürger:innen werden Ressourcen für Bewegung in der Gemeinde aufgezeigt und individuelle Bewegungsangebote geplant und umgesetzt.

Hintergrund des Projektes ist, dass mehr als 75 Prozent der Österreicher:innen das Mindestmaß an empfohlener körperlicher Bewegung pro Woche nicht erreichen. Bedingt durch die COVID-19-Pandemie waren bzw. sind noch immer viele organisierte Bewegungsangebote sowie organisierte Formen des Vereins- und Schulsports nicht oder nur eingeschränkt verfügbar. Es wird daher vermutet, dass der Anteil an körperlich inaktiven Personen aktuell noch höher einzuschätzen ist.

Vor diesem Hintergrund versuchen wir im Projekt „MOVEluencer“ besonders solche Maßnahmen zu entwickeln, die auch in pandemiebedingten Krisenzeiten bei vorherrschenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens umgesetzt werden können. Die Erstellung dieses Handbuchs sowie die dazu begleitende Ausbildung der Walking Buddys in der Gemeinde Riegersburg, ist eine von mehreren zentralen Maßnahmen im Projekt „MOVEluencer“, die diesem Anspruch gerecht werden.

Über unsere Social-Media-Kanäle informieren wir fortlaufend über weitere Maßnahmen im Projekt sowie über das Projekt selbst. Ebenso stellen wir auf diesen Kanälen regelmäßig Informationen rund um das Thema Bewegung zur Verfügung.

- **Facebook:** @moveluencer
- **Instagram:** @moveluencer

Abschnitt A

1 Körperliche Bewegung und Gesundheit

Was ist körperliche Bewegung?

Es ist schon seit sehr langer Zeit bekannt, dass regelmäßige körperliche Bewegung die Gesundheit fördert. Bevor wir jedoch auf diesen Zusammenhang näher eingehen, wollen wir zunächst klären, was körperliche Bewegung überhaupt ist. Diese Frage lässt sich am besten dadurch beantworten, indem man sitzendes Verhalten mit körperlicher Bewegung vergleicht.

- **Sitzendes Verhalten** ist durch einen geringen Energieverbrauch gekennzeichnet. Hierzu zählen beispielsweise Sitzen, Liegen, die meisten Formen von Büroarbeit, Fernsehen, Computerspielen oder Autofahren.
- **Körperliche Bewegung** umfasst hingegen alle Tätigkeiten, die mit einem Zusammenziehen oder Anspannen der Muskulatur einhergehen und dadurch zu einem höheren Energieverbrauch führen als in Ruhe. Dazu zählen beispielsweise Tätigkeiten **(i)** während der Arbeit (Regale einräumen oder Servieren), **(ii)** zur Fortbewegung, um von A nach B zu kommen, durch zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, **(iii)** im und ums Haus, wie Fensterputzen oder Gartenarbeit sowie **(iv)** in der Freizeit, wie spazieren gehen, wandern oder Tennis spielen. Sport und Training sind Sonderformen der körperlichen Bewegungen, auf die wir in diesem Handbuch nicht näher eingehen werden.



Sitzendes Verhalten



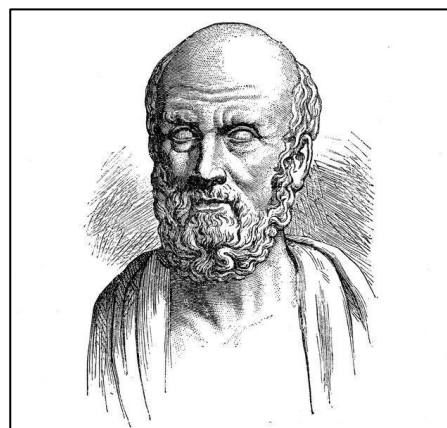
Körperliche Bewegung

Warum braucht unser Körper Bewegung?

Die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des modernen Menschen („homo sapiens“) und seiner Vorfahren, haben sich über mehrere Millionen Jahre entwickelt. Die Beschaffung der Nahrung war von je her bis in die allerjüngste Zeit nur durch körperliche Bewegung möglich. Dies gilt für die Nahrungsbeschaffung der früheren Menschen durch Sammeln oder Jagen, aber auch für die meisten Erwerbstätigkeiten bis in die Mitte des vorigen Jahrhunderts. Erst in den letzten Jahrzehnten änderten sich die Lebensbedingungen stark. Es gibt einerseits ein großes Nahrungsangebot, andererseits kann das Leben auch mit nur sehr wenig körperlicher Bewegung bewältigt werden.

Die genetische Ausstattung der Menschheit hat sich aber in den 10 000 Jahren (seit der Steinzeit) nicht verändert. Das heißt, unser Erbgut ist (noch immer) auf ein bestimmtes Ausmaß an körperlicher Bewegung ausgelegt – Bewegung liegt in unseren Genen. Erst wenn durch Bewegung regelmäßig eine bestimmte Menge an Energie umgesetzt wird, funktioniert der Organismus richtig und die Leistungsfähigkeit und Gesundheit unseres Körpers bleiben erhalten. Das wusste bereits der griechische Arzt **Hippokrates von Kos** (460-377 Jahre vor Christus).

„Alle funktionellen Körperteile entwickeln sich gut, bleiben gesund und altern langsamer, wenn sie in moderater Form durch regelmäßige körperliche Betätigung gefordert werden. Wenn sie aber in Untätigkeit verharren, sind sie anfälliger gegenüber Krankheiten und einem raschen Alterungsprozess unterworfen“



Heute ist der Nutzen von regelmäßiger körperlicher Bewegung wissenschaftlich eindeutig belegt – und das unabhängig vom Alter. Bewegung kann nicht nur die Leistungsfähigkeit einzelner Organsysteme, wie des Herz-Kreislauf- oder des Nervensystems, verbessern, sondern ist auch für die Vorbeugung und die Therapie von vielen Krankheiten ein effektives Mittel.

Regelmäßige körperliche Bewegung **führt zu einer Verbesserung** der:

- Knochengesundheit (z.B. höhere Knochendichte)
- Kognitiven Funktionen (z.B. bessere Merkfähigkeit und Aufmerksamkeit)
- Herz-Kreislauffunktionen (z.B. niedriger Puls bei gleicher Belastung)
- Schlafqualität (z.B. tieferer Schlaf, reduzierte Schläfrigkeit am Tag)
- Lebensqualität (z.B. besseres Wohlbefinden)
- Stimmung (z.B. gesteigertes Selbstwertgefühl)
- Körperfunktionen bei älteren Menschen ohne und mit Gebrechlichkeit
- Gewichtsregulation
- Koordinationsfähigkeit und Bewältigung des Alltags
- Fließeigenschaften des Blutes
- Stresstoleranz
- Gehirndurchblutung
- Leistungs- und Erholungsfähigkeit

Regelmäßige körperliche Bewegung **verringert das Risiko** für:

- Schlaganfall und Herzinfarkt
- Durchblutungsstörungen (z.B. Schaufensterkrankheit)
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Diabetes Mellitus Typ 2 („Alters-Zucker“)
- Stürze und Verletzungen (vor allem bei älteren Menschen)
- Osteoporose (vor allem bei älteren Menschen)
- Schwangerschaftsdiabetes (während einer Schwangerschaft)
- Kindbettdepression (nach einer Schwangerschaft)
- Depressionen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit
- Demenzerkrankungen (einschließlich Alzheimer Erkrankung)
- Fettstoffwechselstörungen (z.B. erhöhte Triglyzerid-Werte)
- Krebserkrankungen (z.B. Dickdarm, Brust-, Gebärmutter- und Lungenkrebs)
- Erkältungskrankheiten

Regelmäßige körperliche Bewegung wirkt in der Therapie von:

- Depressionen und Angstzuständen
- Stress
- Demenzerkrankungen und Schizophrenie
- Parkinson (Schüttelkrankheit)
- Multiple Sklerose
- Adipositas (krankhaftes Übergewicht)
- Störungen des Fettstoffwechsels (z.B. erhöhte Cholesterin-Werte)
- Diabetes Mellitus Typ 2 („Alters-Zucker“) und Diabetes Mellitus Typ 1
- Osteoporose und Arthrose
- Durchblutungsstörungen (z.B. Schaufensterkrankheit, koronare Herzkrankheit)
- Bluthochdruck
- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Rückenschmerzen
- Asthma
- Hormonstörungen (z.B. polyzystisches Ovarialsyndrom)
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Krebs (z.B. Dickdarm, Brust- und Lungenkrebs)

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, die Menschen ergreifen können, um ihre Gesundheit auf vielen Ebenen zu verbessern. Besonders die Wirksamkeit von körperlicher Bewegung in der Therapie von chronischen Krankheiten, ist heute sehr gut erforscht. Professor **Wildor Hollmann**, einer der anerkanntesten Sportmediziner in Deutschland, bringt es auf den Punkt:



„Es gibt kein Medikament, das einen vergleichbaren Effekt hat, wie regelmäßige körperliche Aktivität. Gäbe es ein solches Medikament, mit solch hervorragenden Wirkungen und ohne Nebenwirkungen, wäre jede Ärztin/jeder Arzt angehalten, es zu verschreiben“

2 Die Österreichischen Bewegungsempfehlungen

Im vorherigen Abschnitt haben wir festgehalten, dass alle Tätigkeiten, die mit einem Zusammenziehen oder Anspannen der Muskulatur einhergehen und dadurch zu einem höheren Energieverbrauch führen als in Ruhe, als körperliche Bewegung bezeichnet werden können. So fassen wir Radfahren, durch die Stadt flanieren oder auch Gartenarbeit, wie Pflanzen setzen, als körperliche Bewegung auf.

Aber: Nicht durch jede körperliche Bewegung können die auf den vorherigen Seiten dargestellten positiven Gesundheitseffekte erzielt werden!

Damit körperliche Bewegung gesundheitswirksam ist, ist neben der Art der Bewegung vor allem die Bewegungs-dosis entscheidend. Diese umfasst die Dauer einer Bewegungsaktivität, die Anstrengung und die Häufigkeit pro Woche, mit der diese Bewegungen durchgeführt werden. Ist die Bewegungs-dosis hoch genug, werden positive Veränderungen im Körper, wie Wachstumsvorgänge im Muskel, ausgelöst. Andererseits sind auch Rückbildungsprozesse möglich, wenn der Körper zu wenig beansprucht wird. Vor diesem Hintergrund ergeben sich folgende Fragen:

- **Welche Arten** der Bewegung sind gesundheitswirksam?
- Mit welcher **Anstrengung (Intensität)** müssen Bewegungen durchgeführt werden, um gesundheitsförderlich zu sein?
- Mit welcher **Dauer** muss eine einzelne **Bewegung** durchgeführt werden?
- Wie **oft pro Woche (Häufigkeit)**?

Antworten dazu geben die Österreichischen Bewegungsempfehlungen!

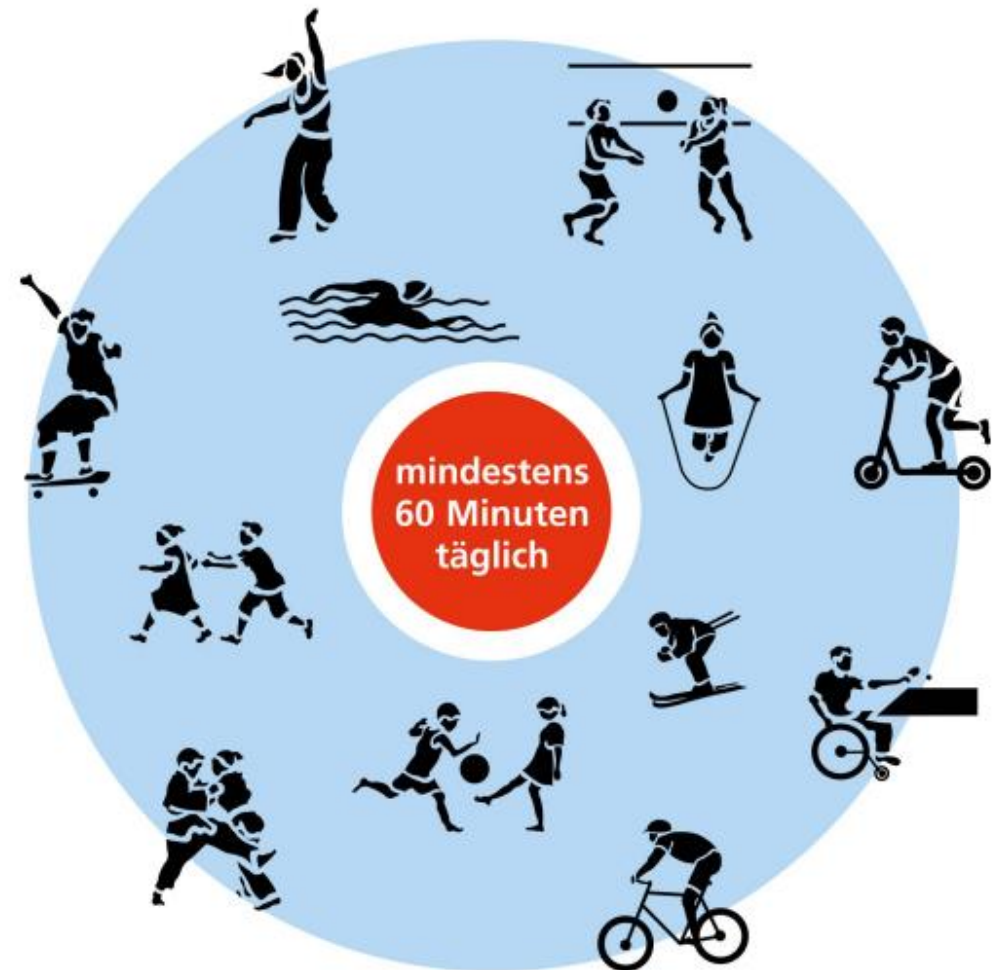
Die Bewegungsempfehlungen sind eine **Orientierungshilfe**, um **gesundheitswirksame körperliche Bewegung** im täglichen Leben umzusetzen. Im Juni 2020 wurde die nun zweite und aktuelle Version der Bewegungsempfehlungen vom Fonds Gesundes Österreich veröffentlicht. Diese beinhaltet Empfehlungen für unterschiedliche Zielgruppen. Auf den folgenden Seiten werden die Empfehlungen für **(i)** Kinder und Jugendliche, **(ii)** Erwachsene und **(iii)** ältere Menschen vorgestellt und deren Inhalt anschließend erklärt.

2.1 Bewegungsempfehlungen: Kinder und Jugendliche

Für **Kinder und Jugendlichen von 6 bis 18 Jahren** gelten folgende Empfehlungen an wöchentlicher körperlicher Bewegung:

- **Täglich** sollen **mindestens 60 Minuten** (= 1 Stunde) an körperlicher Bewegung durchgeführt werden. Der Großteil dieser 60 Minuten soll ausdauerorientierte Bewegungen mit **mittlerer oder höherer Anstrengung** darstellen - an **3 Tagen der Woche** soll dabei **ausdauerorientierte Bewegung** mit **höherer Anstrengung** durchgeführt werden.
- Als Teil der täglichen 60 Minuten Bewegung werden an **mindestens 3 Tagen** der Woche **muskelkräftigende und knochenstärkende Aktivitäten** empfohlen.

Generell gilt: Langandauerndes Sitzen soll vermieden bzw. immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden!



2.2 Bewegungsempfehlungen: Erwachsene

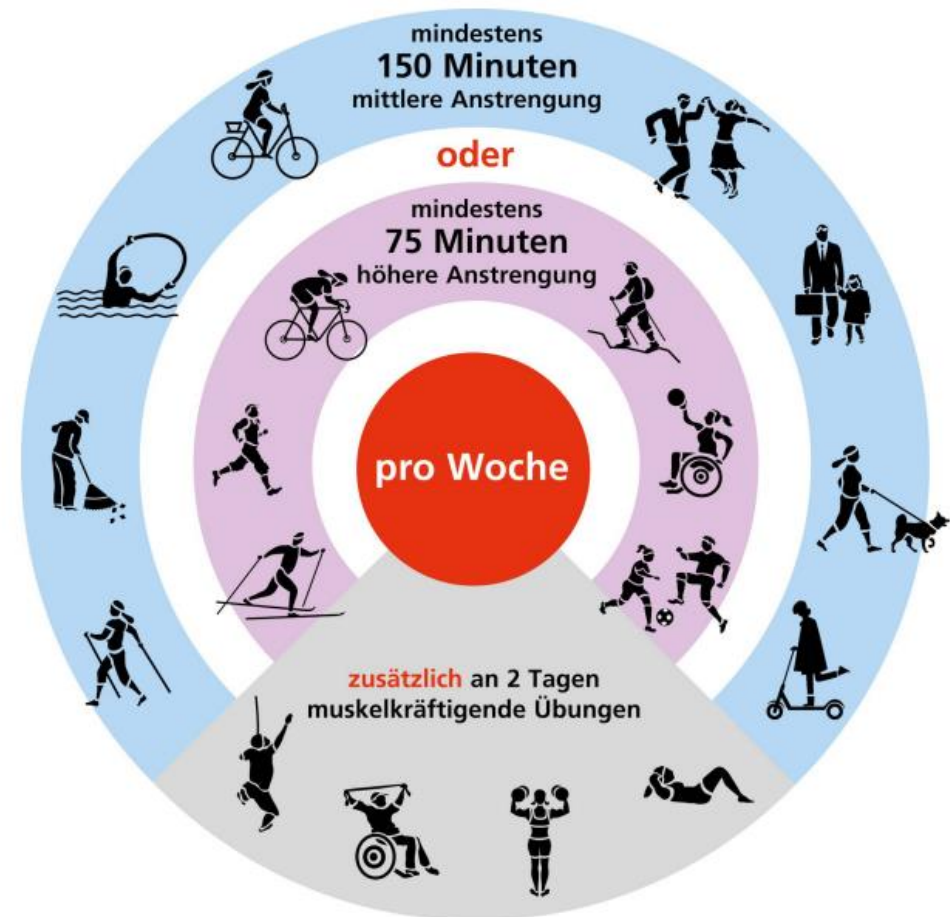
Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sollen **Erwachsene von 18 bis 65 Jahren...**:

- an **2 oder mehr Tagen** der Woche **muskelkräftigende Übungen** durchführen.
- **mindestens 150 bis 300 Minuten** (= 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche **ausdauerorientierte Bewegung** mit **mittlerer Anstrengung** durchführen.

ODER: **75 Minuten bis 150 Minuten** (= 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche **ausdauerorientierte Bewegung** mit **höherer Anstrengung** durchführen.

ODER: eine entsprechende **Kombination** aus **ausdauerorientierter Bewegung** mit **mittlerer** und **höherer** Anstrengung durchführen.

Generell gilt: Langandauerndes Sitzen soll vermieden bzw. immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden!



2.3 Bewegungsempfehlungen: Ältere Menschen

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sollen **ältere Menschen ab 65 Jahren...**:

- an **2 oder mehr Tagen** der Woche **muskelkräftigende Übungen** durchführen.
- **mindestens 150 bis 300 Minuten** (= 2 ½ bis 5 Stunden) pro Woche **ausdauerorientierte Bewegung** mit **mittlerer Anstrengung** durchführen.

ODER: **75 Minuten bis 150 Minuten** (= 1 ¼ bis 2 ½ Stunden) pro Woche **ausdauerorientierte Bewegung** mit **höherer Anstrengung** durchführen.

ODER: eine entsprechende **Kombination** aus **ausdauerorientierter Bewegung** mit **mittlerer** und **höherer** Anstrengung durchführen.

Ältere Menschen sollen zudem regelmäßig Übungen zum **Erhalt** oder zur Verbesserung des **Gleichgewichts** durchführen und langandauerndes Sitzen vermeiden.



2.4 Ausdauerorientierte Bewegungen

In allen Bewegungsempfehlungen der unterschiedlichen Zielgruppen werden neben der Durchführung von muskelkräftigenden Übungen vor allem **ausdauerorientierte Bewegungen** empfohlen – **was ist darunter zu verstehen?**



Von ausdauerorientierten Bewegungen spricht man, wenn wir unseren Körper durch den Einsatz von großen Muskelgruppen, wie der Beinmuskulatur, über einen längeren Zeitraum und in regelmäßig wiederkehrenden Bewegungsabfolgen bewegen.

Unter ausdauerorientierte Bewegungen fallen nicht nur **Sportspiele** mit **dauerhafter Belastung** oder bestimmte **Sportarten**, sondern **auch Tätigkeiten im Alltag**. Nachfolgend einige Beispiel dazu.

Ausdauerorientierte Bewegungen im Alltag:



Auto waschen



Radfahren



Rasenmähen



Kehren



Fenster putzen

Ausdauerorientierte Bewegungen – Sportspiele und Sportarten:



Laufen



Fußball



Langlaufen



Tanzen



Schwimmen

Bei den Walking-Treffs werden festgelegte Spazierwege in der Gruppe zurückgelegt. Die hier angewandte Bewegungsart ist das **(zügige) Gehen**, eine **ausdauerorientierte Bewegung**. Gehen ist nicht nur sehr gesundheitswirksam, sondern auch unabhängig von jedem Alter sehr einfach und überall durchführbar.

2.4.1 Empfohlene Anstrengung (Intensität)

Damit ausdauerorientierte Bewegungen gesundheitswirksam sind, ist die richtige Bewegungsdosis entscheidend. Wie bereits angeführt, umfasst diese die Dauer einer einzelnen Bewegungsaktivität, die Anstrengung und die Häufigkeit pro Woche, mit der diese Bewegungen durchgeführt werden. Der richtigen Anstrengung bzw. dem Anstrengungsgrad einer Bewegung kommt dabei die wichtigste Bedeutung zu.

In allen Bewegungsempfehlungen der unterschiedlichen Zielgruppen wird empfohlen, ausdauerorientierte Bewegungen mit mindestens einer **mittleren und/oder höheren Anstrengung** durchzuführen – **wie kann das gelingen?**

Zum Finden und Feststellen dieser Anstrengungen werden nachfolgend **drei Methoden** vorgestellt. Neben dem **Sing-Sprech-Test** und einer Bestimmung der Anstrengung über die **Herzfrequenz („Puls“)**, kann dazu auch die **Borg-Skala** eingesetzt werden (nächste Seite). Die Borg-Skala stellt eine Skala von 6 bis 20 dar, mit der die empfundene Anstrengung während einer ausdauerorientierten Bewegung erfasst wird. Die Zahl 6 entspricht keiner Anstrengung. Die Zahl 20 bedeutet maximale Anstrengung.

Mittlere Anstrengung:

- **Sing-Sprech-Test:** Während der Bewegung kann noch durchgehend gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden. Die Atmung ist etwas beschleunigt.
- **Borg-Skala:** Nach der Borg-Skala entspricht eine mittlere Anstrengung einem Zahlenwert von 12 oder 13.
- **Herzfrequenz („Puls“):** Bei der Durchführung einer ausdauerorientierten Bewegung steigt die Herzfrequenz mit zunehmender Anstrengung an. Bei einer mittleren Anstrengung liegt diese in einem Bereich von 64 bis 76 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HF_{\max}). Die HF_{\max} kann dabei sehr leicht mit der folgenden Formel berechnet werden: $HF_{\max} = 220 - \text{Alter [in Jahren]}$. Beispiel für eine 50-jährige Person: $HF_{\max} = 170$ Schläge/Minute → daraus ergibt sich eine Herzfrequenz bei einer mittleren Anstrengung von 109 bis 129 Schlägen/Minute.

