

EINHEIT 1

Sequenz	Inhalte	Ziele	Medien	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> · Begrüßung · Klärung von Kleidung und Schuhwerk · Organisation der Nordic Walking-Einheit und des Nordic Walking-Kurses · Erklären eingesetzter Hilfsmittel (Pulsuhren und Nordic Walking-Stöcke, Theraband usw.) 	Kennenlernen des KLs und des Kurskonzepts	Pulsuhr, Nordic Walking-Stöcke, eventuell Thera-Band	10 min
2. Erwärmung	„Begrüßungswalken“	Kennenlernen der Teilnehmer, Gruppenatmosphäre schaffen		10 min
3. Technik	Einführung in die Basistechnik beim Walken	Handlungskompetenz für das individuelle Walken schaffen		30 min
4. Ausdauer	Freies und experimentelles Walken auf einem größeren Platz			
5. Regeneration und Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> · Bewusstes Atmen üben zur Entspannung · Atemtechniken beim Nordic Walking 	Spannung lösen über den Atem als Selbsthilfe für den Alltag		5 min
6. Funktionelle Übungen/ Abschluss	Dehnung der Waden- und Schienbeinmuskulatur	Handlungskompetenz vermitteln: Wie halte ich mich beweglich?		5 min

EINHEIT 2

Sequenz	Inhalte	Ziele	Medien	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	· Begrüßung	Informieren über Möglichkeit der Selbsttestung	Pulsmessgeräte	5 min
2. Erwärmung	· Wiederholung der Basis- Walk-Technik · Üben verschiedener Geschwindigkeiten · Üben der Armführung beim NW			10 min
3. Technik	Technikanweisungen, integ- riert in die Erwärmung			5 min
4. Ausdauer	Walking-Test: · Messung und Eintragung von Walk-Zeit und Balstungspuls	Selbsteinschätzung lernen, korrigieren	Pulsmessgeräte, Walk-Test- Protokoll, Stoppuhr, Stift	ca. 30 min
5. Regeneration und Entspannung	Gemeinsames Auswalken	Lockerlassen können		5 min
6. Funktionelle Übungen/ Abschluss	Dehnungen mit Stöcken: Waden-, Schienbein-, vordere Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur	Handlungskompetenz vermitteln: Beweglichkeit		5 min

EINHEIT 3

Sequenz	Inhalte	Ziele	Medien	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> · Begrüßung · Erläuterung des Stundenthemas: Der richtige Stockeinsatz 	Informieren über die Gefahren beim Nordic Walking durch eine falsche Technik	Stöcke	5 min
2. Erwärmung	· Spiele/Übungen zum weiteren Kennenlernen, Aufwärmen und zur Koordination	Gruppenatmosphäre optimieren, Vorbereitung auf den Diagonalschwung		10 min
3. Technik	Methodisch-didaktische Einführung in Nordic Walking: Schwerpunkt → „Schulter-Becken-Rotation und Armeinsatz“	Wahrnehmung des Rumpfeinsatzes und der Armführung beim Nordic Walking		30 min
4. Ausdauer	Nordic-Walking (30 Minuten) mit einer Intensität von 60–70% des individuellen Belastungspulses			
5. Regeneration und Entspannung	Langsames und bewusstes Gehen in Verbindung mit Lockerungsübungen der Schultern und Arme	Schulung der Körperwahrnehmung		10 min
7. Abschluss/ Reflexion	· Kurze Reflexion der Kurseinheit	Handlungskompetenz fördern und Selbstwirksamkeit erhöhen		5 min

EINHEIT 4

Sequenz	Inhalte	Ziele	Medien	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> · Begrüßung · Infos zum Thema „Nackenverspannungen“ 	Informieren über mögliche Ursachen von Nackenverspannungen und für das Thema sensibilisieren	Stoppuhr	5 min
2. Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> · Standardisierte Aufwärmübungen an die Teilnehmer verteilen 	Aufbau von Handlungskompetenz		10 min
3. Technik	Methodisch-didaktische Einführung in Nordic Walking: Schwerpunkt → „Schulterblattfixatoren und Nacken“	Wahrnehmung des oberen Rückenbereiches und der Nacken- und Schultergürtelmuskulatur beim Nordic Walking		30 min
4. Ausdauer	Nordic-Walking (30 Minuten) Belastungspulses			
5. Regeneration und Entspannung	Langsames und bewusstes Gehen in Verbindung mit Lockerungsübungen für den Schulter-Nacken-Bereich	Schulung der Körperwahrnehmung		10 min
6. Funktionelle Übungen/ Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> · Bauch- und Rumpfmuskelkräftigung · Auswahl an Dehnungen wie bisher und Schultergürtelmuskulatur und Nackenmuskulatur 	Übungen zur Integration in den Alltag erlernen (Handlungskompetenz)		5 min

EINHEIT 5

Sequenz	Inhalte	Ziele	Medien	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> · Begrüßung · das Thema „Belastungssteuerung“ erläutern 	Informieren über Belastungsdosierungen	Stoppuhr	5 min
2. Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> · Spiele zum Aufwärmen und standardisierte Aufwärmübungen 	Gruppenatmosphäre optimieren und Handlungskompetenz erhöhen		10 min
3. Technik	Individualkorrekturen	Wahrnehmung verschiedener Belastungen und Zuordnungen lernen zwischen Pulsmessung und Belastungsempfindung		30 min
4. Ausdauer	Walking (25 Minuten) mit unterschiedlichen Intensitäten: 10 Minuten mit 50 % 5 Minuten mit 60 % 5 Minuten mit 70 % 5 Minuten mit 50 % <ul style="list-style-type: none"> · Messung von Ausgangspuls, Belastungspuls, Erholungspuls 			
5. Regeneration und Entspannung	Langsames und bewusstes Gehen in Verbindung mit Atemübungen	Schulung der Körperwahrnehmung		10 min
6. Funktionelle Übungen/ Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> · Kräftigung der Rückenmuskulatur · Auswahl an Dehnungen erlernen wie bisher und Dehnung der Brustmuskulatur 	Übungen zur Integration in den Alltag erlernen (Handlungskompetenz)		5 min

