


pausenexpress



Hinweise für Übungsstunde

Stundenplanung

- max. ein Kleingerät für den Hauptteil
- max. 3 bis 4 verschiedene Übungen für den Hauptteil
- statische und dynamische Übungen
- Übungen grundsätzlich mit beiden „Körperseiten“ ausführen
- Schwerpunkt oberer Rücken, Schulter und Nackenmuskulatur, CORE-Training
- Übungen grundsätzlich im Stand oder im Sitzen, Bodenübungen nur auf Wunsch der Teilnehmer
- Partnerübungen
- ggf. ritualisierte Standardübungen zu Beginn und zum Ende der Bewegungseinheit
- geringe Wiederholungszahlen, Überlastungen vermeiden
- keine schweißtreibenden Workouts


Beachtung von akuten oder generellen Einschränkungen

- Befindlichkeitsabfrage
- Frage nach krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen
- Übungsalternativen bei Bewegungseinschränkungen

Qualitätssicherung

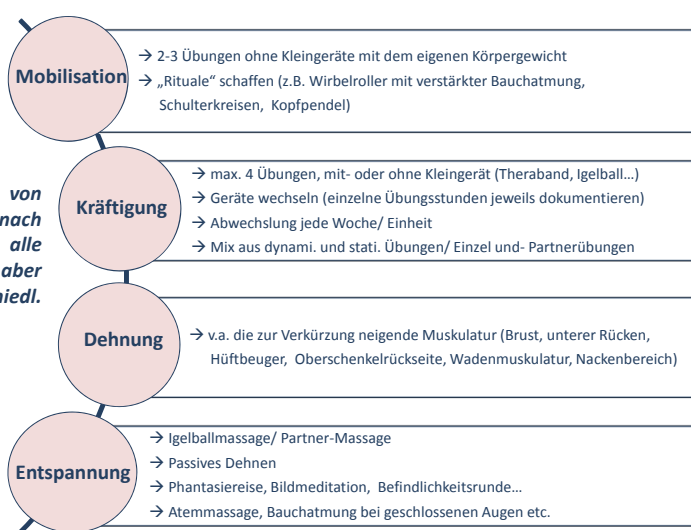
- Erstellung eines Übungskataloges sowie die Schulung / regelmäßige Kontrolle der Übungsleiter/innen durch fachgerechtes Personal
- Hospitation der Übungsleiter/innen bei den Kollegen/innen, gegenseitiger Austausch

pausenexpress



4 Säulen des PausenExpress` Grundsätzlicher Stundenaufbau

Die Übungseinheit von 15 Minuten sollte nach Möglichkeit immer alle Säulen beinhalten, aber jeweils mit unterschiedl. Gewichtung!



Mobilisation

- 2-3 Übungen ohne Kleingeräte mit dem eigenen Körpergewicht
- „Rituale“ schaffen (z.B. Wirbelroller mit verstärkter Bauchatmung, Schulterkreisen, Kopfpendingel)

Kräftigung

- max. 4 Übungen, mit- oder ohne Kleingerät (Theraband, Igelball...)
- Geräte wechseln (einzelne Übungsstunden jeweils dokumentieren)
- Abwechslung jede Woche/ Einheit
- Mix aus dynami. und stati. Übungen/ Einzel und- Partnerübungen

Dehnung

- v.a. die zur Verkürzung neigende Muskulatur (Brust, unterer Rücken, Hüftbeuger, Oberschenkelrückseite, Wadenmuskulatur, Nackenbereich)

Entspannung

- Igelballmassage/ Partner-Massage
- Passives Dehnen
- Phantasiereise, Bildmeditation, Befindlichkeitsrunde...
- Atemmassage, Bauchatmung bei geschlossenen Augen etc.