Borg-Skala

6	überhaupt keine Anstrengung	
7	extrem locker	
8		
9	sehr locker	
10		
11	locker	
12		Mittlere Anstrengung
13	ein wenig hart	
14		Höhere Anstrengung
15	hart	
16		
17	sehr hart	
18		
19	extrem hart	
20	Maximale Anstrengung	

Höhere Anstrengung:

- **Sing-Sprech-Test:** Während der Bewegung kann nicht mehr durchgehend gesprochen werden. Es ist nur noch ein kurzer Wortwechsel möglich und es muss deutlich stärker als normal geatmet werden.
- **Borg-Skala:** Nach der Borg-Skala entspricht eine höhere Anstrengung einem Zahlenwert von 14 bis 17.
- **Herzfrequenz („Puls“):** Bei der Durchführung einer ausdauerorientierten Bewegung mit höherer Anstrengung liegt diese in einem Bereich 77 bis 93 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HF_{\max}). Die HF_{\max} kann wiederum sehr leicht mit der folgenden Formel berechnet werden: $HF_{\max} = 220 - \text{Alter}$ [in Jahren]. Beispiel für eine 50-jährige Person: $HF_{\max} = 170$ Schläge/Minute → daraus ergibt sich eine Herzfrequenz bei einer höheren Anstrengung von 130 bis 158 Schlägen/Minute.

Feststellung der Anstrengung einer Bewegung bei Kindern:

Die drei angeführten Methoden sind für Kindern selbst kaum anwendbar. Jedoch kann der Anstrengungsgrad einer Bewegung bei Kindern von erwachsenen Personen durch **Beobachten** mit Hilfe des **Sing-Sprech-Tests** festgestellt werden. Beispiel: Können Kinder während einer Bewegung nicht mehr durchgehend sprechen bzw. atmen Kinder während einer Bewegung deutlich stärker als normal, liegt eine höhere Anstrengung vor.

Wichtig:

Die Anstrengung bzw. der Anstrengungsgrad einer Bewegung soll immer in Bezug auf das eigene Fitnessniveau und Alter festgelegt und bewertet werden. In der Tabelle auf der nächsten Seite wird dies am Beispiel der Bewegungsarten Gehen/Laufen und Radfahren verdeutlicht. Durch das Anwenden der Methode des **Sing-Sprech-Tests** oder der **Borg-Skala**, die auf dem subjektiven Anstrengungsempfinden basieren, kann dies gewährleistet werden.

	Wenig körperlich aktive Personen	Aktive Personen, die regelmäßig Bewegung ausüben
20-39 Jahre	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 6 km/h • Radfahren mit 14 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit 7,5 km/h • Radfahren mit 18 km/h 	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit 7 km/h • Radfahren mit 18 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit 10 km/h • Radfahren mit 25 km/h
40-64 Jahre	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 5 km/h • Radfahren mit 12 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 7 km/h • Radfahren mit 16 km/h 	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 7 km/h • Radfahren mit 16 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen mit 8 km/h • Radfahren mit 22 km/h
65-80 Jahre	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 4 km/h • Radfahren mit 12 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 6 km/h • Radfahren mit 14 km/h 	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 5 km/h • Radfahren mit 14 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 7 km/h • Radfahren mit 18 km/h
80+ Jahre	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 3 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 4 km/h • Radfahren mit 9 km/h 	<p>Mittlere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 4 km/h • Radfahren mit 9 km/h <p>Höhere Anstrengung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen mit 5 km/h • Radfahren mit 12 km/h

2.4.2 Empfohlene Dauer und Häufigkeit

Die **Dauer** einer ausdauerorientierten Bewegung ist die **Zeit**, mit der eine **einzelne Bewegungsaktivität** ausgeführt wird. Sie wird sehr häufig in Stunden, Minuten oder Sekunden angegeben. Eine Angabe zur Dauer kann beispielsweise lauten: „30 Minuten Radfahren“. Mit **Häufigkeit** ist die **Anzahl der Bewegungseinheiten pro Woche** gemeint. So könnte sich 4 Mal pro Woche ausdauerorientierte Bewegung aus „3 Mal pro Woche Radfahren und 1 Mal pro Woche Nordic Walking“ zusammensetzen. Die Dauer und Häufigkeit bilden gemeinsam mit der Anstrengung die Bewegungsdosis.

In den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Menschen heißt es, dass mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung **oder** 75 bis 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung durchgeführt werden soll. Alternativ kann auch eine **Kombination** aus mittlerer und höherer Anstrengung durchgeführt werden – **wie kann das gelingen?**

Idealerweise werden diese empfohlenen Minuten an ausdauerorientierter Bewegung auf **möglichst viele Tage der Woche** verteilt – dazu gibt es sehr viele Möglichkeiten. Wenn es das Ziel ist, wöchentlich 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung zu absolvieren, kann dies an 6 Tagen pro Woche zu je 25 Minuten oder an 3 Tagen pro Woche zu je 50 Minuten erbracht werden. Die Verteilung auf mehrere Tage pro Woche hat unter anderem den Vorteil, dass das **Verletzungsrisiko reduziert** wird.

Beispiel: 5 Einheiten pro Woche mit unterschiedlicher Dauer, mittlere Anstrengung



Gibt es eine empfohlene Minimaldauer einer Bewegungsaktivität?

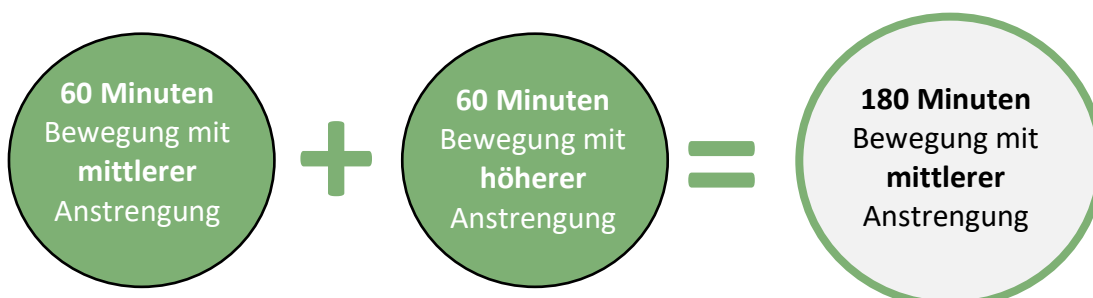
Bezüglich der Minimaldauer einer **einzelnen Bewegungsaktivität** gibt es **keine Vorgaben**. Jede **ausdauerorientierte Bewegung** mit mindestens mittlerer Anstrengung **zählt**. So ist es wissenschaftlich erwiesen, dass auch sehr kurze Einheiten wie 5 Minuten zügig zu Fuß gehen einen gesundheitlichen Nutzen mit sich bringen, wenn diese mehrmals pro Tag durchgeführt werden. Ist es das Ziel, pro Tag mindestens 30 Minuten an ausdauerorientierter Bewegung durchzuführen, kann dies daher beispielsweise in 3 kurzen Einheiten zu je 10 Minuten erbracht werden. Vor diesem Hintergrund sollten auch möglichst viele Gelegenheiten im Alltag genutzt werden, um körperlich aktiv zu sein. Anregungen dazu finden Sie im Kapitel 3.

Faustregel für die Kombination von Bewegungen mit mittlerer und höherer Anstrengung:

Aus den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Menschen geht hervor, dass ausdauerorientierte Bewegungen mit mittlerer und höherer Anstrengung auch kombiniert werden können. Zur Berechnung, ob mit dem Wochenumfang aus Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung die Empfehlungen erfüllt werden, gibt es eine einfache **Faustregel**:

1 Minuten höhere Anstrengung = 2 Minuten mittlere Anstrengung

Bevor man die Wochenumfänge von ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung zusammenzählt, werden die Bewegungsminuten mit höherer Anstrengung mit 2 multipliziert. Das Ergebnis wird zu den Bewegungsminuten mit mittlerer Anstrengung hinzugefügt.



2.5 Muskelkräftigende Übungen

In allen Bewegungsempfehlungen der unterschiedlichen Zielgruppen werden neben dem Durchführen von ausdauerorientierten Bewegungen auch **muskelkräftigende Übungen** empfohlen – **was ist darunter zu verstehen?**



Muskelkräftigende Übungen beziehen sich nicht nur auf ein klassisches Krafttraining, sondern umfassen viel mehr alle Bewegungsübungen, bei denen die **großen Muskelgruppen** des Körpers **gekräftigt werden**.

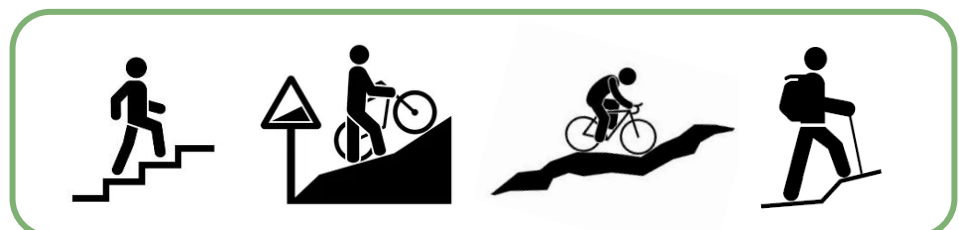
Was sind die großen Muskelgruppen des Körpers?

- Beinmuskulatur
- Hüftmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- Bauchmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Armmuskulatur

Muskelkräftigende Übungen können auf **zweierlei Art** durchgeführt werden:

I. Muskelkräftigende Bewegungen im Alltag:

Im täglichen Alltag finden sich sehr viele Gelegenheiten, die genutzt werden können, um die Muskulatur zu kräftigen. So stellen alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen, Bergaufgehen, Wandern oder mit dem Fahrrad bergauf fahren, muskelkräftigende Übungen dar, vor allem für die Bein- und Hüftmuskulatur.



II. Muskelkräftigende Bewegungseinheiten:

Muskelkräftigende Übungen können auch gezielt innerhalb von Bewegungseinheiten durchgeführt werden. Hierfür eignen sich Übungen mit elastischen Bändern, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie Liegestütze oder Klimmzüge, sowie Gewichtstraining an Maschinen oder mit freien Gewichten (z.B. Hanteln). Achten Sie bei der Auswahl der Übungen darauf, dass alle großen Muskelgruppen des Körpers berücksichtigt werden.



Im zweiten Abschnitt dieses Handbuchs finden Sie eine Sammlung von muskelkräftigenden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Diese Übungen können Sie allein oder in der Gruppe, zuhause oder in einer Pause während dem Spaziergehen durchführen – mehr dazu in Kapitel 8.3.

2.5.1 Empfohlene Dauer und Häufigkeit

Erwachsenen und älteren Menschen wird empfohlen, an **mindestens 2 Tagen** pro Woche muskelkräftigende Übungen durchzuführen. **Kindern und Jugendlichen** wird dies sogar an **mindestens 3 Tagen pro Woche** empfohlen. Idealerweise handelt es sich hierbei **nicht** um aufeinanderfolgende Tage (z.B. Dienstag und Mittwoch). Geben Sie Ihren Körper auch Zeit für Erholung. Gerade wenn Sie erst begonnen haben regelmäßig muskelkräftigende Übungen durchzuführen, sollten Sie eine Pause von **zwei bis drei Tagen** einhalten. Später können Sie die Pause auf ein bis zwei Tage verkürzen. Ausdauerorientierte Bewegungen können Sie während dieser Zeit aber durchführen.

Bezüglich der **Dauer**, das heißt wie lang eine einzelne muskelkräftigende Übungseinheit andauern soll, gibt es **keine speziellen Vorgaben**. Es sollte jedoch genügend Zeit eingeplant werden, um die im nächsten Kapitel beschriebenen Empfehlungen bezüglich der Pausenzeit zwischen einzelnen Übungen bzw. Wiederholungserien (Sätzen) erfüllen zu können.

2.5.2 Empfohlene Intensität

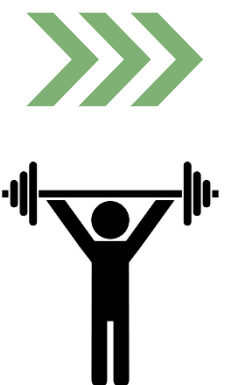
Werden muskelkräftigende Übungen gezielt innerhalb einer Bewegungseinheit durchgeführt, ist die Anstrengung, mit der diese Übungen ausgeführt werden, von entscheidender Bedeutung. So reicht eine zu geringe Anstrengung nicht aus, um die beanspruchte Muskulatur zu kräftigen. Eine zu hohe Anstrengung kann andererseits den Körper überlasten und das Risiko für Verletzungen erhöhen.

Sie beginnen erst damit, muskelkräftigende Übungen regelmäßig durchzuführen?



Wenn Sie erst damit beginnen, muskelkräftigende Übungen im Rahmen einer Bewegungseinheit regelmäßig durchzuführen, sollten Sie den Widerstand bei den Übungsausführungen so anpassen, dass Sie **15 bis 20 Wiederholungen** schaffen. Diese 15 bis 20 Wiederholungen nennt man einen **Satz**. Die beanspruchte Muskulatur soll am Ende eines Satzes **nicht vollständig erschöpft** sein, sodass (theoretisch) noch weitere Wiederholungen möglich wären. Führen Sie anfänglich **1 bis 2 Sätze pro Übung** durch. Die **Pausenzeit zwischen zwei Sätzen** soll dabei **3 bis 4 Minuten** betragen.

Sie führen schon regelmäßig muskelkräftigende Übungen durch?



Wenn Sie bereits regelmäßig muskelkräftigende Übungen durchführen, sollten Sie den Widerstand bei den Übungsausführungen so anpassen, dass **maximal 8 bis 12 Wiederholungen** möglich sind. Diese 8 bis 12 Wiederholungen bezeichnet man wiederum als **Satz**. Am Ende eines Satzes soll die beanspruchte Muskulatur **vollkommen erschöpft** sein, sodass keine weitere Wiederholung mehr möglich ist. Wenn mehr als 12 Wiederholungen ausgeführt werden können, ist der Widerstand zu niedrig. Wenn nur 7 oder weniger Wiederholungen ausgeführt werden können, ist der Widerstand zu hoch gewählt. Führen Sie **2 bis 3 Sätze pro Übung** durch. Die **Pausenzeit zwischen zwei Sätzen** soll dabei **2 bis 3 Minuten** betragen.

2.5.3 Allgemeine Grundsätze

Wenn Sie muskelkräftigende Übungen gezielt innerhalb einer Bewegungseinheit durchführen, sind einige **allgemeine Grundsätze** zu beachten, um die beanspruchte Muskulatur optimal zu kräftigen, aber auch um Verletzungen vorzubeugen.

1. Führen Sie muskelkräftigende Übungen nur in einem **aufgewärmten Zustand** durch. Das heißt, erst nach einer **Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems** und einem **Mobilisieren der Gelenke**.

- Zur **Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems** können Sie zum Beispiel für mehrere Minuten zügig gehen/spazieren, Treppen steigen und/oder auch einfache Übungen wie Armkreisen, Schattenboxen, Anfersen oder Knieheben durchführen. Diese Phase des Aufwärmens sollte **mindestens 5 bis 10 Minuten** andauern.
- Im Anschluss an eine Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems sollte eine Mobilisation der **Hauptgelenke** des Körpers erfolgen. **Im zweiten Abschnitt dieses Handbuches finden Sie eine Sammlung von Mobilisationsübungen.** Achten Sie darauf, dass Sie diese Übungen **langsam und kontrolliert** durchführen. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und lassen Sie diese langsam größer werden. Nutzen Sie den gesamten Bewegungsspielraum Ihrer Gelenke bzw. Gelenksgruppen. Führen Sie pro Übung einen Durchgang mit **10 bis 20 Wiederholungen** durch. Eine Pause zwischen den einzelnen Übungen ist nicht notwendig.

2. Im Vordergrund der Durchführung sollte stets die korrekte Ausführung der einzelnen Übungen stehen („Qualität vor Quantität“). Um Verletzungen zu vermeiden, sollte beim Auftreten der folgenden Symptome das Ausführen einer muskelkräftigenden Übung unbedingt **abgebrochen** werden:

- Muskelzittern
- Hechelnde Atmung
- Unkontrollierte Übungsausführung

- Notwendigkeit einer Pause zwischen 2 Wiederholungen
- Pressatmung

Pressatmung bedeutet: Man tut so, als würde man sehr viel Luft schnell ausatmen. Aber man atmet nicht sofort aus, sondern hält die Luft anfangs an. Erst danach lässt man die gesamte Luft hinaus.



Wie lässt sich eine Pressatmung vermeiden? Durch ein **(leises) Mitzählen der Wiederholungszahl.**

2.5.4 Muskelkräftigende Übungen im Kindesalter

Kinder im Volksschulalter benötigen üblicherweise keine eigenen Bewegungseinheiten mit muskelkräftigenden Übungen, weil diese Übungen meist Teil der Bewegungen im Rahmen des freien Spiels sind. Wenn Kinder Freude an muskelkräftigenden Übungen haben, ist das zu begrüßen. Das Durchführen solcher Übungen ist **nicht gesundheitsschädlich**, wenn es richtig und unter kompetenter Aufsicht durchgeführt wird. Dies gilt auch für **Jugendliche**. Jugendliche können muskelkräftigende Übungen auch allein ohne Aufsicht durchführen. Um Verletzungen vorzubeugen, ist es aber wichtig, dass sich Jugendliche im Vorfeld eine fundierte Kompetenz für das Durchführen solcher Übungen aneignen.

In den Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche werden neben dem Durchführen von muskelkräftigen Übungen (im Alltag) auch **knochenstärkende Bewegungsarten** empfohlen. Grundsätzlich ist jede muskelkräftigende Bewegung auch knochenstärkend. Jedoch gibt es Bewegungsarten, bei denen ein stärkerer Anreiz zum Knochenwachstum ausgelöst wird als bei muskelkräftigenden Übungen allein. Dies sind Bewegungsarten wie **Sprünge oder stoßartige Belastungen** auf den Bewegungs- und Stützapparat. Nachfolgend ein paar Beispiele dazu:



Seilspringen



Laufen



Klettern



Wandern

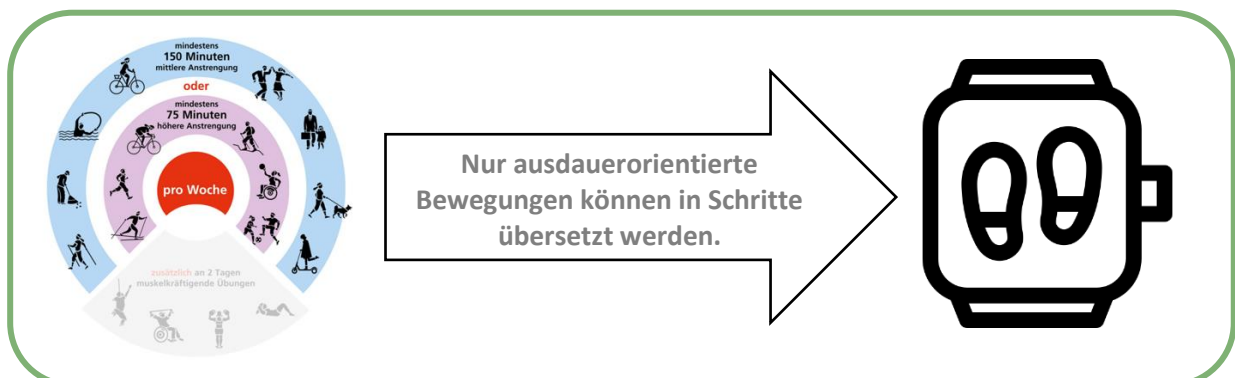
2.6 Bewegungsempfehlungen & Schritte pro Tag/Woche

Schrittzähler, in der Fachsprache als „Pedometer“ bezeichnet, sind kleine elektronische Geräte, die die Anzahl der zurückgelegten Schritte in einer bestimmten Zeitspanne erfassen. In den meisten neueren Mobiltelefonen („Smartphones“) sowie auch in vielen Fitnessuhren sind Schrittzähler standardmäßig integriert. Eigene hochwertige Schrittzähler sind heute aber auch schon sehr kostengünstig erhältlich. Die Verwendung eines Schrittzählers gibt nicht nur einen Einblick in das tägliche Bewegungsverhalten, sondern kann auch dabei helfen, die Bewegungsempfehlungen zu erfüllen. Vor diesem Hintergrund ergibt sich folgende Frage:



Wie lassen Sie die Bewegungsempfehlungen in eine Anzahl an Schritten pro Tage bzw. pro Woche „übersetzen“?

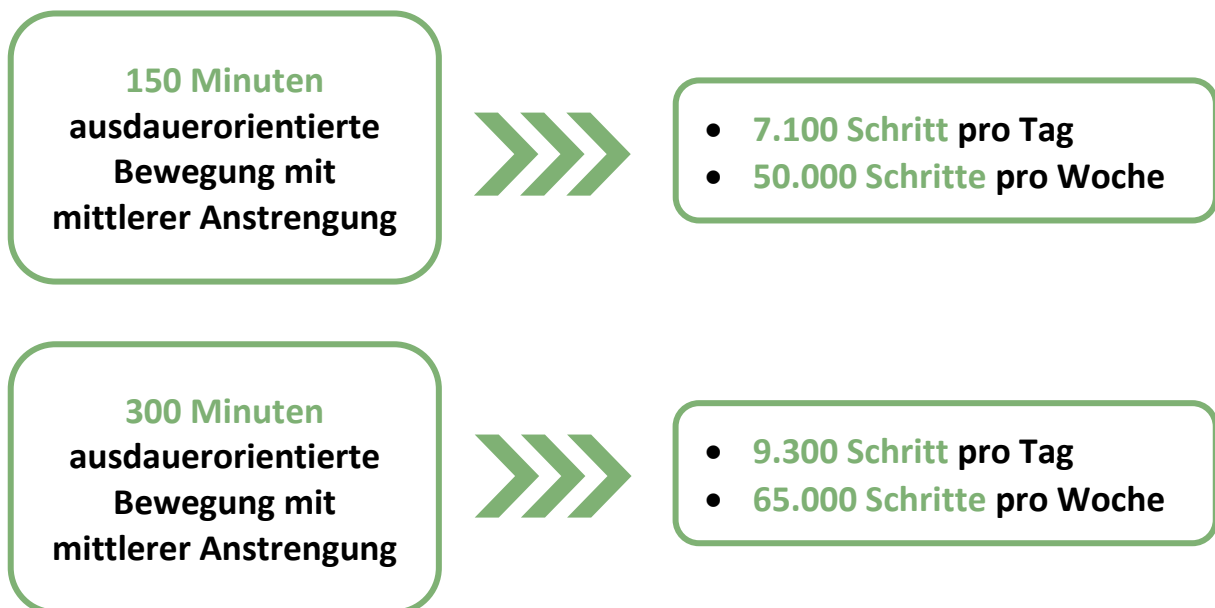
So eine „Übersetzung“ ist nicht so einfach wie es scheint. Zum einen können anhand der Ergebnisse von Schrittzählern **keine Aussagen über die Anstrengung einer Bewegung** gemacht werden. Das heißt, wenn eine Person 100 Meter geht, registriert ein Schrittzähler ungefähr 110 Schritte, während dieser jedoch nur ungefähr 70 Schritte erfasst, wenn die Person 100 Meter läuft. Diese Einschränkung gilt es bei der Anwendung von Schrittzählern zu beachten. Zum anderen können mit einem Schrittzähler **viele Bewegungsarten gar nicht erfasst** werden. Als Beispiel können hier Radfahren, Rudern oder Schwimmen genannt werden. Vor allem jedoch werden viele **muskelkräftigende Übungen** durch einen Schrittzähler nicht registriert. Aus diesem Grund kann eine „Übersetzung“ der Bewegungsempfehlungen in eine Anzahl an Schritten pro Tage bzw. pro Woche nur **für den ausdauerorientierten Teil der Empfehlungen** vorgenommen werden.



Nur ausdauerorientierte Bewegungen können in Schritte übersetzt werden.

In den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Menschen heißt es, dass mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung **oder** 75 bis 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung **oder** eine entsprechende Kombination aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung durchgeführt werden soll – **wie viel ist das in Schritten?**

Sehr oft wird ein Ziel von 10.000 Schritten pro Tag (= 70.000 Schritte pro Woche) als Ziel vorgegeben und dementsprechend auch mit einem Erfüllen des ausdauerorientierten Teils der Bewegungsempfehlungen gleichgesetzt. Forschungsarbeiten, die diese Empfehlung stützen, sind jedoch begrenzt. Viel mehr wird heute angenommen, dass diese Empfehlung vom Namen eines in den 1960er Jahren verkauften japanischen Schrittzählers namens „Manpo-kei“ abgeleitet wurde, was übersetzt "10.000-Schritte-Zähler" bedeutet. Nach dem derzeitigen Stand der Forschung ist die nachfolgende Übersetzung eher zutreffend:

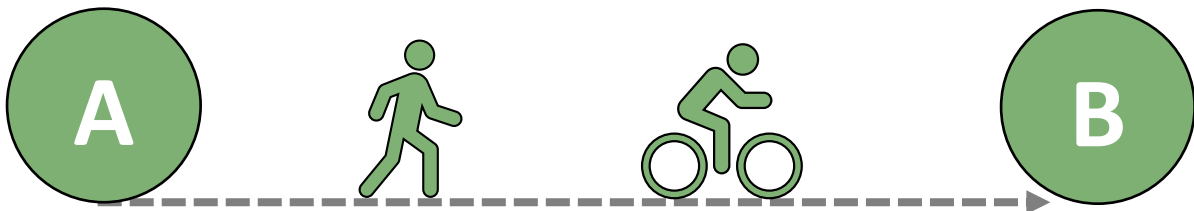


Anmerkung: Ist es das Ziel, pro Tag 7.100 Schritte zu erreichen, sollen Sie darauf achten, dass Sie zumindest 2.100 Schritte mit mittlerer Anstrengung absolvieren. Dazu können Sie den Sing-Sprech-Test oder auch die Borg-Skala verwenden (siehe Kapitel 2.4.1). Ebenso können Sie die Faustformel anwenden, wonach **mittlere Anstrengung** einer **Schrittfrequenz von 100 Schritten pro Minute** entspricht.

3 Körperlich aktiv(er) werden

Körperlich aktiv(er) zu werden ist oftmals nicht so einfach wie es scheint. Besonders die Erfüllung des **ausdauerorientierten Teiles der Bewegungsempfehlungen** (siehe Kapitel 2.4) können Sie aber bereits durch ein paar Änderungen in Ihrer **täglichen Routine** positiv beeinflussen – und das mit nur wenig zusätzlichem Zeitaufwand.

Hierbei spielt vor allem „**Aktive Mobilität**“ eine wichtige Rolle. Darunter wird jede Form der **Fortbewegung aus eigener Muskelkraft** zusammengefasst, um von A nach B zu kommen. Als Beispiele sind hier insbesondere Zu-Fuß-Gehen, Radfahren, aber auch das Fahren mit Tretrollern oder Inlineskates zu nennen.

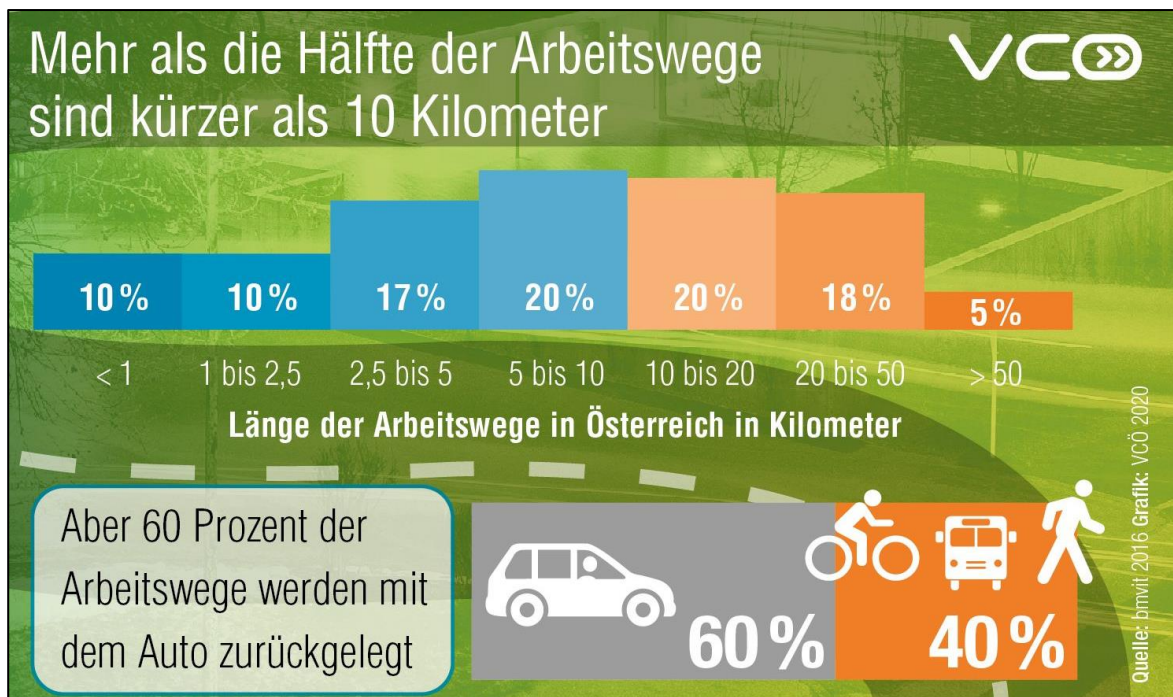


Idealerweise bauen Sie an möglichst jedem Tag der Woche kurze Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein, nach dem Motto: „**Jede Bewegung zählt!**“ Nachfolgend finden Sie dazu einige Anregungen, wie Sie mit Hilfe von „**Aktiver Mobilität**“ sehr einfach **körperlich aktiv(er)** werden können.

- **Nehmen Sie die Treppe anstatt des Liftes:** Oftmals ist das Verwenden des Liftes aber unausweichlich, wenn Sie beispielsweise in den 12. Stock eines Gebäudes müssen. Steigen Sie in diesem Fall einfach ein oder zwei Stockwerke früher aus und nehmen Sie für das letzte Stück die Treppe.
- **Steigen Sie eine Haltestelle vor dem Ziel aus dem Bus aus:** Vor allem im ländlichen Raum ist es durch die größeren räumlichen Entfernungen oftmals nicht anders möglich, als die Wege des Alltags (z.B. zum Einkaufen oder zur Arbeit) beispielsweise **mit dem Bus** zurückzulegen – aber auch in diesem Fall können Sie aktiv werden. Steigen Sie einfach **eine Station vor Ihrem Ziel** aus und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß. Wenn Sie diese Strecke regelmäßig und in beide Richtungen zurücklegen, können Sie an dieser Haltestelle auch ein Fahrrad

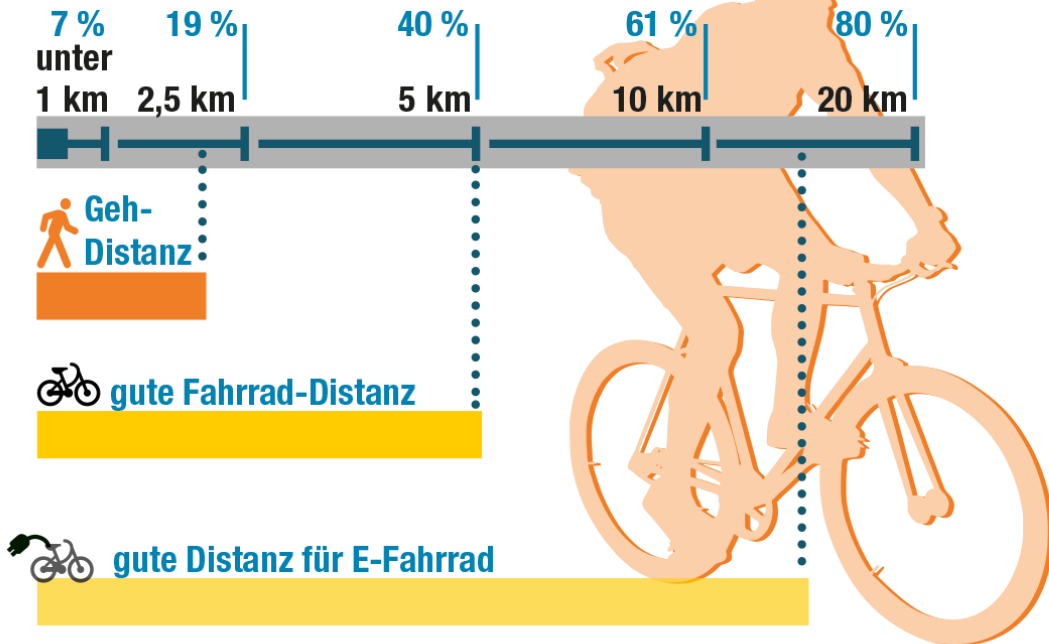
abstellen und das Wegstück anschließend mit diesem zurücklegen. Dies ist vor allem auch dann empfehlenswert, wenn die Wegstrecke etwas länger ist.

- Parken Sie Ihr Auto weiter vom Ziel entfernt:** Ebenso können Sie aktiv werden, wenn Sie für Ihre Wege des Alltags das Auto verwenden. Parken Sie dazu einfach Ihr **Auto weiter entfernt** von Ihrem **Zuhause**, Ihrer **Arbeitsstelle** oder von dem **Geschäft**, in welchem Sie einkaufen. Dies führt nicht nur zu mehr Bewegung, sondern bringt oftmals auch mehr **Flexibilität bei der Parkplatzsuche** mit sich. Letzteres ist besonders dann der Fall, wenn Ihr Ziel in einem Stadt- oder Ortszentrum oder an einem stark belebten Platz liegt. Denn hier stehen meist nur sehr wenig freie Parkplätze zur Verfügung.
- Verwenden Sie für (kurze) Arbeits- oder Einkaufswege das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß:** Statistiken aus Österreich zeigen, dass fast **jede zweite Autofahrt kürzer als fünf Kilometer** ist - eine Distanz, die mit dem Fahrrad in 20 Minuten bewältigbar ist. Fast **jede zehnte Autofahrt** ist sogar **kürzer als einen Kilometer**, was einer Gehzeit von nur 15 Minuten entspricht. Durch ein bewegungsaktives Zurücklegen dieser Wege leisten Sie nicht nur einen Beitrag für Ihre Gesundheit, sondern sparen auch Geld. Denn gerade auf den ersten Kilometern verbraucht ein Auto **drei bis vier Mal mehr Treibstoff** als im Durchschnitt.



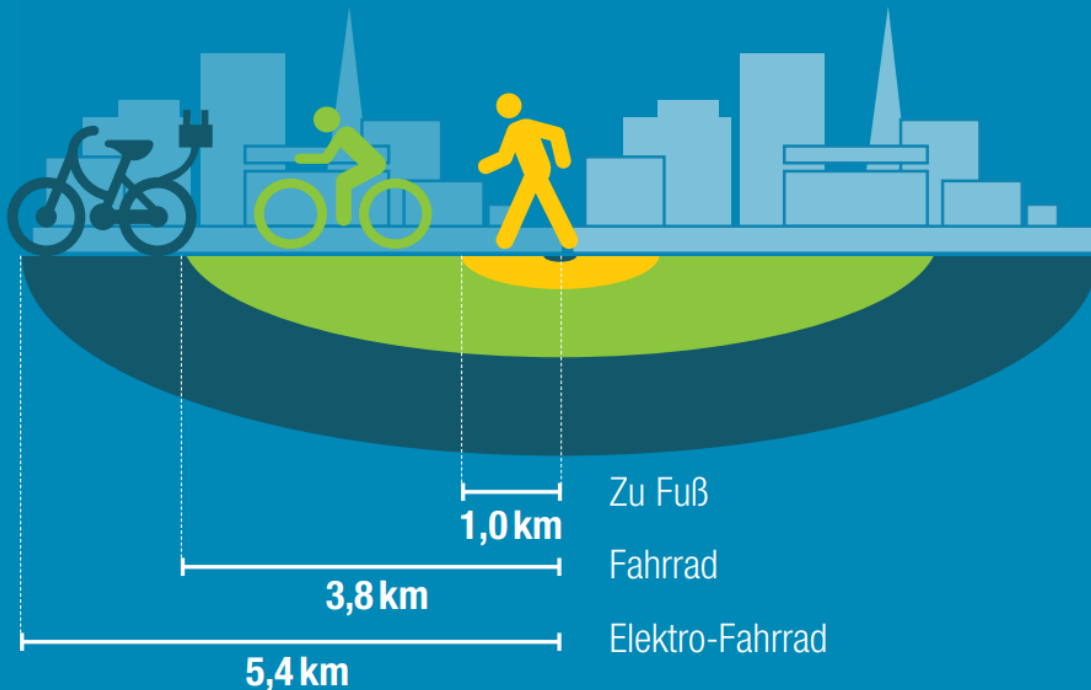
Viele mit dem Pkw zurückgelegte Wege sind in Radfahrdistanz

Wegelängenverteilung der Autofahrten in Österreich



Quelle: VCÖ 2017 Grafik: VCÖ 2019

Bewegungsaktive Erreichbarkeit in 15 Minuten



Quelle: BMK 2020³¹, FGÖ 2020⁵⁷ Grafik: VCÖ 2021

Abschnitt B

Der Abschnitt B stellt das **Herzstück dieses Praxishandbuches** dar. Hier finden Sie alles, was Sie zum Anleiten eines Walking-Treffs benötigen.

Welche Inhalte sind in diesem Abschnitt zu finden?

Neben einer **detaillierten Beschreibung von zwei Wegen** zur Durchführung eines Walking-Treffs in der Gemeinde Riegersburg, finden Sie hier eine **Sammlung von Mobilisations- und Kraftübungen**, die Sie mit Ihren Teilnehmer:innen an geeigneten Stellen entlang des Weges durchführen können. Im letzten Kapitel dieses Handbuches finden Sie zudem eine **Sammlung von Aufwärmspielen**, welche Sie optional mit Ihren Teilnehmer:innen ausprobieren können. Ebenso finden Sie zu jedem der zwei Wege nicht nur ein eigenes Kapitel, in welchem der **gesundheitliche Nutzen** beschrieben wird, wenn der entsprechende Weg zu Fuß zurückgelegt wird, sondern jeweils auch ein Kapitel mit den **historisch-kulturellen Besonderheiten**, welche sich entlang des jeweiligen Weges befinden.

Alle Ausführungen in diesem Kapitel sind weniger als verbindliche Richtlinie zu verstehen, sondern stellen vielmehr eine **Orientierungsgrundlage** dar. Vor diesem Hintergrund bleiben Ihnen für die Durchführung der Walking-Treff-Einheiten **Ermessensspielräume** offen.

Wichtig: Eine verbindliche Orientierung an den Vorgaben dieses Handbuches sollte jedoch in Hinblick auf die angeführten Aspekte im nächsten Kapitel „**Kriterien zur Teilnahme & Sicherheitshinweise**“ stattfinden.

4 Kriterien zur Teilnahme & Sicherheitshinweise

Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, sollte bei der Umsetzung eines Walking-Treffs eine **verbindliche und strenge Orientierung** an den drei nachfolgend angeführten Aspekten stattfinden. Nur so kann das **Verletzungsrisiko** minimiert und ein **hoher Grad an Professionalität** in Ihrer Rolle als Walking-Buddy gewährleistet werden. Ebenso sind Sie dadurch bei einem **Schadensfall** besser abgesichert.

4.1 Gesundheitliche Eignung

Eine **(sport-)ärztliche Untersuchung** vor Beginn eines Walking-Treffs ist nicht zwingend vorgeschrieben, jedoch sehr **sinnvoll** und **empfehlenswert**. Insbesondere wenn Sie oder (mögliche) Teilnehmer:innen eines Walking-Treffs **über 65 Jahre alt sind UND/ODER eine oder mehrere** der nachfolgend angeführten **Fragen** mit **JA** beantworten, sollte eine Ärztin/einen Arzt aufgesucht werden:

1. Hat Ihnen jemals eine Ärztin/ein Arzt gesagt, Sie hätten **etwas am Herzen** und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?
2. Hatten Sie im letzten Monat **Schmerzen in der Brust** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?
3. Haben Sie **Probleme mit der Atmung** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
4. Sind Sie jemals wegen **Schwindel** gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
5. Haben Sie **Knochen- oder Gelenkprobleme**, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
6. Hat Ihnen jemals eine Ärztin/ein Arzt ein **Medikament** gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Diese sieben Fragen entstammen dem **PAR-Q-Fragebogen (Physical Activity Readiness Questionnaire)**. Dieser dient dazu herauszufinden, ob vor Beginn der körperlichen Aktivität oder dem Sport eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden sollte. Der Fragebogen wurde von der „**Canadian Society for Exercise Physiology**“ entwickelt und ist national sowie international sehr etabliert.

Bestenfalls besprechen Sie diese Fragen mit möglichen Teilnehmer:innen schon **vor Beginn der ersten Walking-Treff-Einheit** in **mündlicher Form**, beispielsweise in einem kurzen Telefonat. In schriftlich-gedruckter Form finden sich die sieben Fragen ebenso in der Einverständniserklärung (Haftungsausschluss) wieder (siehe nächstes Kapitel).

4.2 Rechtliche Aspekte: Haftungsausschluss

Vor Beginn der ersten Einheit eines Walking-Treffs müssen Sie die Teilnehmer:innen darüber aufklären, dass Ihre Tätigkeit als Walking-Buddy **freiwillig, unentgeltlich, rechtlich unverbindlich** und aus **reiner Gefälligkeit gegenüber dem Gemeinwohl** in Ihrer Freizeit erfolgt. Sie agieren dabei nicht als professionelle:r Trainer:in. Vor dem Hintergrund basiert auch die **Teilnahme** an einem Walking-Treff für die Teilnehmer:innen **auf eigene Gefahr** – weisen Sie die Teilnehmer:innen darauf hin, dass Sie als Walking-Buddy im rechtlich zulässigen Rahmen **keine Haftung oder Gewährleistung** für etwaige Verletzungen oder dergleichen übernehmen. In diesem Zusammenhang wird den Teilnehmer:innen eines Walking-Treffs – sofern nicht vorhanden -, dringend das **Abschließen einer privaten Unfallversicherung** empfohlen.

Wie soll die Aufklärung erfolgen?

Die Aufklärung erfolgt im besten Fall **schriftlich**. Verwenden Sie dazu das Dokument auf der nächsten Seite. Lassen Sie dieses Dokument auch von jeder/jedem einzelnen Teilnehmer:in **unterschreiben**, um einen Nachweis über deren/dessen Kenntnisnahme von der/vom jeweiligen Teilnehmer:in zu haben.

Einverständniserklärung für die Teilnahme an einem Walking-Treff

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer!

Es freut mich sehr, dass ich mit Ihnen Zeit als Walking-Buddy verbringen darf. Dies mache ich **freiwillig, unentgeltlich** und **rechtlich unverbindlich** aus reiner Gefälligkeit in meiner Freizeit, nicht als professionelle:r Trainer:in oder dergleichen. Ich bitte daher um Verständnis, dass ich im rechtlich zulässigen Rahmen **keine Haftung oder Gewährleistung** übernehme und die Teilnahme **auf eigene Gefahr** erfolgt.

Bitte vergewissern Sie sich selbst, beispielsweise nach Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob Sie teilnehmen können. Insbesondere wenn Sie **eine oder mehrere** der folgenden **Fragen** mit **JA** beantworten **UND/ODER über 65 Jahre** alt sind, sollten Sie eine Ärztin/einen Arzt vor der Teilnahme aufsuchen:

- 1 Hat Ihnen jemals eine Ärztin/ein Arzt gesagt, Sie hätten **etwas am Herzen** und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?
- 2 Hatten Sie im letzten Monat **Schmerzen in der Brust** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?
- 3 Haben Sie **Probleme mit der Atmung** in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
- 4 Sind Sie jemals wegen **Schwindel** gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
- 5 Haben Sie **Knochen- oder Gelenkprobleme**, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
- 6 Hat Ihnen jemals eine Ärztin/ein Arzt ein **Medikament** gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
- 7 Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Ich gehe davon aus, dass Sie bei der Teilnahme dies bereits entsprechend abgeklärt haben und über eine entsprechende **private Unfallversicherung** verfügen, die insbesondere Sportunfälle abdeckt.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich als Teilnehmer:in eines Walking-Treffs, die angeführten Informationen gelesen und zur Kenntnis genommen zu haben.

NACHNAME, Vorname

Datum


4.3 Allgemeine Sicherheitshinweise

Neben den bereits angeführten Aspekten gelten im Sinne der „**Sicherheit**“ bei der Durchführung eines Walking-Treff folgende weitere **Empfehlungen**:

- **Tragen von funktioneller Trainingskleidung und geeigneten Schuhen:** Die Kleidung der Teilnehmer:innen sollte atmungsaktiv, schweißsaugend und gut waschbar sein, volle Bewegungsfreiheit gewährleisten und darf nicht zu einer Unfallquelle werden. Ebenso sind die Schuhe bzw. auch die Beschaffenheit dieser für die Sicherheit von großer Bedeutung. Es wird hierzu empfohlen, dass alle Teilnehmer:innen stabile, rutschfeste Schuhe mit festem Fersenhalt und einer seitlichen Stütze tragen. Offene Hausschuhe oder Sandalen ohne seitliche Stabilisierung sind nicht geeignet.
- **Erste Hilfe:** Unfälle können trotz aller Sicherheitsvorkehrungen immer wieder passieren. Es wird daher empfohlen, nicht nur in regelmäßigen Abständen Auffrischkurse in Erste-Hilfe-Maßnahmen zu absolvieren, sondern auch während eines Walking-Treffs ein aufgeladenes und funktionsfähiges Mobiltelefon in Reichweite zu haben. Damit kann im Falle des Falles schnell reagiert und ärztliche Hilfe angefordert werden.
- **Vorübergehende Gegenanzeigen (Kontraindikatoren) zur Teilnahme beachten:** Auch bei anfänglich gesunden Teilnehmer:innen können im Verlauf eines Walking-Treffs vorübergehende Gegenanzeigen (Kontraindikatoren) bezüglich einer Teilnahme vorliegen. Dazu zählen unter anderem akute Erkrankungen, wie beispielsweise fieberhafte Infekte oder akute Entzündungen. Um mögliche vorübergehende Gegenanzeigen (Kontraindikatoren) seitens der Teilnehmer:innen zu identifizieren, wird empfohlen, zu Beginn der Einheit im Rahmen des Ankommens und Begrüßens das Befinden aller Teilnehmer:innen abzufragen. Beim Vorliegen einer Gegenanzeige (eines Kontraindikators) sollte gemeinsam mit der/dem Teilnehmer:in entschieden werden, ob eine Teilnahme sinnvoll erscheint. Bei einer Entscheidung für eine Teilnahme könnte diese Person beispielsweise auf das Durchführen der Mobilisations- und Kraftübungen verzichten und diese Zeit für Erholung nutzen.

5 Ablauf eines Walking-Treffs

In diesem Abschnitt geht es um den Ablauf einer Walking-Treffs-Einheit. Als Dauer einer Einheit werden rund **1 ½ Stunden (90 Minuten)** empfohlen. Gemäß den inhaltlichen Elementen kann eine Einheit in **vier Teile** eingeteilt werden. Es sei darauf hingewiesen, dass diese Gliederung, einschließlich den Zeitangaben, nur einen **Orientierungsrahmen** darstellt. Je nach Fitnesszustand und Motivation der Teilnehmer:innen sowie je nach Witterung und Jahreszeit kann es in der Umsetzung zu zeitlichen oder auch inhaltlichen Änderungen dieses Ablaufes kommen.



Teil 1	Ankommen & Begrüßen	5 min
	Eingehen (optional mit „Aufwärmspiel“)	20 min
Teil 2	Mobilisationsübungen (5 Übungen, 1 Durchgang)	10 min
	Muskelkräftigende Übungen (4 Übungen, 1-2 Durchgänge)	15 min
Teil 3	Spazieren/Walken in der Gruppe	35 min
Teil 4	Abschluss	5 min

Teil 1

Zu Beginn einer Einheit stehen das Ankommen am vereinbarten Treffpunkt und das Begrüßen. Fragen Sie im Zuge dessen auch nach dem Befinden der Teilnehmer:innen, zum Beispiel wie folgt: „Wie geht es dir, liebe Marie? - Hast du die Zeit seit der letzten Einheit gut verbracht?“. Dies kann dabei helfen, mögliche Vorkommnisse bei Ihren Teilnehmer:innen zu erfragen, die einer sicheren

Teilnahme an der Walking-Treff-Einheit gegenüberstehen, wie ein anhaltender grippaler Infekt (siehe dazu auch Kapitel 4.3). Sind Teilnehmer:innen das erste Mal anwesend, müssen Sie diese zu Beginn über die rechtlichen Aspekte des Walking-Treffs informieren und eine Einverständniserklärung (Haftungsausschluss) von ihnen unterschreiben lassen (siehe Kapitel 4.2). Danach startet das „**Eingehen**“ entlang des gewählten Weges. Optional können Sie in diesem Teil einer Walking-Treff-Einheit auch ein oder mehrere Aufwärmspiele durchführen. Eine Sammlung dazu finden Sie im Kapitel 9. Es wird hierbei empfohlen, die Spiele nach den Vorlieben und dem Fitnesszustand der Teilnehmer:innen auszuwählen.

Dauer:

Das Eingehen sollte **mindestens 10 Minuten, optimalerweise 20 Minuten**, andauern. Es dient zum Aufwärmen, insbesondere zur **Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems**. So wird der Körper auf die nachfolgenden Mobilisations- und muskelkräftigenden Übungen optimal vorbereitet und das Verletzungsrisiko reduziert.

Anstrengung:

Beim Eingehen wird eine **mittlere Anstrengung** empfohlen. Dazu können Sie den Teilnehmer:innen beispielsweise die Methodik des **Sing-Sprech-Tests** erklären (siehe Kapitel 2.4.1).

Ihre Rolle als Walking-Buddy im Teil 1:

Ihre Rolle in diesem ersten Teil der Einheit besteht im Begrüßen der Teilnehmer:innen. Dies beinhaltet auch das Abklären von gesundheitlichen und rechtlichen Aspekten in Zusammenhang mit einer Teilnahme an einer Walking-Treff-Einheit. Beim „Eingehen“ entlang des gewählten Weges führen Sie die Gruppe an. Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer:innen bezüglich der Anstrengung angemessen belasten, jedoch nicht überlasten. Legen Sie gegebenenfalls Pausen ein. Diese Pausen können Sie dazu nutzen, um den Teilnehmer:innen Informationen rund um das Thema Bewegung (siehe Abschnitt A) sowie historische Informationen zu Örtlichkeiten und Gebäuden entlang des gewählten Weges näher zu bringen.

Insbesondere auch während des Gehens können Sie diese Informationen den Teilnehmer:innen weitergeben.

Teil 2

In diesem Teil einer Einheit werden an einer passenden Stelle entlang des gewählten Weges **5 Mobilisationsübungen** und **4 muskelkräftigende Übungen** durchgeführt. Bei der Beschreibung der Wege (siehe Kapitel 6) sind die empfohlenen Stellen zum Durchführen dieser Übungen entsprechend gekennzeichnet und beschrieben. Auch hier kann es in der Umsetzung, beispielsweise aufgrund einer schlechten Witterung, zu einer örtlichen Anpassung dieser Stelle kommen. Idealerweise sollte eine passende Stelle zum Durchführen der Mobilisationsübungen und muskelkräftigenden Übungen folgende **Kriterien** aufweisen:

- **Wenig bis nicht befahrene Örtlichkeit.** Das heißt, die Übungen sollen nicht auf einer Straße, Gasse oder auf einem Radweg durchgeführt werden, sondern in einem Wiesen- oder Waldstück oder auf einem Spielplatz.
- **Ebener und fester Untergrund** (Wiese, Waldboden, Asphalt/Beton, Schotter)
- Mindestens **4m² Bewegungsfläche** pro Teilnehmer:in.
- Vorhandensein von **Sitzmöglichkeiten** (z.B. Parkbänke oder liegende Baumstämme) und **Möglichkeiten zum sicheren Festhalten** (z.B. Bäume, Laternenmasten, Brücken- oder Zaungeländer).
- **Windgeschützte und gut beleuchtete Umgebung.** Letzteres trifft nur dann zu, wenn eine Walking-Treff-Einheit nach Einbruch der Dämmerung durchgeführt wird.

Mobilisationsübungen:

Die Mobilisationsübungen finden immer vor den muskelkräftigenden Übungen statt. Pro Einheit werden **5 Mobilisationsübungen** nacheinander durchgeführt, jeweils eine Übung für **(i)** die Halswirbelsäule, **(ii)** die Schulter und Schultergürtelgelenke, **(iii)** die Brustwirbelsäule, **(iv)** das Hüftgelenk und **(v)** das

obere und untere Sprunggelenk. Eine Übungssammlung dazu finden Sie im Kapitel 9. In Übereinstimmung mit den Empfehlungen in Kapitel 2.5.2, soll **pro Übung ein Durchgang mit 10 bis 20 Wiederholungen** durchgeführt werden. Eine Pause zwischen den einzelnen Übungen ist nicht notwendig. Es ist darauf zu achten, dass die Übungen **langsam und kontrolliert** durchgeführt werden, beginnend mit kleinen Bewegungen, die immer größer werden.

Kraftübungen:

Pro Einheit werden **4 muskelkräftigende Übungen** nacheinander durchgeführt. Jeweils eine Übung zum Kräftigen der Muskulatur der folgenden alltagsnahen Bewegungsmuster: **(i)** Kniestreckung, **(ii)** Hüftstreckung, **(iii)** Druckbewegung der Arme und **(vi)** Zugbewegung der Arme. Eine Übungssammlung dazu finden Sie im Kapitel 8.3. Orientieren Sie sich bezüglich der Bewegungs dosis an den Empfehlungen in Kapitel 2.5.2, die nachfolgend nochmals zusammenfassend dargestellt sind. Je nach Fitnesszustand und Motivation der Teilnehmer:innen werden pro Übung **1 bis 2 Sätze (Durchgänge)** empfohlen. Teilnehmer:innen, die erst damit beginnen muskelkräftigende Übungen durchzuführen, sollen den Widerstand bei den Übungsausführungen so anpassen, dass Sie **15 bis 20 Wiederholungen** schaffen. Die trainierte Muskulatur soll am Ende der 15 bis 20 Wiederholungen **nicht vollständig erschöpft** sein. Fortgeschrittene Teilnehmer:innen können den Widerstand so erhöhen, sodass Sie maximal **nur 8 bis 12 Wiederholungen** schaffen. Am Ende der 8 bis 12 Wiederholungen soll die trainierte Muskulatur **vollkommen erschöpft** sein („keine weitere Wiederholung soll mehr möglich sein“). Nach der Durchführung einer jeden Übungen wird eine Pause empfohlen. Als Richtwert gilt eine **Pausenzeit von 3 bis 4 Minuten** für Anfänger:innen und **2 bis 3 Minuten** für fortgeschrittene Teilnehmer:innen.

Ihre Rolle als Walking-Buddy im Teil 2:

Ihre Rolle bei der Durchführung der Mobilisationsübungen und muskelkräftigenden Übungen besteht im **Vorzeigen und Anleiten dieser Übungen**. Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer:innen bezüglich der Anstrengung angemessen belasten. Orientieren Sie sich dazu auch an den „Allgemeinen Grundsätze“ im Kapitel 2.5.3. Zudem können Sie während des Durchführens der Übungen sowie auch in den

Pausen nach einer Übungsausführung den Teilnehmer:innen die **Alltagsrelevanz der einzelnen Übungen** vermitteln - eine Beschreibung dazu finden Sie im Kapitel 8.2 & 8.4. Ebenso können Sie auch hier den Teilnehmer:innen Informationen rund um das Thema Bewegung weitergeben (siehe Abschnitt A).

Teil 3

Dieser dritte Teil beinhaltet das „**Spazieren/Walken in der Gruppe**“ entlang des gewählten Weges bis zum Ausgangspunkt zurück. Pausen sind in diesem Teil nicht vorgesehen, können aber gegebenenfalls eingelegt werden, wenn es beispielsweise der Fitnesszustand der Teilnehmer:innen verlangt.

Dauer & Anstrengung:

Dieser ausdauerorientierte Teil sollte **optimalerweise 35 Minuten** andauern. Um gesundheitswirksame Effekte auszulösen, wird dabei mindestens eine **mittlere Anstrengung** empfohlen. Dazu können Sie den Teilnehmer:innen beispielsweise die Methodik des **Sing-Sprech-Tests** erklären (siehe Kapitel 2.4.1).

Ihre Rolle als Walking-Buddy im Teil 3:

Sie führen in diesem Teil der Einheit wieder die Gruppe an, entlang des gewählten Weges bis hin zum Ausgangspunkt. Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer:innen bezüglich der Anstrengung angemessen belasten, jedoch nicht überlasten. Legen Sie gegebenenfalls Pausen ein. Vor allem dann, wenn Sie merken, dass ein oder mehrere Teilnehmer:innen nicht Schritt halten können. Diese Pausen können Sie wiederum dazu nutzen, um den Teilnehmer:innen Informationen rund um das Thema Bewegung (siehe Abschnitt A) sowie historische Besonderheiten zu Örtlichkeiten und Gebäuden entlang des gewählten Weges näher zu bringen. Insbesondere auch während des Gehens können Sie diese Informationen den Teilnehmer:innen weitergeben.

Teil 4

Dieser Teil findet wieder am Ausgangspunkt des gewählten Weges statt. Er dient als gemeinsamer **Abschluss einer Walking-Treff-Einheit** und als weiterführender Austausch der Teilnehmer:innen untereinander und mit Ihnen.

Ihre Rolle als Walking-Buddy im Teil 4:

Ihre Rolle in diesem letzten Teil der Einheit besteht im **Verabschieden der Teilnehmer:innen**. Informieren Sie die Teilnehmer:innen hier auch über **Zeit und Ort der nächsten Walking-Treff-Einheit**. Ebenso können Sie den Teilnehmer:innen hier **persönliches Feedback** geben, zum Beispiel: „Liebe Marie, mir ist heute aufgefallen, dass du bei den muskelkräftigenden Übungen sehr große Fortschritte gemacht hast. Mach weiter so. Ich wünsche dir noch einen schönen Abend“. Das steigert nicht nur das Selbstbewusstsein der Teilnehmer:innen, sondern auch deren Motivation, sich regelmäßig körperlich zu betätigen. Auch können Sie in diesem Teil Ihrerseits **Feedback** von den Teilnehmer:innen **einholen**, beispielsweise zu den durchgeführten Übungen oder auch zum gewählten Weg.

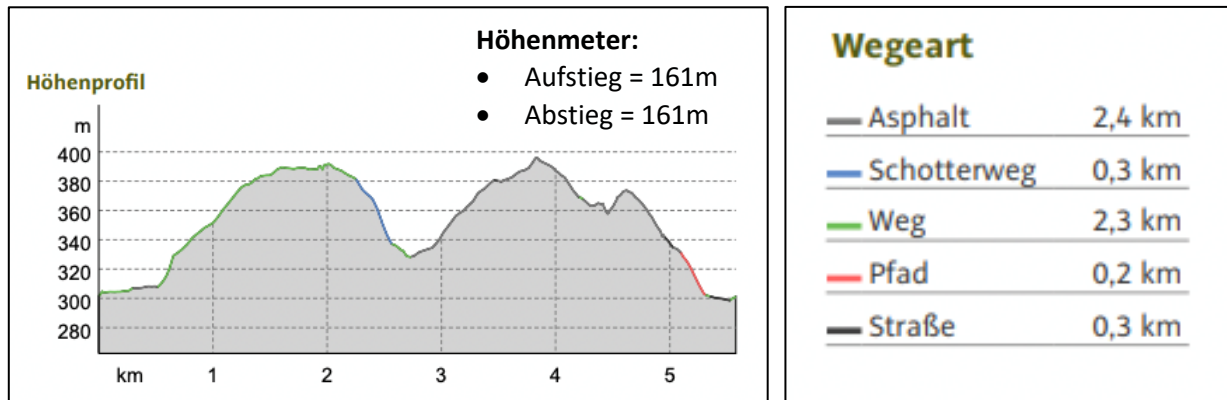
6 Walking-Treff-Weg: Riegersburg-Runde

Kurzbeschreibung: Die Riegersburg-Runde beginnt und endet beim Seebad in Riegersburg und verläuft, wie es der Name schon erahnen lässt, rund um die Riegersburg. Über den Hofberg und Haiderer Weg sowie über Feld- und Forstwege geht es in Richtung Parkplatz des Besucherzentrums/Burglifts Riegersburg. Von dort aus verläuft die Runde in Richtung Friedhof und anschließend über den Markplatz Weg, dem Ortszentrum von Riegersburg sowie dem Nahversorgungszentrum wieder zum Ausgangspunkt retour.

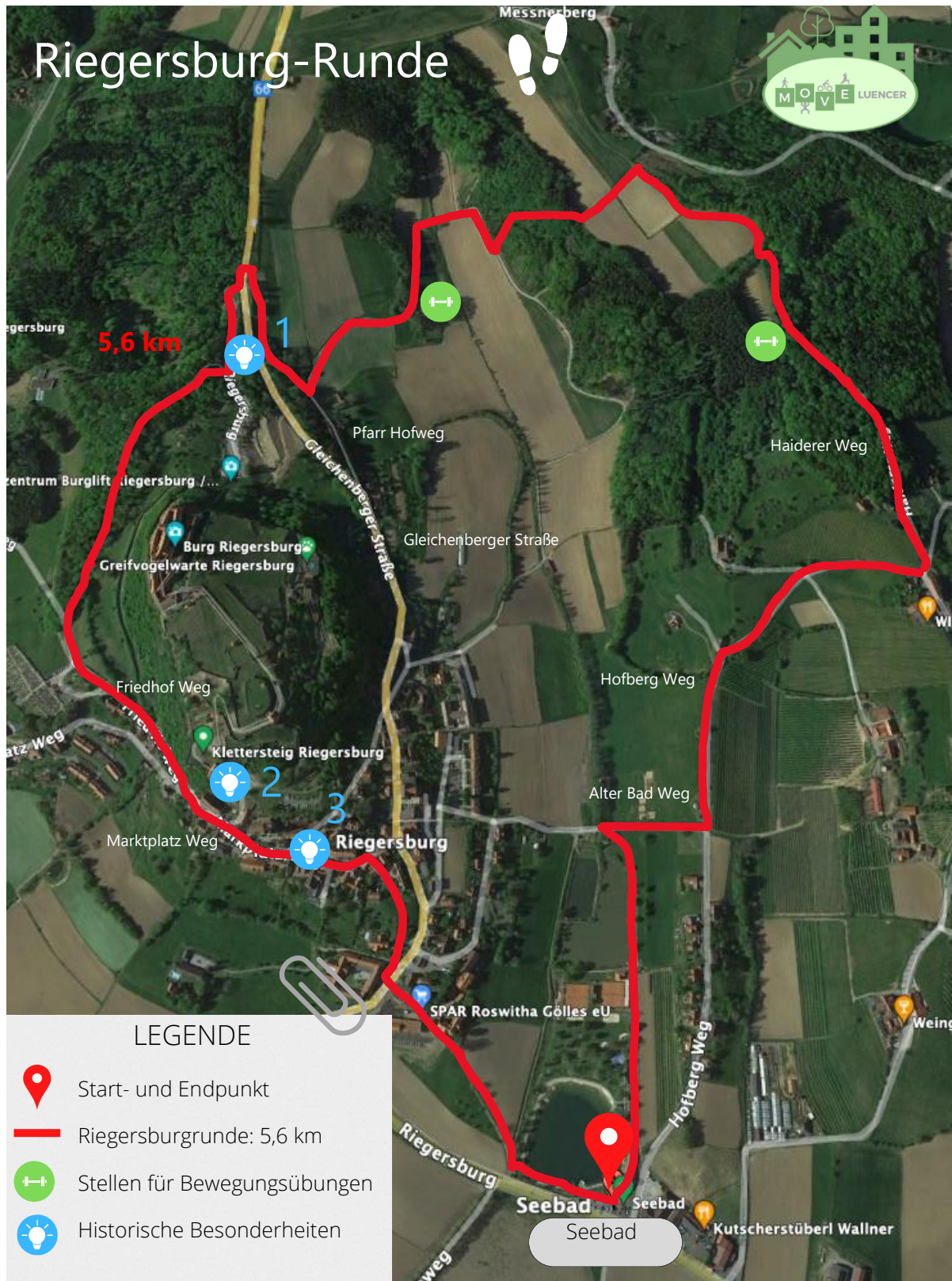
6.1 Allgemeine Streckeninformationen

- **Schwierigkeitsgrad:** leicht
- **Länge:** 5,6 Kilometer
- **Dauer:** ca. 1h 25min

Höhenprofil und Beschaffenheit:



6.2 Karte



6.3 Detaillierte Wegbeschreibung

- **Start/Ziel** ist das Seebad in Riegersburg. Alternativ kann die Runde auch im Ortskern von Riegersburg im Bereich des Markplatz Weges gestartet werden.
- Vom Seebad führt die Riegersburg-Runde in Richtung **Norden**, vorbei an den **Tennisplätzen** und **Fischteichen**. Über den **Alter Bad Weg** geht es entlang des **Hofberg Weges** bergauf bis zur „**Wippl’s Hofbergstubb**“.
- Bei der **Hofbergstubb** biegt die Runde nach einem sehr kurzen Zwischenstück auf dem **Knotz Weg** steil nach links ab in den **Haiderer Weg**. Entlang dieses Weges verläuft die Runde für rund 400 Meter durch einen Wald.
- Am Ende des Waldes führt der Weg nach rechts und verläuft über den **Schinkenweg** entlang des Waldrandes. Bei der anschließenden Wegkreuzung biegt die Runde in einem 90°-Winkel nach links ab und führt über einen Forstweg bergab.
- Über diesen **Forstweg** führt der Weg in Richtung Westen („auf die Riegersburg zu“) und geht am Talboden in einen **Feldweg** über. Über diesen Feldweg führt die Runde etwa 600 Meter leicht bergauf weiter in Richtung Westen, vorbei an einem Teich, und mündet anschließend in den **Pfarrhof Weg**.
- Nur wenige Meter am Pfarrhof Weg biegt die Runde steil nach rechts ab und verläuft über einen **Parallel-Weg zur Gleichenberger Straße** („Bundesstraße“) nach Norden. Auf Höhe der **Einfahrt zum Parkplatz des Besucherzentrums/Burglifts Riegersburg** wird schließlich die Gleichenberger Straße („Bundesstraße“) überquert.
- Nach rund 150 Meter auf der Straße in Richtung des **Besucherzentrums/Burglifts Riegersburg** führt der Weg nach rechts in den Wald. Von dort aus verläuft die Runde über einen asphaltierten Weg bergab in Richtung **Friedhof**.
- Über den **Statzenbach-, Friedhof- und Markplatz Weg** verläuft der Weg nach Osten in Richtung **Ortzentrum Riegersburg**. Beim Haus mit der Nummer 25 am Markplatz Weg, welches sich auf der **rechten Straßenseite** in einer **Linkskurve** befindet, biegt die Runde in eine schmale Gasse nach rechts ab. Von dort aus

geht es rund 150 Meter bergab zu einer **großen Bushaltestelle** an der **Gleichenberger Straße („Bundesstraße“)**.

- Von der Bushaltestelle verläuft die Runde nach Süden zum **Nahversorgungszentrum Riegersburg**. Von dort aus gelangt man schließlich über einen Wiesenweg zum Ausgangspunkt am Seebad retour.

6.4 Gesundheitlicher Nutzen

Durch das **Absolvieren der Riegersburg-Runde** leisten Sie einen **wertvollen Beitrag** zum **Erfüllen der Bewegungs- und Schritte-Empfehlungen** und infolgedessen auch **für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden**. Nachfolgend ein paar Ausführungen dazu.

6.4.1 Bewegungsempfehlungen

Eine übliche durchschnittliche **Gehgeschwindigkeit** zum Absolvieren der **Riegersburg-Runde** ist **4,0 km/h**. Aufgrund des hügeligen Wegverlaufes entspricht dies für Personen zwischen 40 und 80 Jahren in etwa eine **mittlere Anstrengung** (siehe Kapitel 2.4.1). Bei dieser Gehgeschwindigkeit benötigen Sie für die Runde **85 Minuten**. Beim einmaligen Absolvieren der Runde haben Sie damit bereits **57 %** der empfohlenen 150 Minuten an ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Anstrengung geschafft. Wenn Sie nun die Riegersburg-Runde **2-mal pro Woche** absolvieren und dazu zusätzlich die Mobilisations- und muskelkräftigenden Übungen durchführen, haben Sie die Bewegungsempfehlungen vollständig erfüllt (siehe zum Beispiel Kapitel 2.2 oder 2.3).



6.4.2 Wöchentliche Schritte-Empfehlung

In Kapitel 2.6 haben Sie erfahren, dass die empfohlenen 150 Minuten pro Woche an ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Anstrengung **7.100 Schritten pro Tag** und **50.000 Schritten pro Woche** entsprechen. Bei einmaligem Absolvieren der Runde legen Sie rund **8.000 Schritte** zurück. Damit haben Sie **113 % der täglichen** und **16 % der wöchentlichen** empfohlenen Schritte absolviert.

6.4.3 Kalorienverbrauch

Gehen verbraucht Energie (Kilokalorien, kcal) – und das gar nicht mal so wenig. Eine Frau mit 68 kg Körpergewicht verbraucht rund **334 kcal** beim einmaligen Absolvieren der **Riegersburg-Runde**. **Schwerere Menschen** verbrennen dabei **mehr Energie (kcal)**. So verbraucht ein Mann mit 85 kg Körpergewicht für dieselbe Runde **417 kcal**.

Doch: Mit welcher Menge von bestimmten Lebensmitteln können diese verbrauchen Kilokalorien (kcal) gleichgesetzt werden?

	Anzahl Weibliche Person (68 Kilogramm)	Anzahl Männliche Person (85 Kilogramm)
Banane (1 Stück = 120 g, 114kcal)	2,9	3,7
Schokolade (1 Stück = 100g, 500kcal)	0,7	0,8
Apfelsaft naturtrüb (1 Glas = 200ml, 92kcal)	3,6	4,5
Bratwurst (1 Stück = 85g, 283kcal)	1,2	1,5
Natur-Joghurt (1 Becher = 250g, 175kcal)	1,9	2,4
Schwarzbrot (1 Scheibe = 50g, 100 kcal)	3,3	4,2
Sachertorte (1 Stück = 120g, 403kcal)	0,8	1,0
Pizza Margarita (1 Pizza = 500g, 1.209 kcal)	0,3	0,3
Kartoffel gekocht (1 Stück = 80g, 55kcal)	6,1	7,6
Karotte (1 Stück = 80g, 25kcal)	13,3	16,7
Thunfisch (1 Dose = 185g, 317kcal)	1,1	1,3
Müsliriegel (1 Stück = 25g, 120kcal)	2,8	3,5

6.5 Historische Besonderheiten

Die Riegersburg-Runde verläuft entlang einiger historischer Besonderheiten. Diese sind in der Karte (siehe Kapitel 6.2) blau markiert und werden nachfolgend beschrieben. Diese Besonderheiten können Sie den Teilnehmer:innen einer Walking-Treff-Einheit während des Gehens, aber auch in den Pausen, beispielsweise während zwei Kraftübungen, näherbringen.

Nummer 1: Riegersburg

Hierzu gibt es unterschiedliche Thesen. Die Bezeichnung stammt laut einigen Quellen vom Begriff „Ruotkerspurch“. In einer Urkunde aus dem Jahr 1138 wird bestätigt, dass Markgraf Leopold der Starke noch vor seinem Tod je eine Bauernhube zu Hartberg und Riegersburg zur Gründung des Zisterzienserklosters Rein bei Gratwein vertauscht hatte. Diese Urkunde wird noch heute im Archiv des Stiftes Rein aufbewahrt. Andere Quellen halten Rüdiger von Hohenberg für den Namensgeber der Riegersburg, stichhaltige urkundliche Beweise für diese These fehlen allerdings. 1142 befand sich die Burg bereits im Besitz des Hartnid von Traisen/Ort. Gleich sieben Tore, elf Basteien, vier Kilometer Wehrmauern und zwei Burggräben umgeben die Burg. Die Hochburg hat circa 160 Fenster. Die unterschiedlichen Baustile erstrecken sich entsprechend ihrer Entstehung von der Gotik (Kapelle) über die Renaissance (Rittersaal) ins Barock (Weißer Saal). Die Riegersburg kann als eine der größten Festungsanlagen Mitteleuropas bezeichnet werden.



Riegersburg: Quelle: [https://regiowiki.at/wiki/Riegersburg_\(Burg\)](https://regiowiki.at/wiki/Riegersburg_(Burg))

Nummer 2: Eselsteig

Der „Eselsteig“ ist seit einiger Zeit gesperrt, da auf dem Felsen darüber geklettert wird und eine Begehung zu gefährlich wäre. Sollte er irgendwann einmal wieder freigegeben werden, dürfte seine Benutzung weitaus weniger gefährlich sein als in vergangenen Zeiten. Damals nämlich landeten die „Abfallprodukte“ aus einem zweiseitigen Klo, wo die „Gallerin“ (im 17. Jahrhundert streitbare Herrin der Burg) des Öfteren mit ihren Gästen zu plaudern pflegte, punktgenau dort, wo dieser Pfad beginnt.



Eselsteig: Quelle: [https://regiowiki.at/wiki/Riegersburg_\(Burg\)#Eselsteig](https://regiowiki.at/wiki/Riegersburg_(Burg)#Eselsteig)

Nummer 3: Riegersburg - Ort

Der Zeitpunkt einer Markterhebung von Riegersburg ist nicht festzustellen. Der später zu einem Türkeneinfall umgedichtete Ungarneinfall von 1418 zog aber auch Riegersburg in Mitleidenschaft. Die Stellung als Markt dürfte sich seit ungefähr 1500 allmählich herausgebildet haben, begünstigt von der Leinweberzunft, die ihren Sitz im Orte hatte. Gegen Ende des 16. Jahrhunderts (Graz, 1. August 1598) gebraucht der Landesfürst selbst in den von ihm bestätigten Handwerksartikeln „der Leinweber der Pfarrkirchen Riegersburg, Hatzendorf“ usw. den Ausdruck „Markt“ für Riegersburg. 1603 ist bereits ein Marktrichter belegt. Im Laufe des 17. Jahrhunderts wird der Ort dann als Markt allgemein anerkannt, wenn sich auch noch Widerstände ergaben, wie ein Zeugnis des Pfarrers von 1663 ergibt, woraus ersichtlich ist, dass der Markt kein Privileg vorweisen konnte. Er blieb auch lange

ohne besondere Handelsprivilegien. Erst am 24. Februar 1838 bewilligte Kaiser Ferdinand dem Markte die Abhaltung von vier Jahr- und zwei Viehmärkten.



Foto: BM Florian Müller

7 Walking-Treff-Weg: Stang-Runde

Kurzbeschreibung: Die Stang-Runde beginnt und endet beim Haus der Familie Thurner in Stang 58. Über den Gesslbergweg, vorbei an der „Geisterkapelle“, geht es über ein Waldstück und den Haiderer Weg zur „Wippl’s Hofbergstubb“. Von dort aus verläuft die Runde über den Meisterweg II, den Pöllhof Weg sowie den Schinkenweg hin zur Manufaktur Gölles, ehe es wieder zum Ausgangspunkt retour geht.

7.1 Allgemeine Streckeninformationen

- **Schwierigkeitsgrad:** mittel
- **Länge:** 5,5 Kilometer
- **Dauer:** ca. 1 h 20min

Höhenprofil:

- **Aufstieg = 280m**
- **Abstieg = 280m**



7.2 Karte



7.3 Detaillierte Wegbeschreibung

- **Start/Ziel** der **Stang-Runde** ist beim Haus der Familie Thurner in Stang 58, 8333 Riegersburg. Von dort aus führt die Runde nach Westen den **Gesslerbergweg** entlang, bis zu dessen Mündung in den **Messnerweg**.
- Nach nur wenigen Metern auf dem Messnerweg biegt der Weg auf Höhe der **Geisterkapelle** nach links in den Wald ab. Über den anschließenden Waldweg und den **Haiderer Weg** gelangt man zur „**Wippl's Hofbergstuben**“.
- Von der **Hofbergstubn** führt die Runde über den **Meisterweg II** nach Osten. Am Ende des Meisterweg II geht es weiter den Waldrand entlang, vorbei an Weingärten und anschließend durch einen Waldweg bergab zum **Pöllhof Weg**.
- Nach einem rund 250 Meter langen Zwischenstück am **Pöllhof Weg** in Richtung Osten biegt der Weg in einem 90°-Winkel nach links in den **Schinkenweg** ab.
- Der **hügelig verlaufende Schinkenweg** führt durch ein Waldstück über ein Zwischenstück am **Gesslerbergweg** und anschließend über einen kurzen und steil-bergauf verlaufenden Wanderpfad zur **Manufaktur Gölles**.
- Von **der Manufaktur Gölles** aus gelang man schließlich über eine Verbindungsstraße zum Ausgangspunkt des Hauses der Familie Thurner zurück.

7.4 Gesundheitlicher Nutzen

Durch das **Absolvieren der Stang-Runde** leisten Sie einen **wertvollen Beitrag** zum **Erfüllen der Bewegungs- und Schritte-Empfehlungen** und infolgedessen auch **für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden**. Nachfolgend ein paar Ausführungen dazu.

7.4.1 Bewegungsempfehlungen

Eine übliche durchschnittliche **Gehgeschwindigkeit** zum Absolvieren der **Stang-Runde** ist **4,0 km/h**. Aufgrund es hügeligen Wegverlaufes entspricht dies für Personen zwischen 40 und 80 Jahren in etwa eine **mittlere Anstrengung** (siehe Kapitel 2.4.1). Bei dieser Gehgeschwindigkeit benötigen Sie für die Runde **80 Minuten**. Beim einmaligen Absolvieren der Runde haben Sie damit bereits **55 %** der empfohlenen 150 Minuten an ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Anstrengung geschafft. Wenn Sie nun die Stang-Runde **2-mal pro Woche** absolvieren und dazu zusätzlich die Mobilisations- und muskelkräftigenden Übungen durchführen, haben Sie die Bewegungsempfehlungen vollständig erfüllt (siehe zum Beispiel Kapitel 2.2 oder 2.3).



7.4.2 Wöchentliche Schritte-Empfehlung

In Kapitel 2.6 haben Sie erfahren, dass die empfohlenen 150 Minuten pro Woche an ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Anstrengung **7.100 Schritten pro Tage** und **50.000 Schritten pro Woche** entsprechen. Bei einmaligem Absolvieren der Runde legen Sie rund **7.850 Schritte** zurück. Damit haben Sie **110 % der täglichen** und **15 % der wöchentlich** empfohlenen Schritte absolviert.

7.4.3 Kalorienverbrauch

Gehen verbraucht Energie (Kilokalorien, kcal) – und das gar nicht mal so wenig. Eine Frau mit 68 kg Körpergewicht verbraucht rund **320 kcal** beim einmaligen Absolvieren der **Stang-Runde**. **Schwerere Menschen** verbrennen dabei **mehr Energie (kcal)**. So verbraucht ein Mann mit 85 kg Körpergewicht für dieselbe Runde **400 kcal**.

Doch: Mit welcher Menge von bestimmten Lebensmitteln können diese verbrauchen Kilokalorien (kcal) gleichgesetzt werden?

	Anzahl Weibliche Person (68 Kilogramm)	Anzahl Männliche Person (85 Kilogramm)
Banane (1 Stück = 120 g, 114kcal)	2,8	3,5
Schokolade (1 Stück = 100g, 500kcal)	0,6	0,8
Apfelsaft naturtrüb (1 Glas = 200ml, 92kcal)	3,5	4,3
Bratwurst (1 Stück = 85g, 283kcal)	1,1	1,4
Natur-Joghurt (1 Becher = 250g, 175kcal)	1,8	2,3
Schwarzbrot (1 Scheibe = 50g, 100 kcal)	3,2	4,0
Sachertorte (1 Stück = 120g, 403kcal)	0,8	1,0
Pizza Margarita (1 Pizza = 500g, 1.209 kcal)	0,3	0,3
Kartoffel gekocht (1 Stück = 80g, 55kcal)	5,8	7,3
Karotte (1 Stück = 80g, 25kcal)	12,8	16,0
Thunfisch (1 Dose = 185g, 317kcal)	1,0	1,3
Müsliriegel (1 Stück = 25g, 120kcal)	2,7	3,3

7.5 Historische Besonderheiten

Die Stang-Runde birgt eine historische Besonderheit, die wie hier erwähnen möchten und auch in der Karte (siehe Kapitel 7.2) blau markiert ist.

Nummer 1: Die Geisterkappelle

Beim Wandern von Breitenfeld nach Riegersburg kommt man an der Geisterkappelle vorbei. Eine Geschichte zu dieser Kapelle berichtet von einem Ehepaar, welches frühmorgens vor dem Gebetläuten zur Kapelle kam und in der Kapelle eine weiße Gestalt mit einer Lilie bemerkte. Die weiße Gestalt deutete mit der Lilie immer wieder auf das Ehepaar, das keinen Schritt weitergehen konnte. Vor lauter Angst und Schrecken begann das Ehepaar den „Englischen Gruß“ zu beten, wonach die weiße Gestalt plötzlich verschwand und das Ehepaar ungehindert weitergehen konnte (der „Englische Gruß“ ist seit dem Mittelalter die Bezeichnung für die Grußworte des Erzengels Gabriel bei der Verkündigung, dass Maria den Sohn Gottes gebären werde. Man findet ihn im Anfangssatz des Gebetes Ave-Maria: Gegrüßet seist du Maria, voll der Gnade, der Herr sei mit dir“)



Bild: Gemeinde Riegersburg

8. Mobilisationsübungen & muskelkräftigende Übungen

In jeder Walking-Treff-Einheit werden an einer passenden Stelle entlang des gewählten Weges **5 Mobilisationsübungen** und **4 muskelkräftigende Übungen** durchgeführt. Die **Mobilisationsübungen** finden dabei immer **vor** den **muskelkräftigenden Übungen** statt.

8.1 Durchführungshinweise: Mobilisationsübungen

Dieses Handbuch beinhaltet eine **Übungssammlung** mit **15 Mobilisationsübungen**. Jeweils **3 Mobilisationsübungen** sind folgenden **Gelenken/Gelenksgruppen** zugeordnet:

- **Halswirbelsäule**
- **Schulter- & Schultergürtelgelenke**
- **Brustwirbelsäule**
- **Hüftgelenk**
- **Oberes- & unteres Sprunggelenk**

Führen Sie pro Walking-Treff-Einheit **eine Übung pro Gelenk/Gelenksgruppe** mit Ihren Teilnehmer:innen durch, beginnend mit einer Übung für die Halswirbelsäule hin zu einer Übungen für das obere und untere Sprunggelenk. Welche der 3 Übungen Sie pro Gelenk/Gelenksgruppe durchführen, können Sie **frei wählen** – alle Übungen weisen einen ähnlichen Schwierigkeitsgrad auf. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Übungen aber nicht nur Ihre, sondern vor allem die Vorlieben der Teilnehmer:innen.

Bezüglich der **Bewegungsdosis** orientieren Sie sich an den Empfehlungen in Kapitel 2.5.3. Erklären Sie den Teilnehmer:innen während des Durchführens der Übungen oder auch in den Pausen nach einer Übungsausführung die im folgenden Kapitel dargestellte **Alltagsrelevanz der einzelnen Mobilisationsübungen**.

8.2 Alltagsrelevanz der Mobilisationsübungen

Durch ein Mobilisieren der Gelenke wird **die Beweglichkeit der Gelenke** verbessert. In den einzelnen Gelenken/Gelenksgruppen kommt es zu folgenden positiven Auswirkungen:

- **Halswirbelsäule:** Blickfeld erweitert sich. Die Durchführung des Schulterblicks beim Autofahren wird beispielsweise verbessert.
- **Schulter- und Schultergürtelgelenke:** Größerer Bewegungsradius der Arme. Alltagstätigkeiten wie das Greifen nach Gegenständen über Kopf oder das An- und Auskleiden gelingen leichter.
- **Brustwirbelsäule:** Bewegungsradius des Oberkörpers vergrößert sich. Ein- und Ausatmen (bei körperlicher Anstrengung) oder Alltagstätigkeiten wie das Binden der Schuhbänder gelingen leichter.
- **Hüftgelenk:** Mehr Beweglichkeit in den Hüften. Alltagstätigkeiten, wie Treppensteigen oder das Aufstehen aus dem Bett, gelingen leichter. Schmerzen und Abnützungen im Lendenbereich (unterer Rücken) werden vorgebeugt oder gemindert.
- **Oberes- und unteres Sprunggelenk:** Geringeres Risiko eines „Umknickens“ oder „Verdrehens“ im Fuß. Stand- und Trittfestigkeit erhöht sich. Alltagstätigkeiten, wie Gehen oder Laufen, werden sicherer.

Durch ein Mobilisieren der Gelenke kommt es außerdem zu einer **Minderung und Vorbeugung von Verspannungen** in den umliegenden Muskeln. Bei einer bestehenden Gelenksabnützung kann es zudem zu einer Reduktion **der Schmerzen** im betroffenen Gelenk beitragen.

8.3 Durchführungshinweise: Muskelkräftigende Übungen

Dieses Handbuch beinhaltet eine **Übungssammlung** mit **12 muskelkräftigenden Übungen**. Jeweils **3 Übungen** dienen dazu, die Muskulatur der folgenden **alltagsnahen Bewegungsmuster** zu kräftigen:

- **Kniestreckung**
Vorrangige Kräftigung der **vorderen Oberschenkelmuskulatur**
- **Hüftstreckung**
Vorrangige Kräftigung der **hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur**
- **Druckbewegung der Arme**
Vorrangige **Kräftigung der Brust- und Armmuskulatur**
- **Zugbewegung der Arme**
Vorrangige Kräftigung der **Armmuskulatur und Muskulatur des oberen Rückens**

Führen Sie pro Walking-Treff-Einheit **eine Übung pro Bewegungsmuster** mit Ihren Teilnehmer:innen durch, die **Reihenfolge** können Sie dabei **frei wählen**. Anders als bei den Mobilisationsübungen weisen die **3 Übungen** pro Bewegungsmuster **unterschiedliche Schwierigkeitsgrade** auf, mit jeweils einer **leichten Übung (= Stufe 1)**, einer **mäßig-schweren Übung (= Stufe 2)** und einer **schweren Übung (= Stufe 3)**. Zusätzlich gibt zu jeder Übung innerhalb einer Stufe immer eine **leichte und schwere Variante**. Beginnen Sie in den ersten Einheiten eines Walking-Treffs mit den Übungen zu **Stufe 1** und hier mit den **leichten Varianten**. Erst wenn die Teilnehmer:innen eine Übung **korrekt** ausführen und als „**zu wenig fordernd**“ wahrnehmen, soll die schwere Variante einer Übungen sowie in weiterer Folge auch eine Übung der nächsten Stufe gewählt werden. Im Verlauf eines Walking-Treffs wird es aufgrund **unterschiedlicher Fitnesslevels** durchaus vorkommen, dass nicht alle Teilnehmer:innen dieselbe Übung bei einem Bewegungsmuster durchführen. Beispielsweise werden einige Teilnehmer:innen die Übung der Stufe 1 (schwere Variante) durchführen, andere Teilnehmer:innen bereits die Übung der Stufe 2 (leichte Variante) – dies ist in der Praxis eine **normale Erscheinung**. Ihre Aufgabe ist

es, nicht nur die **einzelnen Übungen vorzuzeigen**, sondern auch darauf zu achten, dass die Teilnehmer:innen die für sie **passende Übung** auswählen.

Bezüglich der **Bewegungsdosis** orientieren Sie sich an den Empfehlungen in Kapitel 2.5.2. Erklären Sie den Teilnehmer:innen während des Durchführens der Übungen oder auch in den Pausen nach einer Übungsausführung die im folgenden Kapitel dargestellte **Alltagsrelevanz der einzelnen muskelkräftigenden Übungen**.

8.4 Alltagsrelevanz der muskelkräftigenden Übungen

Das regelmäßige Durchführen von Übungen zur Kräftigung der Muskulatur der nachfolgenden **4 alltagsnahen Bewegungsmuster** bringt folgende **positiven Auswirkungen** mit sich:

- **Kniestreckung:** Übungen zu diesem Bewegungsmuster kräftigen vorrangig die vordere Oberschenkelmuskulatur. Alltagstätigkeiten, wie Fahrradfahren, Treppensteigen, Aufstehen aus dem Bett oder Sofa, gelingen dadurch leichter.
- **Hüftstreckung:** Übungen zu diesem Bewegungsmuster kräftigen vorrangig die hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Normales Gehen wird sicherer, Alltagstätigkeiten, wie Treppensteigen, Aufstehen aus dem Sessel / Sofa oder aus der Hocke, gelingen leichter.
- **Druckbewegung der Arme:** Übungen zu diesem Bewegungsmuster kräftigen vorrangig die Brust- und Armmuskulatur. Alltagstätigkeiten, wie das Aufdrücken einer Tür, das Schließen des Kofferraums oder das Herunterziehen eines Garagentors, gelingen leichter.
- **Zugbewegung der Arme:** Übungen zu diesem Bewegungsmuster kräftigen vorrangig die Armmuskulatur und Muskulatur des oberen Rückens. Alltagstätigkeiten, wie das Aufziehen einer Tür, das Starten des Rasenmähers oder das Entladen der Waschmaschine/des Trockners, gelingen leichter.

8.5 Ausgangspositionen:

Alle Mobilisationsübungen und muskelkräftigenden Übungen werden ausgehend von **2 Ausgangspositionen** durchgeführt: **(i) Aufrechter Stand, (ii) Schrittstellung**.

Ziel ist es, in beiden Ausgangspositionen eine **muskuläre Grundspannung** aufzubauen, um in der nachfolgenden Übungsausführung eine **optimale Stabilisierung des Rumpfes** gewährleisten zu können. So kann die Wirbelsäule während der Bewegung stabilisiert und entlastet werden. Einwirkende Kräfte werden auf alle passiven Strukturen, wie Wirbel, Bandscheiben und Bänder, gleichmäßig übertragen. Ebenso ist ein stabiler Rumpf für eine **zielgerichtete Bewegung der Arme und Beine** sowie für die **Aufrechterhaltung des Gleichgewichts** unverzichtbar. Das Einnehmen der korrekten Ausgangsposition sowie der Aufbau einer Grundspannung sind somit nicht nur im Sinne einer **Verletzungsvorbeugung** für eine sichere, sondern auch für eine **effektive und harmonische Übungsausführung** von großer Bedeutung.

8.5.1 Aufrechter Stand



- **Blick geradeaus richten** („in die Ferne sehen“).
- **Brust heben/rausstrecken** („als ob man gerade was gewonnen hätte“).
- **Schultern nach hinten unten ziehen** („Stift zwischen Schulterblättern einklemmen“).
- **Bauch anspannen** („Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“).
- **Gesäß anspannen** („Münze mit Pobacken festhalten“).
- **Füße hüftbreit am Boden abstellen**, sodass zwei Fäuste zwischen den Kniegelenken Platz haben

8.5.2 Schrittstellung

Einnahme der Schrittstellung: Die Schrittstellung wird, ausgehend von der Ausgangsposition „Aufrechter Stand“ (siehe Kapitel 8.2.1), durch einen großen Schritt mit dem linken oder rechten Bein nach hinten, eingenommen. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Beine verlagert.



- **Blick geradeaus richten** („in die Ferne sehen“).
- **Brust heben/rausstrecken** („als ob man gerade was gewonnen hätte“).
- **Schultern nach hinten unten ziehen** („Stift zwischen Schulterblättern einklemmen“).
- **Bauch anspannen** („Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“).
- **Gesäß anspannen** („Münze mit Pobacken festhalten“).
- **Das vordere Bein wird leicht gebeugt, das hintere gestreckt.**

Anmerkungen für die Praxis:

Viele der Übungen in diesem Handbuch können Sie sowohl aus der Ausgangsposition „**Aufrechter Stand**“ als auch aus der „**Schrittstellung**“ durchführen – bei den einzelnen Übungen ist dies jeweils gekennzeichnet. Wenn Teilnehmer:innen **Probleme mit dem Gleichgewicht** haben oder die Übungen auf einem weniger festen Untergrund durchgeführt werden, sollte vorzugsweise die Ausgangsposition „**Schrittstellung**“ angewandt werden. Diese Position garantiert eine **höhere Standfestigkeit**. In der Ausgangsposition „aufrechter Stand“ wird hingegen die Gleichgewichtsfähigkeit besser geschult.

8.6 Übungssammlung: Mobilisationsübungen

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht zu den **15 Mobilisationsübungen**. Jeweils **3 Übungen** von ähnlichem Schwierigkeitsgrad sind einem **Gelenk bzw. einer Gelenksgruppe** zugeordnet.

Gelenk bzw. Gelenksgruppe: Halswirbelsäule

- a. Das Huhn
- b. Der Nein-Sager
- c. Vielleicht

Gelenke bzw. Gelenksgruppen: Schulter- und Schultergürtelgelenke

- a. Der Schulterkreisel
- b. Der Flügelschlag
- c. Schulter-Twist

Gelenk bzw. Gelenksgruppe: Brustwirbelsäule

- a. Bewegtes Brustbein
- b. Der Beeren-Pflücker
- c. Stehender Katzenbuckel

Gelenk bzw. Gelenksgruppe: Hüftgelenk

- a. Hüftkreisel
- b. Der Vorwärtsschwung
- c. Achterbahn

Gelenke bzw. Gelenksgruppen: Oberes und unteres Sprunggelenk

- a. Die einbeinige Wippe
- b. Die Fußkippe
- c. Der Fußgelenkskreisel

8.6.1 Das Huhn (Halswirbelsäule)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand oder Schrittstellung

Ausführung: Schieben Sie das Kinn so weit wie möglich nach vorne („Schildkröte“) und anschließend nach hinten („Doppelkinn“).



Ausgangsposition



Endposition
(„Schildkröte“)



Endposition
(„Doppelkinn“)

8.6.2 Der Nein-Sager (Halswirbelsäule)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand oder Schrittstellung

Ausführung: Drehen Sie den Kopf abwechselnd so weit wie möglich zur rechten und linken Schulter („Drehbewegung wie beim Nein-Sagen“).

Optionale Variante: Stützen Sie sich in der Ausgangsposition „Aufrechter Stand“ mit den Armen auf Nordic-Walking-Stecken auf und neigen Sie den Oberkörper, wie abgebildet, nach vorne. Führen Sie die Übung nun in dieser Ausgangsposition durch.



Ausgangsposition



Endposition: Drehung
zur linken Schulter



Optionale Variante

8.6.3 Vielleicht (Halswirbelsäule)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand oder Schrittstellung

Ausführung: Neigen Sie den Kopf abwechselnd zur rechten und linken Schulter („Ohr zur Schulter“)



Ausgangsposition



Endposition: Neigung zur linken Schulter

8.6.4 Schulterkreisen (Schulter- und Schultergürtelgelenke)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand oder Schrittstellung. Heben Sie Ihre beiden Arme, wie abgebildet, leicht nach vorne hin an.

Ausführung: Kreisen Sie beide Schultern gleichzeitig nach hinten unter der Vorstellung: „Die Schultern gehen hoch und hinten runter“. Achten Sie darauf, dass die Arme in der Bewegungsausführung möglichst ruhig bleiben.

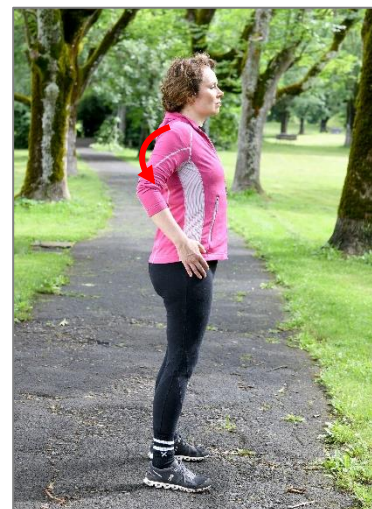
Optionale Variante (Schulterruderer): Kreisen Sie die Schultern nicht gleichzeitig nach hinten, sondern nacheinander.



Ausgangsposition



Bewegungsausführung: „Die Schultern gehen hoch... „



Bewegungsausführung: „...und hinten runter,“

8.6.5 Der Flügelschlag (Schulter- und Schultergürtelgelenke)

Ausgangsposition: **Aufrechter Stand oder Schrittstellung.** Beugen Sie die Arme rechtwinkelig ab und heben Sie sie, wie abgebildet, seitlich neben dem Körper bis auf Schulterhöhe an („Hände-Hoch-Position“).

Ausführung: Führen Sie Ihre Arme vor dem Körper zusammen, bis sich die Unterarme und Handinnenfläche annähernd berühren. Nehmen Sie anschließend die Ausgangsposition wieder ein.



Ausgangsposition



Endposition: Arme vor dem Körper zusammengeführt

8.6.6 Schulter-Twist (Schulter- und Schultergürtelgelenke)

Ausgangsposition: **Aufrechter Stand oder Schrittstellung.** Heben Sie Ihre Arme, wie abgebildet, seitlich neben dem Körper bis auf Schulterhöhe an. Die Arme werden anschließend rechtwinkelig gebeugt, sodass ein Unterarm gerade nach unten und der andere gerade nach oben zeigt.

Ausführung: Bringen Sie durch eine Drehung beider Schultern den nach unten gerichteten Unterarm nach oben und gleichzeitig den nach oben gerichteten Unterarm nach unten in eine gerade Position. **Wichtig:** Die Position des Ellbogens soll sich während der Übungsausführung nicht verändern.



Ausgangsposition



Bewegungsausführung: Wechsel der Armposition

8.6.7 Bewegtes Brustbein (Brustwirbelsäule)

Ausgangsposition: **Aufrechter Stand oder Schrittstellung.** Aufrechter Sitz. Verschränken Sie die Arme vor dem Körper.

Ausführung: Rollen Sie abwechselnd Ihren Brustkorb ein und strecken Sie ihn wieder. Das Brustbein bewegte sich dabei einmal nach hinten („Einrollen“) und einmal nach vorne oben („Strecken“).



Ausgangsposition



**Endposition:
Brustkorb strecken**



**Endposition:
Brustkorb einrollen**

8.6.8 Der Beeren-Pflücker (Brustwirbelsäule)

Ausgangsposition: **Schrittstellung.** Heben Sie, wie abgebildet, die Arme bis auf Schulterhöhe an (Handflächen nach unten gerichtet).

Ausführung: Führen Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm möglichst weit nach vorne. Der Oberkörper dreht dabei mit („Gerne können Sie auch imaginäre Pflückbewegungen durchführen“) **Wichtig:** Der Kopf und das Becken sollen möglichst ruhig bleiben.



Ausgangsposition



**Endposition:
Drehung nach links**



**Endposition:
Drehung nach rechts**

8.6.9 Der stehende Katzenbuckel (Brustwirbelsäule)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Unter der Vorstellung, sich auf einen Sessel zu setzen, gehen Sie leicht in die Knie und neigen Sie, wie abgebildet, den Oberkörper nach vorne. Stützen Sie Ihre Hände unmittelbar vor den Kniegelenken auf. Die Arme sind gestreckt, der Blick ist geradeaus gerichtet („Pferderücken“).

Ausführung: Krümmen Sie Ihren Rücken, indem Sie die Brustwirbel nach oben drücken und gleichzeitig den Kopf einrollen („Katzenbuckel“). Nehmen Sie anschließend die Ausgangsposition wieder ein („Pferderücken“).



Ausgangsposition



Endposition:
„Katzenbuckel“

8.6.10 Hüftkreisel (Hüftgelenk)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Stellen Sie die Füße breiter als hüftbreit am Boden ab und stützen Sie, wie abgebildet, die Hände im Bereich der Hüften ein.

Ausführung: Kreisen Sie Ihr Becken gegen oder im Uhrzeigersinn. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen, die immer größer werden (Richtungswechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition



Bewegungsausführung: Kreisen des Beckens

8.6.11 Der Vorwärtsschwung (Hüftgelenk)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Stellen Sie sich seitlich zu einem Baum. Alternativ können Sie auch eine Wand, einen Zaun, Laternenmast oder ähnliches verwenden. Stützen Sie sich mit der baumnäheren Hand am Baum ab.

Ausführung: Schwingen Sie das baumnähere Bein abwechselnd nach vorne und nach hinten. Beugen Sie beim Vorschwing den Unterschenkel, indem Sie das Knie nach oben führen, bis sich der Oberschenkel in waagrechter Position befindet (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition



Endposition:
Schwingern nach vorn



Endposition:
Schwingern nach hinten

8.6.12 Achterbahn (Hüftgelenk)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit dem Gesicht zu einem Baum. Alternativ können Sie auch eine Wand, einen Zaun, Laternenmast oder ähnliches verwenden. Stützen Sie sich mit beiden Händen am Baum ab.

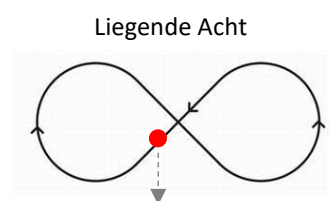
Ausführung: Zeichnen Sie mit einem Bein in gestreckter Position eine „liegende Acht“ vor dem Körper in die Luft (Bein- und Richtungswechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition



Bewegungsausführung: Das angehobene Bein zeichnet eine „liegende Acht“



Fuß des Spielbeins

8.6.13 Die einbeinige Wippe (oberes - und unteres Sprunggelenk)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand.

Ausführung: Heben und senken Sie abwechselnd die Zehenspitzen und Ferse eines Fußes („Wippbewegung: Zehenspitzen zu Fersenstand“; Fußwechsel nicht vergessen). **Achtung:** Führen Sie die Übungen nicht mit beiden Füßen gleichzeitig aus → Krampfgefahr für die Wadenmuskulatur. Gegebenenfalls können Sie sich bei einer Wand, einen Baum, Laternenmast, Zaun oder ähnliches anhalten.



Endposition:
Anheben der
Ferse



Endposition:
Anheben der
Zehenspitzen

8.6.14 Die Fußkippe (oberes - und unteres Sprunggelenk)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Heben Sie einen Fuß leicht vom Boden ab. Gegebenenfalls können Sie sich bei einer Wand, einen Baum, Laternenmast, Zaun oder ähnliches anhalten.

Ausführung: Heben Sie abwechselnd den inneren und äußeren Fußrand des angehobenen Fußes („Kippbewegung“ nach links und nach rechts; Fußwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition



Endposition: Kippbewegung
nach rechts



Endposition: Kippbewegung
nach links

8.6.15 Der Fußkreisel (oberes - und unteres Sprunggelenk)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Heben Sie einen Fuß leicht vom Boden ab. Gegebenenfalls können Sie sich bei einer Wand, einen Baum, Laternenmasten, Zaun oder Ähnliches anhalten.

Ausführung: Zeichnen Sie mit der Zehenspitze des angehobenen Fußes „stehende Kreise“ vor dem Körper in die Luft (Bein- und Richtungswechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition

Bewegungsausführung: Der angehobene Fuß zeichnet „stehende Kreise“



8.7 Übungssammlung: Muskelkräftigende Übungen

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht zu **12 muskelkräftigenden Übungen**. Jeweils **3 Übungen mit einem unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad** sind einem **Bewegungsmuster** zugeordnet. „**Stufe 1**“ stellt jeweils **leichte Übungen** dar – mit diesen Übungen sollten Sie beginnen. „**Stufe 2**“ beinhaltet **mäßig-schwere** und „**Stufe 3**“ **schwere Übungen**. Zusätzlich gibt es zu jeder Übung innerhalb einer Stufe immer eine **leichte und schwere Variante**.

Bewegungsmuster: **Kniestreckung**

- **Stufe 1:** Seitliche Kniebeuge
- **Stufe 2:** Unterstützte Kniebeuge
- **Stufe 3:** Klassische Kniebeuge

Bewegungsmuster: **Hüftstreckung**

- **Stufe 1:** Y-Schritt
- **Stufe 2:** Unterstützte Ausfallschritt
- **Stufe 3:** Klassische Ausfallschritt

Bewegungsmuster: **Druckbewegung der Arme**

- **Stufe 1:** Handpresse/Fingerpumpe
- **Stufe 2:** Küss den Baum
- **Stufe 3:** Partner:in-Liegestütz

Bewegungsmuster: **Zugbewegung der Arme**

- **Stufe 1:** Ruderboot
- **Stufe 2:** Schmetterling
- **Stufe 3:** Standwaage

8.7.1 Seitliche Kniebeuge (Kniestreckung, Stufe 1)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: „**Aufrechter Stand**“. Stellen Sie die Füße doppelt so breit wie hüftbreit am Boden ab. **Ausführung:** Unter der Vorstellung, sich auf einen Sessel zu setzen, gehen Sie mit einem Bein so weit in die Knie, bis der Oberschenkel annähernd parallel zum Boden ist. Das andere Bein bleibt gestreckt. Stützen Sie gleichzeitig die beiden Hände am Oberschenkel des gebeugten Beines auf (kurz vor dem Kniegelenk). Nehmen Sie anschließend durch einen kräftigen Abdruck mit den Händen die Ausgangsposition wieder ein. **Wichtig:** Die Kniespitze des gebeugten Beines soll immer hinter der Zehenspitze bleiben (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition:
Leichte Variante



Endposition:
Leichte Variante
(linke Seite)

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „**Leichte Variante**“. **Ausführung:** Führen Sie dieselbe Übung, wie unter „Leichte Variante“ beschrieben, durch, jedoch ohne ein Aufstützen der Hände auf dem Oberschenkel. Die Hände werden stattdessen wie abgebildet auf Brusthöhe zueinander geführt und die Finger ineinander verschränkt (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition:
Schwere Variante



Endposition:
Schwere Variante
(linke Seite)

8.7.2 Unterstützte Kniebeuge (Kniestreckung, Stufe 2)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: „**Aufrechter Stand**“. **Ausführung:** Unter der Vorstellung, sich auf einen Sessel zu setzen, gehen Sie so weit in die Knie, bis die Oberschenkel annähernd parallel zum Boden sind. Halten Sie sich, wie abgebildet, während der gesamten Übungsausführung mit beiden Händen entweder **(i)** an einer Parkbank, **(ii)** einem Geländer, **(iii)** an Nordic-Walking-Stecken **(iv)** oder an den Unterarmen einer anderen Person fest. Bei der letzteren Variante befindet sich die Person, an der Sie sich festhalten, in der Ausgangsposition „Schrittstellung“ und umfasst ebenso Ihre Unterarme. **Wichtig:** Die Kniespitzen beider Beine sollen während der gesamten Bewegungsausführung immer hinter den Zehenspitzen bleiben.



Ausgangsposition: Leichte Variante



Endposition: Leichte Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: **Aufrechter Stand**. Stellen Sie sich, wie abgebildet, einer anderen Person gegenüber auf. Umfassen Sie die Unterarme dieser Person, welche ebenso Ihre Unterarme umfasst. **Ausführung:** Führen Sie nun gleichzeitig mit der anderen Person dieselbe Übung, wie unter „Leichte Variante“ beschrieben, durch. („Partnerkniebeuge“).



Ausgangsposition: Schwere Variante



Endposition: Schwere Variante

8.7.3 Klassische Kniebeuge (Kniestreckung, Stufe 3)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Ausführung: Unter der Vorstellung, sich auf einen Sessel zu setzen, gehen Sie so weit in die Knie, bis die Oberschenkel annähernd parallel zum Boden sind. Heben Sie gleichzeitig die Arme wie abgebildet an.

Wichtig: Die Kniespitzen sollen immer hinter Ihren Zehenspitzen bleiben.



Ausgangs-
position:
Leichte Variante



Endposition:
Leichte Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Stellen Sie die Füße wie folgt auf den Boden auf: Doppelte Schulterbreite mit leicht nach außen gedrehten Zehenspitzen. **Ausführung:** Führen Sie aus dieser Ausgangsposition dieselbe Übung, wie unter „leichte Variante“ beschrieben, durch.



Ausgangs-
position:
Schwere
Variante



Endposition:
Schwere
Variante

8.7.4 Y-Schritt (Hüftstreckung, Stufe 1)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Stellen Sie sich, wie abgebildet, hinter einer anderen Person auf und halten Sie sich mit Ihren Händen an der Schulter dieser Person fest. Die Person, an der Sie sich festhalten, befindet sich in der Ausgangsposition „Schrittstellung“. Alternativ können Sie sich auch an Nordic-Walking-Stecken festhalten. **Ausführung:** Verlagern Sie das Körpergewicht auf ein Bein. Führen Sie das entlastete Bein so weit wie möglich gerade nach hinten. „Tippen“ Sie in der Endposition mit den Zehenspitzen den Boden kurz an (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition: Leichte Variante



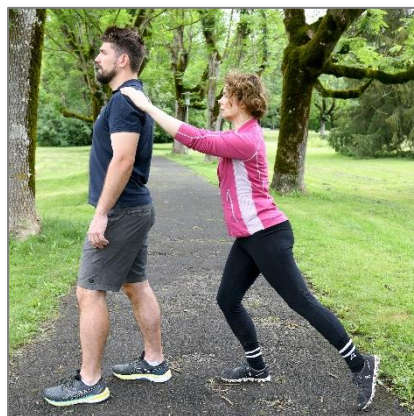
Endposition: Leichte Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „Leichte Variante“. **Ausführung:** Verlagern Sie das Körpergewicht auf ein Bein. Führen Sie das entlastete Bein hintereinander so weit wie möglich hinter den Körper **(i)** nach links und **(ii)** nach rechts. „Tippen“ Sie in der Endposition mit den Zehenspitzen den Boden kurz an (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition:
Schwere Variante



Endposition zu (i)



Endposition zu (ii)

8.7.5 Unterstützter Ausfallschritt (Hüftstreckung, Stufe 2)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Schrittstellung. **Ausführung:** Führen Sie das hintere Knie gerade nach unten, bis es fast den Boden berührt. Halten Sie sich, wie abgebildet, während der gesamten Übungsausführung mit beiden Händen entweder **(i)** an einer Parkbank, **(ii)** einem Geländer, **(iii)** an Nordic-Walking-Stecken **(iv)** oder an den Unterarmen einer anderen Person fest. Bei der letzteren Variante befindet sich die Person, an der Sie sich festhalten, in der Ausgangsposition „Schrittstellung“ und umfasst ebenso Ihre Unterarme. **Wichtig:** Die Kniespitze des vorderen Beines soll immer hinter den Zehenspitzen bleiben (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition:
Leichte Variante



Endposition:
Leichte Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Schrittstellung. Stellen Sie sich, wie abgebildet, einer anderen Person gegenüber auf. Umfassen Sie die Unterarme dieser Person, welche ebenso Ihre Unterarme umfasst und sich in der Ausgangsposition „Schrittstellung“ befindet. **Ausführung:** Führen Sie nun gleichzeitig mit der anderen Person dieselbe Übung, wie unter „leichte Variante“ beschrieben, durch. („Partnerausfallschritt“; Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition:
Schwere Variante



Endposition:
Schwere Variante

8.7.6 Klassischer Ausfallschritt (Hüftstreckung, Stufe 3)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Schrittstellung. **Ausführung:** Führen Sie das hintere Knie gerade nach unten, bis es fast den Boden berührt. Stützen Sie gleichzeitig die beiden Hände am Oberschenkel des vorderen Beines auf (kurz vor dem Kniegelenk). Nehmen Sie anschließend durch einen kräftigen Abdruck mit den Händen die Ausgangsposition wieder ein. **Wichtig:** Die Kniespitze des vorderen Beines soll immer hinter den Zehenspitzen bleiben (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangs-
position:
Leichte
Variante



Endposition:
Leichte
Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „Leichte Variante“. **Ausführung:** Führen Sie dieselbe Übung, wie unter „leichte Variante“ beschrieben, durch, jedoch ohne ein Aufstützen der Hände auf den Oberschenkel. Die Arme werden stattdessen wie abgebildet angehoben.



Ausgangs-
position:
Schwere
Variante



Endposition:
Schwere
Variante

8.7.7 Handpresse/Fingerpumpe (Druckbewegung der Arme, Stufe 1)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: **Aufrechter Stand oder Schrittstellung.** **Ausführung:** Die Fingerpumpe und Handpresse werden im Wechsel durchgeführt, jeweils 3 Wiederholungen der Fingerpumpe und eine Wiederholung der Handpresse **(i)** Bei der **Fingerpumpe** ballen Sie die Finger Ihrer beiden Hände zur Faust (der Daumen wird mitumschlossen) und öffnen sie anschließend wieder. **(ii)** Zum Durchführen der **Handpresse** führen Sie die Handinnenflächen vor der Brust zusammen, sodass die Fingerspitzen gerade nach oben zeigen. Pressen Sie anschließend Ihre Handflächen kräftig gegeneinander und halten Sie diese Spannung für 3 Sekunden (zählen Sie leise mit: „21, 22, 23“). **Wichtig:** Atmen Sie während der gesamten Übungsausführung immer ganz normal weiter, vermeiden Sie eine Pressatmung (siehe Kapitel 2.5.3).



Handpresse: 3 Sekunde pressen



Fingerpumpe: 3 Wiederholungen

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „Leichte Variante“. **Ausführung:** Führen Sie dieselbe Übung, wie unter „leichte Variante“ beschrieben, durch. Halten Sie die Spannung bei der Handpresse jedoch nicht für 3, sondern für 6 Sekunden (zählen Sie leise mit: „21, 22, 23, 24, 25, 26“). Führen Sie dazu auch bei der Fingerpumpe nicht nur 3, sondern 6 Wiederholungen durch.



Handpresse: 6 Sekunde pressen



Fingerpumpe: 6 Wiederholungen

8.7.8 Küss den Baum (Druckbewegung der Arme, Stufe 2)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: **Aufrechter Stand** vor einem Baum, mit einem Abstand von einer Armlänge. Das Gesicht ist zum Baum gerichtet. Alternativ können Sie auch eine Wand, einen Zaun oder ähnliches verwenden. Platzieren Sie die Hände auf Schulterhöhe und in schulterbreiter Öffnung am Baum (Fingerspitzen zeigen gerade nach oben).

Ausführung: Neigen Sie nur durch eine Beugung der Arme Ihren Körper nach vorne, bis Ihre Nasenspitze fast den Baum berührt. **Wichtig:** Während der gesamten Übung soll Ihr Körper (Kopf, Rücken und Beine) stets eine gerade Linie bilden.



Ausgangsposition:
Leichte
Variante



Endposition:
Leichte
Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Ähnlich bei „**Leichte Variante**“, die Ausgangsposition wird jedoch mehr als eine Armlänge vom Baum entfernt eingenommen. Ebenso werden die Hände nicht auf Schulterhöhe, sondern auf Augenhöhe am Baum platziert. **Ausführung:** Führen Sie aus dieser Ausgangsposition dieselbe Übung, wie unter „leichte Variante“ beschrieben, durch.



Ausgangsposition:
Schwere
Variante



Endposition:
Schwere
Variante

8.7.9 Partner:in-Liegestütz (Druckbewegung der Arme, Stufe 3)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Stellen Sie sich wie abgebildet einer anderen Person gegenüber auf. Die andere Person befindet sich in der Ausgangsposition „Schrittstellung“. Strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne und halten Sie sich mit Ihren Händen jeweils an den Händen der anderen Person fest. Die Finger werden ineinander verschränkt. Alternativ können Sie, wie abgebildet, auch einen Nordic-Walking-Stecken oder Holz-Stock als „Festhalte-Vorrichtung“ verwenden.

<<<Ausführung: Neigen Sie nur durch eine Beugung der Arme Ihren Körper nach vorne, bis Ihre Nasenspitze fast die andere Person berührt. Die andere Person behält die Ausgangsposition bei. **Wichtig:** Während der gesamten Übung soll Ihr Körper (Kopf, Rücken und Beine) stets eine gerade Linie bilden.



Ausgangsposition:
Leichte Variante



Endposition:
Leichte Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „Leichte Variante“, jedoch befindet sich nun auch die andere Person in der Ausgangsposition „Aufrechter Stand“. **Ausführung:** Führen Sie wieder dieselbe Übung, wie unter „leichte Variante“ beschrieben, durch, nun jedoch gleichzeitig mit der anderen Person („Partnerliegestütz“).



Ausgangsposition:
Schwere Variante



Endposition:
Schwere Variante

8.7.10. Ruderboot (Zugbewegung der Arme, Stufe 1)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Unter der Vorstellung, sich auf einen Sessel zu setzen, gehen Sie leicht in die Knie und neigen Sie den Oberkörper etwas nach vorne. Heben Sie gleichzeitig die Arme wie abgebildet an. **Ausführung:** Führen Sie beide Arme gleichzeitig durch eine Beugung möglichst weit und nahe am Körper nach hinten („die Ellenbogen führen die Bewegung“). **Wichtig:** Mit dem Erreichen der Endposition sollen sich die Schulterblätter nach hinten unten bewegen. Die Schultern sollen dabei unten bleiben.



Ausgangs-
position:
Leichte
Variante



Endposition:
Leichte
Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „Leichte Variante“. Umfassen Sie jedoch, wie abgebildet, mit beiden Händen einen Holzstock. Durch das Gewicht des Holzstockes können Sie die Anstrengung der Übung variieren (je höher das Gewicht, desto höher die Anstrengung). Alternativ können Sie auch einen Nordic-Walking-Stecken oder Ähnliches verwenden. **Ausführung:** Führen Sie wieder dieselbe Übung, wie unter „leichte Variante“ beschrieben, durch Die Endposition ist erreicht, wenn der Holzstock den Körper berührt.



Ausgangs-
position:
Schwere
Variante



Endposition:
Schwer
Variante

8.7.11 Schmetterling (Zugbewegung der Arme, Stufe 2)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Unter der Vorstellung, sich auf einen Sessel zu setzen, gehen Sie leicht in die Knie und neigen Sie den Oberkörper etwas nach vorne. Beugen Sie die Arme rechtwinkelig ab und heben Sie diese wie abgebildet an. Die Handflächen zeigen nach leicht vorne. **Ausführung:** Durch eine Drehung im Schultergelenk nach außen werden die Arme so weit wie möglich nach hinten geführt. **Wichtig:** Mit dem Erreichen der Endposition sollen sich die Schulterblätter nach hinten unten bewegen. Die Schultern sollen dabei unten bleiben.



Ausgangs-
position:
Leichte
Variante



Endposition:
Leichte
Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „Leichte Variante“. Die Arme werden jedoch nicht gebeugt, sondern in gestreckter Position wie abgebildet angehoben. Führen Sie aus dieser Ausgangsposition dieselbe Übung, wie unter „Leichte Variante“ beschrieben, durch.



Ausgangsposition: Schwere Variante



Endposition: Schwere Variante

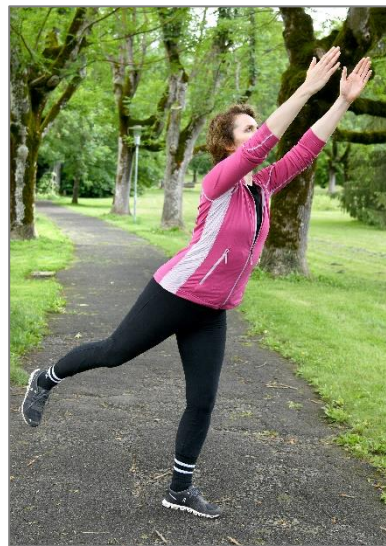
8.7.12 Standwaage (Zugbewegung der Arme, Stufe 3)

Leichte Variante:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Ausführung: Beide Arme werden in gestreckter Position wie abgebildet bis über den Kopf angehoben. Gleichzeitig wird das linke oder das rechte Bein nach hinten gestreckt. Der Kopf folgt den Bewegungen der Hände. In der Endposition wird die Streckung kurz gehalten und danach die Ausgangsposition wieder eingenommen (Beinwechsel nicht vergessen).



Ausgangs-
position:
Leichte
Variante



Endposition:
Leichte
Variante

Schwere Variante:

Ausgangsposition: Wie bei „Leichte Variante“. **Ausführung:** Ein Arm wird in gestreckter Position, wie abgebildet, bis über den Kopf angehoben. Gleichzeitig wird das gegengleiche Bein nach hinten gestreckt. Der Kopf folgt den Bewegungen der angehobenen Hand. In der Endposition wird die Streckung kurz gehalten und danach die Ausgangsposition wieder eingenommen (Bein- und Armwechsel nicht vergessen).



Ausgangsposition:
Schwere Variante



Endpositionen: Schwere Variante

9 Aufwärmspiele

In diesem Kapitel finden Sie eine Sammlung von 14 Aufwärmspielen, welche Sie optional im ersten Teil einer Walking-Treff-Einheit durchführen können. Dabei können Sie ein oder auch mehrere Spiele in einer Einheit durchführen. Die einzelnen Spiele sind frei wählbar, wobei Sie ein Spiel auch in mehreren Einheiten durchführen können.

Was gilt es zu beachten?

- Achten Sie aber darauf, die Spiele nach den Vorlieben und dem Fitnesszustand der Teilnehmer:innen auszuwählen. So vermeiden Sie nicht nur eine Überforderung der Teilnehmer:innen, sondern fördern auch Spaß und Freude an der Bewegung.
- Zwei der 14 Spiele stellen Kennenlern-Spiele dar. Diese Spiele sollten Sie daher eher in den Einheiten zu Beginn eines Walking-Treff durchzuführen.
- Die meisten Spiele beinhalten eine gekennzeichnete Einstiegsvariante. Es wird empfohlen, immer mit dieser Variante zu beginnen, um einen sicheren Spielablauf zu gewährleisten.

Abkürzungen:

TN = Teilnehmer:in/ Teilnehmer:innen

9.1 Geordnete Linie (Kennen-Lern-Spiel)

Anleitung:

Die TN bewegen sich in einem am Boden markierten Bereich (z.B. 5 x 5 Meter). Anfänglich wird „zügiges Gehen“ empfohlen. Als Markierung des Bereichs können Steine oder Äste verwendet werden. Zwischendurch nennt der Walking-Buddys ein Kriterium (z.B. Schuhgröße), nach diesem sich die TN auf einer im Vorfeld festgelegten Linie am Boden so schnell wie möglich aufstellen sollen. Die kleinste Zahl befindet sich jeweils auf der linken, die größte Zahl auf der rechten Seite. Nach erfolgreichem Lösen der Aufgabe beginnen sich die TN wieder zu bewegen.

Folgende Kriterien können zur Anwendung kommen (beispielhaft):

Schuhgröße, Alter, Anzahl an Kindern/Enkeln, Geburtsmonat, Geburtstag, Geburtsjahr, Postleitzahl, Hausnummer, Anzahl Fenster im Wohnhaus [Alternativ: Vorname/Nachname in alphabetischer Reihenfolge, wobei Z auf der linken und A auf der rechten Seite der Linie ist]

Variante 1 - Einstiegsvariante

Es wird empfohlen, mit der Fortbewegungsart (zügiges) Gehen zu beginnen.

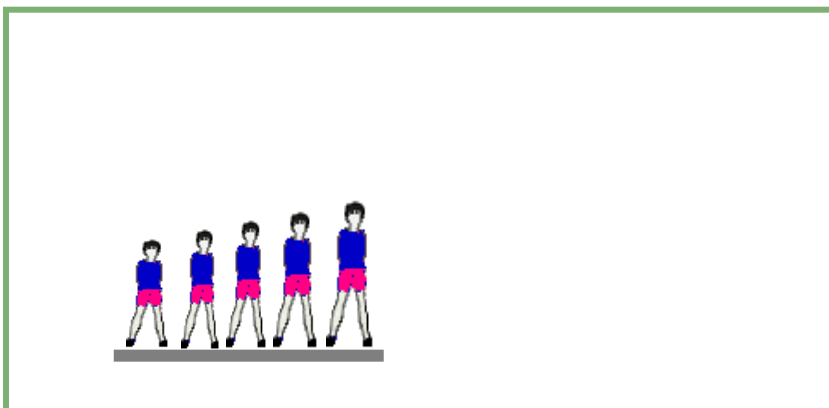
Variante 2:

Die Fortbewegungsart der TN wird jedes Mal geändert: Rückwärtsgehen, Hopselauf vorwärts, Seitgalopp, Vorwärtsgehen mit Armkreisen etc.

Variante 3:

Beim Lösen der Aufgabe ist ein Sprechen/verbaler Austausch unter den TN **nicht** erlaubt. Eine Verständigung ist nur über Mimik/Gestik und über Hand- und Fußzeichen („Zeichensprache“) möglich.

Beispieldarstellung:



9.2 Gehende Zahlen/Buchstaben (Kennen-Lern-Spiel)

Anleitung:

Je zwei TN bilden ein Paar. Um eine willkürliche Paar-Bildung zu gewährleisten, wird ein klassisches Eins-Zwei-Durchzählen empfohlen. Bei einer ungeraden TN-Anzahl ersetzt der Walking-Buddys eine/einen TN. Jeweils eine/ein TN pro Paar „zeichnet“ durch „zügiges Gehen“ verschiedene Zahlen bzw. Block-Buchstaben auf den Boden. Werden mehrere Zahlen bzw. Buchstaben hintereinander „gezeichnet“, wird das Finalisieren einer Zahl bzw. eines Buchstabens mit einem kurzen Stopp (ca. 1 Sekunde) angezeigt. Die/der jeweils andere TN verfolgt seine/seinen Partner*in und versucht, die Zahlen bzw. den Buchstaben (oder auch ganze Wörter) zu erraten (Partner:innen-Wechsel nicht vergessen).

Variante 1 - Einstiegsvariante

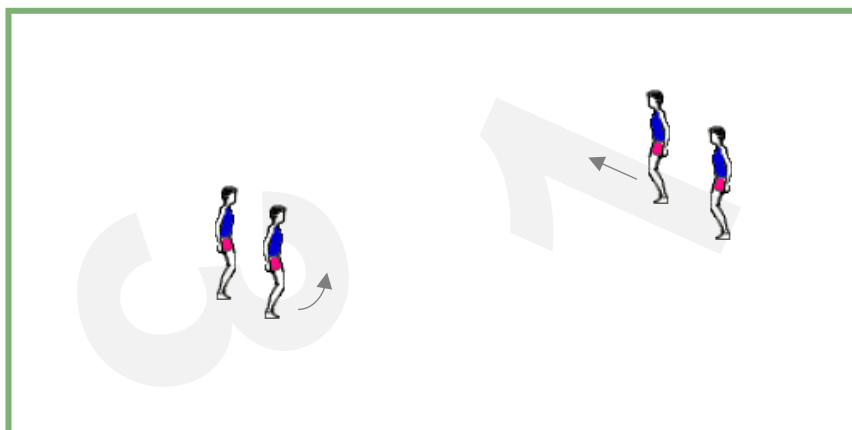
Es wird empfohlen, mit einfachen Zahlen zu beginnen, beispielsweise Schuhgröße, Alter, Hausnummer, Anzahl an Kinder/Enkeln, Postleitzahl, Geburtsmonat oder Geburtsjahr. Die Zahlen sollen so groß wie möglich gestaltet werden, damit genügend große Gehdistanzen zurückgelegt werden.

Variante 2:

Anschließend kann mit Buchstaben bzw. auch mit kurzen Wörtern fortgesetzt werden: Anfangsbuchstabe/Endbuchstabe des Vornamens/Nachnamens, Lieblingsfarbe, Vorname, Nachname, Wohngemeinde. Die Buchstaben sollen in Blockbuchstaben und so groß wie möglich gestaltet werden, damit genügend große Gehdistanzen zurückgelegt werden.

Zusätzliche Schwierigkeitsanpassungen (bei allen Varianten möglich): Änderung der erlaubten Fortbewegungsart (z.B. Hopselauf, Gehen mit Seitstellschritten etc.).

Beispieldarstellung:



9.3 Atomspiel

Anleitung:

Jede/jeder TN stellt ein sogenanntes „freies Atom“ dar, das sich in einem am Boden markierten Bereich (z.B. 5 x 5 Meter) bewegt. Anfänglich wird „zügiges Gehen“ empfohlen. Als Markierung des Bereichs können Steine oder Äste verwendet werden. Nach und nach nennt der Walking-Buddy eine Zahl („Atomzahl“). Genauso viele TN („freie Atome“) müssen sich sodann so schnell wie möglich zu einem Molekül mit der entsprechenden Anzahl an genannten Atomen zusammenfinden. **Wichtig:** Die „Atomzahlen“ ist immer so zu wählen, dass keine/kein TN allein bleibt.

Variante 1 - Einstiegsvariante

Es wird empfohlen mit kleinen „Atomzahlen“ (d.h. 2, 3 oder 4) sowie mit der Fortbewegungsart „zügiges Gehen“ zu beginnen.

Variante 2:

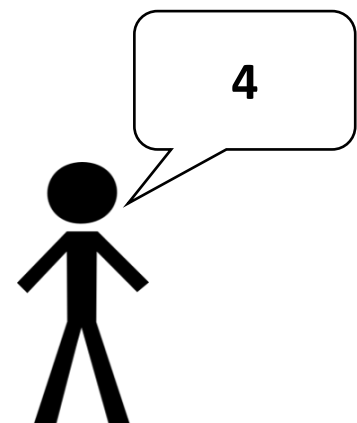
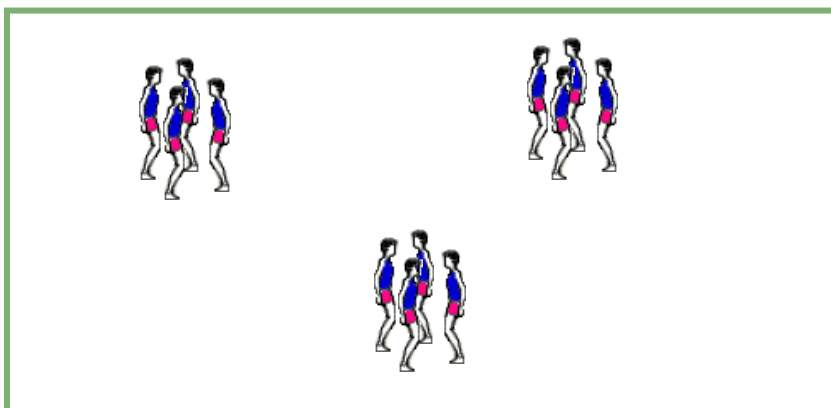
Die Fortbewegungsart der TN wird jedes Mal geändert: Rückwärtsgehen, Hopselauf vorwärts, Seitgalopp, Vorwärtsgehen mit Armkreisen etc.

Variante 3:

Die TN finden sich zu komplexeren Molekülen zusammen, beispielsweise:

- Vierer-Molekül mit drei Füßen am Boden
- Vierer-Molekül mit vier Händen am Boden
- Dreier-Molekül mit vier Füßen am Boden
- Vierer-Molekül mit drei Füßen und vier Händen am Boden
- Zweier-Molekül mit zwei Füßen und einer Hand am Boden
- Dreier-Molekül mit vier Füßen und einer Hand am Boden

Beispieldarstellung:



9.4 Berufsverkehr

Anleitung:

Die TN verteilen sich in einem am Boden markierten Bereich (z.B. 5 x 5 Meter). Als Markierung des Bereichs können Steine oder Äste verwendet werden. In diesem Bereich bewegen sich die TN nach vom Walking-Buddys laut ausgerufenen Ampelfarben/Begriffen. Diesen Ampelfarben/Begriffen werden im Vorfeld bestimmte Bewegungen zugordnet.

Variante 1 - Einstiegsvariante

Den Ampelfarben grün, gelb und rot werden die nachfolgenden Bewegungen zugeordnet. Bei Ausruf einer der drei Ampelfarben müssen die TN die entsprechende Bewegung so lange ausführen, bis eine andere Ampelfarbe ausgerufen wird:

- Grün = langsames Vorwärtsgehen
- Gelb = schnelles/zügiges Vorwärtsgehen
- Rot = Stopp (auf der Stelle stehen bleiben)

Variante 2:

Ähnlich wie Variante 1: Den Ampelfarben grün, gelb und rot werden die nachfolgenden Bewegungen zugeordnet. Bei Ausruf einer der drei Ampelfarben müssen die TN wiederum die entsprechende Bewegung so lange ausführen, bis eine andere Ampelfarbe ausgerufen wird:

- Grün = schnelles/zügiges Vorwärtsgehen
- Gelb = langsames Rückwärtsgehen
- Rot = vorwärts Armkreisen im Stand (synchron)

Variante 3:

Die Ampelfarben grün, gelb und rot werden um die Begriffe „Straßensperre“ und „Stau“ erweitert und den nachfolgenden Bewegungen zugeordnet. Bei Ausruf einer dieser fünf Wörter müssen die TN wiederum die entsprechende Bewegung so lange ausführen, bis ein anderes Wort ausgerufen wird.

- Grün = zügiges Vorwärtsgehen mit Armkreisen vorwärts (synchron)
- Gelb = langsames Rückwärtsgehen
- Rot = Stopp
- Straßensperre = im Kreis vorwärtsgehen (in einem kleinen Radius)
- Stau = zu einem im Vorfeld festgelegten Punkt gehen
[alle TN gehen zu diesem Punkt und gehen sodann auf engem Raum kreuz und quer durcheinander]

9.5 Wasser-Luft-Land-Berg

Anleitung:

Die TN verteilen sich in einem am Boden markierten Bereich (z.B. 5 x 5 Meter). Als Markierung des Bereichs können Steine oder Äste verwendet werden. In diesem Bereich bewegen sich die TN nach vom Walking-Buddy laut ausgerufenen Wörtern „Wasser, Luft, Land oder Berg“. Diesen vier Wörtern werden im Vorfeld bestimmte Bewegungen zugeordnet.

Variante 1 - Einstiegsvariante

Den Wörtern Wasser, Luft, Land oder Berg werden die nachfolgenden Bewegungen zugeordnet. Bei Ausruf eines der vier Wörter müssen die TN die entsprechende Bewegung so lange ausführen, bis ein anderes Wort ausgerufen wird:

- Wasser = Vorwärtsgen bei gleichzeitiger Imitation einer Brustschwimmbewegung vor dem Körper.
- Luft = Vorwärtsgen bei gleichzeitiger Imitation eines „Flügel-schlages“. Das heißt, langsames Auf-und-Abbewegen der seitlich weggestreckten Arme.
- Land = Zügiges Vorwärtsgen
- Berg = Imitation einer Kletterbewegung mit den Armen im Stand. Das heißt, abwechselndes nach Obenstrecken der Arme.

Variante 2:

Ähnlich wie Variante 1: Den Wörtern Wasser, Luft, Land oder Berg werden die nachfolgenden Bewegungen zugeordnet. Bei Ausruf eines der vier Wörter müssen die TN wiederum die entsprechende Bewegung so lange ausführen, bis ein anderes Wort ausgerufen wird:

- Wasser = Rückwärtsgen bei gleichzeitiger Imitation einer Rückenschwimmbewegung mit den Armen, das heißt, abwechselndes Nachhintenkreisen der Arme.
- Luft = Vorwärtsgen mit beidhändigen Klatschbewegungen über Kopf
- Land = Gehen mit Seitstellschritten
- Berg = Vorwärtsgen mit hohem Kniehub

9.6 Roboter

Anleitung:

Je zwei TN bilden ein Paar. Um eine willkürliche Paar-Bildung zu gewährleisten, wird ein klassisches Eins-Zwei-Durchzählen empfohlen. Bei einer ungeraden TN-Anzahl ersetzt der Walking-Buddy eine/einen TN. Jeweils eine/ein TN pro Paar ist ein „Roboter“, die/der andere TN jene Person, die den Roboter steuert („Steuerfrau/Steuermann“). Alle Roboter „starten“ gleichzeitig. Zur Steuerung des Roboters im Raum werden im Vorfeld Signale („Berührungspunkte“) festgelegt (Partner:innen-Wechsel nicht vergessen).

Variante 1 - Einstiegsvariante

Der „Roboter“ wird mit den nachfolgenden Signalen von der Steuerfrau/vom umhergeführt:

- Leichte Berührung am Kopf = Start: Roboter beginnt langsam vorwärtszugehen
- Berührung rechte Schulter = Roboter geht nach rechts
- Berührung linke Schulter = Roboter geht nach links
- Gleichzeitige Berührung beider Schultern = Stopp: Roboter bleibt stehen

Variante 2:

Der „Roboter“ wird mit den nachfolgenden Signalen von der Steuerfrau/vom Steuermann umhergeführt:

- Leichte Berührung am Kopf = Start: Roboter beginnt zügig vorwärtszugehen
- Berührung rechte Schulter = Roboter geht nach rechts und klatscht einmal vor dem Körper mit beiden Händen
- Berührung linke Schulter = Roboter geht nach links und klatscht einmal über Kopf mit beiden Händen
- Gleichzeitige Berührung beider Schultern = Stopp: Roboter bleibt stehen

Variante 3:

Der „Roboter“ wird mit denselben Signalen wie bei Variante 1 oder 2 von der Steuerfrau/vom Steuermann umhergeführt. Dabei muss der Roboter seine Augen jedoch schließen.

9.7 Bewegungsgeschichte: Washtag

Anleitung:

Bei der Bewegungsgeschichte „Washtag“ geht es um einen Eisbären, der bei der Futtersuche im Wald sein ganzes Fell verschmutzt hat und nun gewaschen werden muss. Die Bewegungen, die in Zusammenhang mit dieser Bewegungsgeschichte durchgeführt werden, beziehen sich daher auf das Waschen des Eisbären. Zur Durchführung der Bewegungsgeschichte bilden die TN einen großen Kreis und stellen sich vor, dass sich in der Mitte des Kreises ein (imaginärer) Eisbär befindet. Nachfolgend erzählt der Walking-Buddy die Bewegungsgeschichte und macht die aus dem Inhalt der Geschichte hervorgehenden Bewegungen (grün/kursiv hervorgehoben, Text in eckiger Klammer nicht mitlesen) vor. Die TN werden dazu ermutigt, die Bewegungen nachzumachen, wobei sie diese, entsprechend ihrer eigenen Kreativität in Form und Intensität variieren können.

Folgende Aspekte sind bei der Durchführung unbedingt zu beachten:

- Es wird empfohlen, die Geschichte in eigenen Worten zu erzählen.
- Ebenso wird empfohlen, bei der Durchführung der Bewegungen zu übertreiben. Das heißt, die Bewegungen sollen mit einer großen (übertriebenen) Bewegungsamplitude durchgeführt werden.
- Auf ein langsames und deutliches Erzählen bzw. Vorlesen der Geschichte ist zu achten.
- Ebenso ist darauf zu achten, dass den TN genügend Zeit zum Nachmachen der Bewegungen eingeräumt wird.

Intro (Vorspann): Gestern war unser Eisbär im Wald Futter suchen. Er war sehr erfolgreich, jedoch hat er dabei sein Fell komplett verschmutzt. Überall haben sich Blätter und kleinere Baumäste verfangen. Zudem haben sich größere Teile seines Felles verfilzt, allen voran durch Baumharz. Daher muss er heute unbedingt gewaschen werden.

Eigentliche Geschichte: Als erstes entfernen wir die Blätter und die kleinen Baumäste aus dem Fell **[„Rupf-Bewegung“ mit beiden Händen]**. Jetzt kommt das Wasser. Dieses müssen wir zuerst aber holen. Der nächste Wasserhahn ist glücklicherweise nur 20 Meter entfernt **[Vorwärtsgehen]**. Wir befüllen mehrere große Eimer und gehen zum Waschplatz zurück **[Vorwärtsgehen]**. Nun schütten

wir das Wasser aus unseren Eimern über den Bären **[mit beiden Händen die Kübel mit Wasser über den Bären schütten]**. Doch mit Wasser alleine wird unser Bär nicht sauber. Wir brauchen Shampoo. Um dieses jedoch über das ganze Fell aufzutragen, brauchen wir eine Leiter, da unser Bär sehr groß ist. Diese wollen wir schnell holen **[Vorwärtsgehen]**. Nun lehnen wir die Leiter vorsichtig am Bären an und klettern hinauf **[Kletterbewegung mit beiden Händen und Füßen im Stand]**. Nun können wir das Shampoo sehr gut über das gesamte Fell verteilen **[beide Hände zur Faust schließen und wieder öffnen – „etwas aus einer Tube herausdrücken“]**. Das Shampoo muss jedoch noch an jeder Körperstelle gut einmassiert werden. Zuerst der Rücken und der Bauch **[Kreisbewegungen mit beiden Händen]**, dann die Beine und die Hände **[Kreisbewegungen mit beiden Händen]** und schließlich der Kopf **[Kreisbewegungen mit beiden Händen]**. Jetzt klettern wir wieder von dem Bären herunter **[Kletterbewegung rückwärts mit beiden Händen und Füßen, im Stand]**. Nun muss das ganze Shampoo abgespült werden. Dazu brauchen wir wieder frisches Wasser **[Vorwärtsgehen]**. Mit diesen übergießen wir nun das gesamte Fell unseres Bären **[mit beiden Händen die Kübel mit Wasser über den Bären schütten]**. Abschließend müssen wir den Bären nur noch abtrocknen. Dies machen wir einerseits mit einem Handtuch **[Kreisbewegungen mit beiden Händen]**, aber auch mit einem Luftzug, den wir selber erzeugen **[Wedel-Bewegung mit beiden Händen]**. Nun ist unser Bär wieder sauber.

9.8 Bewegungsgeschichte: Putztag

Anleitung:

Bei der Bewegungsgeschichte „Putztag“ geht es um einen Eisbären-Stall, der sehr verschmutzt ist. Die Bewegungen, die in Zusammenhang mit dieser Bewegungsgeschichte durchgeführt werden, beziehen sich daher auf das Putzen des Eisbären-Stalls. Zur Durchführung der Bewegungsgeschichte bilden die TN einen großen Kreis und stellen sich vor, sich in der Mitte des Eisbären-Stalls zu befinden. Nachfolgend erzählt der Walking-Buddy die Bewegungsgeschichte und macht die aus dem Inhalt der Geschichte hervorgehenden Bewegungen (grün/kursiv hervorgehoben, Text in eckiger Klammer nicht mitlesen) vor. Die TN werden dazu ermutigt, die Bewegungen nachzumachen, wobei sie diese, entsprechend ihrer eigenen Kreativität, auch selbstständig in Form und Intensität variieren können.

Folgende Aspekte sind bei der Durchführung unbedingt zu beachten:

- Es wird empfohlen, die Geschichte in eigenen Worten zu erzählen.
- Ebenso wird empfohlen, bei der Durchführung der Bewegungen zu übertreiben, das heißt, die Bewegungen sollen mit einer großen (übertriebenen) Bewegungsamplitude durchgeführt werden.
- Auf ein langsames und deutliches Erzählen bzw. Vorlesen der Geschichte ist zu achten.
- Ebenso ist darauf zu achten, dass den TN genügend Zeit zum Nachmachen der Bewegungen eingeräumt wird.

Intro (Vorspann): Unser Eisbär wohnt nicht wie die anderen Eisbären in einer Höhle, sondern in einem von uns gebauten Stall. Von Zeit zu Zeit wird dieser Stall aber sehr schmutzig und unser Eisbär braucht dann Hilfe beim Säubern. Im Stall befindet sich zumeist sehr viel Heu, an der Feuerstelle aber auch sehr viele abgebrannte Holzreste.

Eigentliche Geschichte: Als erstes entfernen wir das alte Heu sowie die abgebrannten Holzreste aus dem Stall. Diese sammeln wir ein **[Greifbewegungen mit beiden Händen nach unten]** und bringen sie nach draußen, wo wir sie wieder ablegen **[Vorwärtsgehen]**. Dann holen wir einen Besen aus der Abstellkammer **[Vorwärtsgehen]** und kehren den Boden

zusammen [*Kehrbewegung mit beiden Händen*]. Auch die Wände wollen wir abkehren [*waagrechte Kehrbewegung mit beiden Händen*]. Nun haben wir alles zusammengekehrt und einen Schmutzhaufen vor uns liegen. Um diesen zu entfernen, holen wir einen Abfallkübel sowie eine Mistschaufel aus der Abstellkammer [*Vorwärtsgehen*]. Nun kehren wir den ganzen Dreck auf die Mistschaufel und leeren diesen in den Kübel [*einhändige Kehrbewegung & einhändige Ausleerbewegung*]. Wir müssen jedoch feststellen, dass der Boden mit Kehren alleine nicht sauber wird. Wir müssen ihn mit Wasser und Bodenreiniger schrubben. Dazu müssen wir erstmal Wasser holen [*Vorwärtsgehen*]. In den vollen Eimer mit Wasser kommt nun der Bodenreiniger [*beide Hände zur Faust schließen und wieder öffnen – „etwas aus einer Tube herausdrücken“*]. Jetzt können wir den Boden mit Hilfe unseres Schrubbers bearbeiten. Wir schrubben alle Ecken und Flächen des Stalles [*beide Hände führen eine „Schrubb-Bewegung“, das heißt, eine „vorwärts-rückwärts“ Bewegung durch*]. Schlussendlich säubern wir noch die Wände [*waagrechte „Schrubb-Bewegung“ mit beiden Händen*]. Der Boden und die Wände sind sauber, jedoch auch sehr rutschig. Um ihn zu trocknen, benutzen wir ein trockenes Putztuch und reiben ihn ab [*beide Hände machen kleinere Kreisbewegungen*]. Jetzt müssen wir nur noch frisches Heu und Brennholz holen [*Vorwärtsgehen*] und dieses im Stall verstreuen [*Wurfbewegungen, abwechselnd mit beiden Händen*]. Der Stall glänzt und ist kaum wiederzuerkennen.

9.9 Es fliegt, es fliegt...

Anleitung:

Die TN bewegen sich in einem am Boden markierten Bereich (z.B. 5 x 5 Meter). Anfänglich wird „zügiges Gehen“ empfohlen. Als Markierung des Bereichs können Steine oder Äste verwendet werden. Zwischendurch wird vom Walking-Buddy der Satz „Es fliegt, es fliegt...“ ausgerufen. An diesem hängt sie/er entweder einen Begriff an, der tatsächlich fliegen kann (z.B. ein Vogel) oder nicht (z.B. ein Apfel). Endet der Satz mit einem flugfähigen Begriff (z.B. ein Vogel) führen die TN eine im Vorfeld festgelegte Bewegung durch (z.B. beide Arme senkrecht nach oben strecken). Endet der Satz mit einem nicht flugfähigen Begriff (z.B. ein Apfel), bewegen sich die TN normal weiter, ohne eine bestimmte Bewegung durchzuführen. Während der gesamten Übung wird die festgelegte Fortbewegungsart (z.B. Gehen) immer beibehalten.

Flugfähige Begriffe sind beispielsweise:

Flugzeug, Vogel, Libelle, Fliege, Wespe, Hubschrauber, Rakete, Satellit, Biene, Storch, Mücke, Marienkäfer, Hummel, Hornisse, Papierflieger, Stechmücke, Drohne, Heißluftballon

Beispielhafte Bewegungen, die durchgeführt werden können, wenn der Satz „Es fliegt, es fliegt...“ mit einem „flugfähigen“ Begriff endet:

Beide Arme senkrecht nach oben strecken, den rechten/linken Arm senkrecht nach oben strecken, vor dem Körper klatschen (beidhändig), über Kopf klatschen (beidhändig), mit dem rechten/linken Fuß stampfen, beide Arme nach vorne/hinten kreisen, in die Hocke gehen

Variante 1 - Einstiegsvariante

Es wird empfohlen mit der Fortbewegungsart „zügiges Gehen“ zu beginnen.

Variante 2:

Die Fortbewegungsart der TN wird geändert, beispielsweise zu Rückwärtsgehen oder Gehen mit Seitstellschritten.

Variante 3:

Die TN führen eine im Vorfeld festgelegte Bewegung durch, wenn der Satz „Es fliegt, es fliegt...“ mit einem flugfähigen Begriff endet. Gleichzeitig führen die TN nun auch eine andere im Vorfeld festgelegte Bewegung durch, wenn der Satz mit einem nicht flugfähigen Begriff endet.

9.10 Mein Hut, der hat drei Ecken

Anleitung:

Die TN bewegen sich in einem am Boden markierten Bereich (z.B. 5 x 5 Meter). Anfänglich wird „zügiges Gehen“ empfohlen. Als Markierung des Bereichs können Steine oder Äste verwendet werden. Während sich die TN bewegen, wird ihnen das Volkslied „Mein Hut, der hat drei Ecken“ vom Walking-Buddy wiederholt laut vorgetragen. Anschließend werden die TN dazu eingeladen, selbst laut mitzusingen. Im weiteren Verlauf der Übungen werden sodann bestimmte Wörter des Liedes (z.B. Hut) durch im Vorfeld definierte Bewegungen ersetzt. Während der gesamten Übung wird die festgelegte Fortbewegungsart (z.B. Gehen) immer beibehalten.



Mein Hut, der hat drei E-cken, drei E - cken hat mein Hut, und
hätt er nicht drei E - cken, so wär er nicht mein Hut.

„Mein Hut, der hat drei Ecken, Drei Ecken hat mein Hut, und hätte er nicht drei Ecken, so wär er nicht mein Hut“

Variante 1 - Einstiegsvariante

Es wird empfohlen, mit der Fortbewegungsart (zügiges) Gehen zu beginnen. Nach drei bis vier Wiederholungen des Liedes „Mein Hut, der hat drei Ecken“ wird das Wort **Hut** durch eine der folgenden Bewegungen ersetzt (beispielhaft):

- Beide Arme senkrecht nach oben strecken
- Den rechten/linken Arm senkrecht nach oben strecken
- Vor dem Körper klatschen (beidhändig)
- Über Kopf klatschen (beidhändig)
- In die Hocke gehen

Variante 2:

Die Fortbewegungsart der TN wird geändert, beispielsweise zu Rückwärtsgehen oder Gehen mit Seitstellschritten.

Variante 3:

Die Wörter **Hut** und **Ecken** werden durch eine im Vorfeld definierte Bewegung ersetzt (siehe Variante 1). Das heißt, dass sowohl beim Wort **Hut** als auch beim Wort **Ecken** dieselbe Bewegung durchgeführt wird.

Variante 3:

Die Wörter **Hut** und **Ecken** werden durch zwei im Vorfeld definierte Bewegungen ersetzt (siehe Variante 1). Das heißt, es werden bei den Wörtern **Hut** und **Ecken** jeweils zwei unterschiedliche Bewegungen durchgeführt.

9.11 Kettenfangen

Anleitung:

Das Spiel wird in einem am Boden markierten Bereich (z.B. 5 x 5 Meter) durchgeführt, der nicht verlassen werden darf. Als Markierung des Bereichs können Steine oder Äste verwendet werden. Im Vorfeld werden zwei Fänger*innen bestimmt, die sich an den Händen fassen und gemeinsam andere TN fangen müssen (durch Berührung mit einer Hand an einer Körperstelle). Jede/jeder TN, die/der gefangen wird, schließt sich den Fänger*innen an und verlängert die Kette. Die Übung ist zu Ende, wenn alle „gejagten“ TN gefangen wurden. Bei einem zu „großen Spielfeld“ muss die Spielfeldgröße gegebenenfalls verkleinert werden, um ein erfolgreiches „Fangen“ zu gewährleisten.

Variante 1 - Einstiegsvariante

Es wird empfohlen, dass der erste Fänger*innen-Paar aus dem Walking-Buddy und einer anderen freiwilligen Person gebildet wird. Als Fortbewegungsart ist ausschließlich „zügiges Vorwärtsgehen“ erlaubt. Die wachsende Kette aus „gefangenen“ TN wird nicht geteilt, das heißt, sie wird immer länger, bis alle TN in die Kette mitaufgenommen sind.

Variante 2

Die wachsende Kette aus „gefangenen“ TN wird ab 4, 6 oder 8 TN in zwei jeweils gleich große Teile geteilt, sodass mehrere Fänger*innen-Gruppen unterwegs sind. Beispielsweise wird eine Kette auf 6 TN in zwei Ketten mit jeweils 3 TN geteilt. Als Fortbewegungsart ist ausschließlich „zügiges Vorwärtsgehen“ erlaubt.

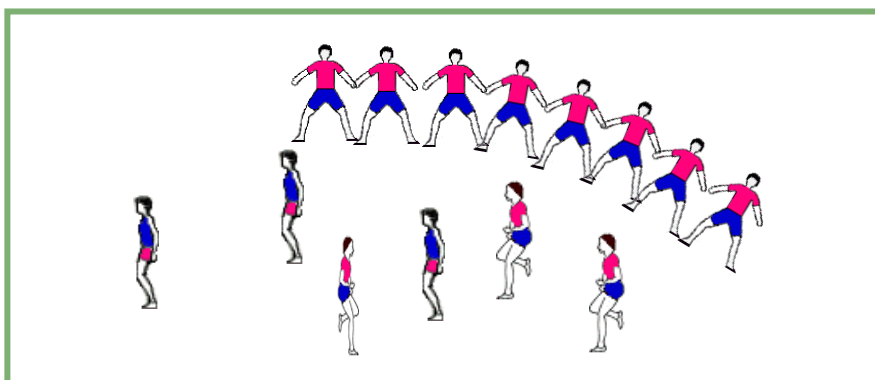
Variante 3

Die Fortbewegungsart der „gejagten“ TN wird geändert, beispielsweise zu Rückwärtsgehen oder Gehen mit Seitstellschritten. Die Fortbewegungsart der Fänger*innen bleibt zügiges Vorwärtsgehen. Gegebenenfalls kann auch nur die Fortbewegungsart der Fänger*innen geändert werden.

Variante 4

Die Fortbewegungsart der „gejagten“ TN und der Fänger*innen wird geändert, beispielsweise zu Rückwärtsgehen oder Gehen mit Seitstellschritten.

Beispieldarstellung:



9.12 Schattenspiele

Anleitung:

Die Anleitungen sind den entsprechenden Varianten zu entnehmen. Eine Einstiegsvariante gibt es hier nicht. Dementsprechend wurden die einzelnen Varianten nicht mit Zahlen, sondern mit Blockbuchstaben beschriftet, um deren Gleichwertigkeit bezüglich der Übungsschwierigkeit hervorzuheben.

Variante A – Partner:in-Synchron-Gang:

Je zwei TN bilden ein Paar. Um eine willkürliche Paar-Bildung zu gewährleisten, wird ein klassisches Eins-Zwei-Durchzählen empfohlen. Bei einer ungeraden TN-Anzahl ersetzt der Walking-Buddys eine/einen TN. Jeweils eine/ein TN pro Paar zeigt Bewegungen vor (z.B. zügiges Vorwärtsgehen, über Kopf klatschen etc.). Die/der jeweils andere TN verfolgt seine/seinen Partner:in wie ein Schatten und versucht, deren/dessen Bewegungen so gut wie möglich nachzumachen (zu synchronisieren). Auf ein Signal des Walking-Buddys hin, tauschen die beiden Partner:innen ihre Rollen.

Variante B - Bodyguard:

Je drei TN bilden eine Gruppe. Um eine willkürliche Gruppen-Bildung zu gewährleisten, wird ein klassisches Eins-Zwei-Drei-Durchzählen empfohlen. Die Dreier-Gruppen gehen nebeneinander (in Stirnreihen-Formation) durch den Raum. Die/der mittlere TN ist die/der Präsident:in und gibt die Geh-Richtung vor. Die beiden äußeren TN sind die Bodyguards und folgen ihr/ihm an der rechten und linken Schulter (Körperkontakt ist nicht notwendig). Auf ein Signal des Walking-Buddys hin, wird eine neue/ein neuer Präsident:in bestimmt. **Anmerkung:** Die/der Präsident:in kann auch Kehrtwendungen um 180 Grad durchführen. Die beiden Bodyguards müssen sich danach an der richtigen Körperseite befinden.

Variante C - Bewegungszug:

Alle TN stellen sich hintereinander auf (Reihen-Formation). Auf einen Abstand von mindestens einem Meter zwischen den TN ist zu achten. Eine freiwillige/ein freiwilliger TN führt die Gruppe an (gegebenenfalls kann dies auch der Walking-Buddy sein) und geht kreuz und quer im Raum herum (zügiges Gehen). Die anderen TN folgen dieser Führungsperson. Bei Ausruf „Stopp“ vom Walking-Buddys beginnt die Führungsperson, irgendeine Bewegung (z.B. mit dem rechten/linken Bein stampfen, Hopselauf, beidhändiges Armeckreisen vorwärts etc.) vorzumachen. Die Übung muss sofort und so lange von den anderen TN nachgemacht werden, wie sie vorgezeigt wird. Bei Ausruf „Einreihen“ reiht sich die Führungsperson ans Ende der Reihe ein und die/der nächste TN in der Reihe wird die neue Führungsperson, die anfänglich wieder kreuz und quer im Raum herumgeht.

9.13 Überholmanöver

Anleitung:

Je drei TN bilden eine Gruppe. Um eine willkürliche Gruppen-Bildung zu gewährleisten, wird ein klassisches Eins-Zwei-Drei-Durchzählen empfohlen. Die TN einer Dreier-Gruppe gehen hintereinander (Reihen-Formation) kreuz und quer durch den Raum (zügiges Gehen). Die/der vorderste TN gibt die Geh-Richtung an. Zwischendurch werden vom Walking-Buddys die Zahlen 1, 2 oder 3 ausgerufen (bei Variante 3 auch die Buchstaben N, R oder K, die mit bestimmten im Vorfeld festgelegten Bewegungsaktionen verknüpft sind. Nach Ausführung der Bewegungsaktion bewegen sich die TN wieder hintereinander gehend kreuz und quer durch den Raum. Die/der vorderste TN gibt wiederum die Geh-Richtung an. Während der gesamten Übung bleiben die TN nie stehen, das heißt, die Fortbewegungsart Vorwärtsgehen wird immer beibehalten.

Variante 1 – Einstiegsvariante:

Bei Ausruf einer der zwei nachfolgenden Zahlen, müssen die den jeweiligen Zahlen zugordneten Bewegungsaktionen ausgeführt werden:

- **2** = Die/der zweite TN in der Reihe reiht sich am Anfang der Reihe ein.
- **3** = Die/der dritte bzw. letzte TN in der Reihe reiht sich am Anfang der Reihe ein.

Die vorderen TN werden dabei jeweils seitlich (rechts oder links) überholt. Als Fortbewegungsart ist nur zügiges Gehen erlaubt.

Variante 2:

Bei Ausruf einer der drei nachfolgenden Zahlen, müssen die den jeweiligen Zahlen zugordneten Bewegungsaktionen ausgeführt werden:

- **1** = Die/der erste bzw. vorderste TN in der Reihe reiht sich am Ende der Reihe ein.
- **2** = Die/der zweite TN in der Reihe reiht sich am Anfang der Reihe ein.
- **3** = Die/der dritte bzw. letzte TN in der Reihe reiht sich am Anfang der Reihe ein.

Variante 3:

Bei Ausruf einer der drei nachfolgenden Zahlen bzw. der drei Buchstaben, müssen die den jeweiligen Zahlen bzw. Buchstaben zugordneten Bewegungsaktionen ausgeführt werden

- **1** = Die/der erste bzw. vorderste TN in der Reihe reiht sich am Ende der Reihe ein.
- **2** = Die/der zweite TN in der Reihe reiht sich am Anfang der Reihe ein.
- **3** = Die/der dritte bzw. letzte TN in der Reihe reiht sich am Anfang der Reihe ein.
- **R** = Alle TN einer Dreier-Gruppen gehen rückwärts weiter.
- **N** = Alle TN einer Dreier-Gruppen gehen vorwärts weiter.
- **K** = Alle TN einer Dreier-Gruppe klatschen beidhändig einmal über Kopf.

9.14 Klatschwelle

Anleitung:

Die TN bilden eine Gruppe im Kreis. Bei sehr vielen TN können gegebenenfalls auch zwei Gruppen gebildet werden. Es ist darauf zu achten, dass ein Abstand von 1 bis 1,5 Metern zwischen den TN vorherrschend ist. „Klatsch-Laute“ werden im bzw. gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben. Auf ein akustisches Signal des Walking-Buddys hin wird die Richtung der Weitergabe geändert.

Variante 1 – Einstiegsvariante:

„Klatsch-Laute“ werden im Uhrzeigersinn weitergegeben. Es wird empfohlen anfänglich mit „klassischen“ Klatschen vor dem Körper zu beginnen. In unregelmäßigen Zeitabständen und in willkürlicher Reihenfolge werden vom Walking-Buddys die Ampelfarben grün, gelb und rot ausgerufen. Wird die Ampelfarbe „grün“ ausgerufen, erfolgt ein Richtungswechsel betreffend Weitergabe der „Klatsch-Laute“. Bei Ausruf der Ampelfarben „gelb“ oder „rot“ wird die jeweilige Richtung beibehalten.

Variante 2:

„Klatsch-Laute“ werden im Uhrzeigersinn weitergegeben. In unregelmäßigen Zeitabständen werden vom Walking-Buddys ganzzahlige Zahlen ausgerufen (z.B. 1, 7, 77, 45 etc.) Wird eine „gerade Zahl“ ausgerufen (z.B. 2, 8, 64, 102 etc.) erfolgt ein Richtungswechsel betreffend Weitergabe der „Klatsch-Laute“. Bei Ausruf einer „ungeraden Zahl“ (z.B. 3, 9, 17, 99 etc.) wird die jeweilige Richtung beibehalten.

Zusätzliche Schwierigkeitsanpassungen (bei allen Varianten möglich):

- In der Kreisauflistung im Stand oder im Sitzen kann eine Gehbewegung simuliert bzw. nachgeahmt werden.
- Änderung der Klatschbewegung (z.B. Klatschen über Kopf, mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen).

**Vielen Dank an alle
MOVEluencer Walking-Buddys
für Ihr Engagement zur
Bewegungsförderung!**