EINHEIT 6

Sequenz	Inhalte	Ziele	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> · Begrüßung · Erläuterung des Stundenthemas „Vorteile von unebenem Gelände“ 	<p>Informationen zum Thema Belastungssteigerung</p>	5 min
2. Erwärmung	Aufwärmübungen	<ul style="list-style-type: none"> · Aufbau von Handlungskompetenz · Schulung von Körperwahrnehmung 	10 min
3. Technik	Ist Bestandteil im Aufwärmteil Nordic Walking	Herz-Kreislauf-Training mit zunehmend längeren Beanspruchungsdauer und höherer Intensität bei Nutzung von unebenen Gelände	30 min
4. Ausdauer			
5. Regeneration und Entspannung	Langsames und bewusstes Gehen in Verbindung mit Atem- und Lockerungsübungen	<ul style="list-style-type: none"> · Schulung der Körperwahrnehmung · Lockerung 	5 min
6. Funktionelle Übungen	<ul style="list-style-type: none"> · Dehnungen nach Wunsch der Teilnehmer · Kraftübungen mit Partner 	Übungen zur Integration in den Alltag erlernen (Handlungskompetenz)	5 min
7. Abschluss/ Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> · Kurze Reflexion der Kurseinheit 	Handlungskompetenz fördern und Selbstwirksamkeit erhöhen, Beschwerden lindern	5 min

EINHEIT 7

Sequenz	Inhalte	Ziele	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> · Begrüßung · Erläuterung des Stundenthemas „Varianten des Nordic Walking“ 	<p>Motivation und Spaß durch abwechslungsreiche Einsatzmöglichkeiten der Stöcke und Varianten in der Vorwärtsbewegung sollen langfristig zur Bindung an die Sportart Nordic Walking beitragen</p>	5 min
2. Erwärmung	Aufwärmübungen in der Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> · Aufbau von Handlungskompetenz 	10 min
3. Technik	<ul style="list-style-type: none"> · Doppelstockeinsatz · Sidesteps 	Gekoppeltes Herz-Kreislauf- und Kräftigungstraining im gesunden Intensitätsbereich ohne Pause	30 min
4. Ausdauer	Nordic Walking (30Minuten) mit unterschiedlichen Intensitäten bei Einsatz verschiedener Technikvarianten		
5. Regeneration und Entspannung	Langsames und bewusstes Gehen in Verbindung mit Atem- und Lockerungsübungen	<ul style="list-style-type: none"> · Lockerung · Infowiederholung 	5 min
6. Funktionelle Übungen	<ul style="list-style-type: none"> · Wiederholung aller Dehnübungen 	Übungen zur Integration in den Alltag erlernen (Handlungskompetenz)	3 min
7. Abschluss/ Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> · Kurze Reflexion der Kurseinheit 	Handlungskompetenz fördern	2 min

EINHEIT 8

Sequenz	Inhalte	Ziele	Medien	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	· Begrüßung	Informieren zur Bedeutung und zu Möglichkeiten der Entspannung vermitteln	Igel- oder Tennisbälle	5 min
2. Erwärmung	Aufwärm- und Atemübung in Verbindung mit Übungen zur Fokussierung von Spannung und Entspannung	· Aufbau von Handlungskompetenzen · Schulung von Körperwahrnehmung		10 min
3. Technik	Individualkorrekturen und moderate Varianten üben	Gekoppeltes Herz-Kreislauf- und Entspannungstraining im gesunden Intensitätsbereich ohne Pause		30 min
4. Ausdauer	Nordic Walking (30 Minuten) nach eigener Einschätzung der Teilnehmer mit unterschiedlichen Intensitäten bei Einsatz moderater technikvarianten			
5. Regeneration und Entspannung	· Langsames und bewusstes Gehen in Verbindung mit Atem- und Lockerungsübungen der Arme und Beine · Verschiedene Entspannungsübungen	· Schulung der Körperwahrnehmung · Lockerung · Infowiederholung	Igel- oder Tennisbälle	10 min
6. Funktionelle Übungen/ Abschluss	· Dehnungen, durch die Teilnehmer angeleitet	Übungen zur Integration in den Alltag erlernen (Handlungskompetenz)		5 min

EINHEIT 9

Sequenz	Inhalte	Ziele	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	· Begrüßung	Informationen zum Thema "Ausdauersport und Gesundheit" und zur Schaffung von Motivation und langfristiger Bindung	5 min
2. Erwärmung	· (Lieblings-)Aufwärmübungen, angeleitet durch die Teilnehmer · Standardisiertes Aufwärmprogramm	· Aufbau von Handlungskompetenz	10 min
3. Technik		Gekoppeltes Herz-Kreislauf- und Kräftigungstraining im gesunden Intensitätsbereich ohne Pause	30 min
4. Ausdauer	Nordic Walking (30 Minuten) ohne Pause mit integrierten Kräftigungsübungen unter der Zuhilfenahme des Stocks		
5. Regeneration und Entspannung	Langsames und bewusstes Gehen in Verbindung mit Atem- und Lockerungsübungen	· Schulung der Körperwahrnehmung · Lockerung	5 min
6. Funktionelle Übungen	· Dehnungen, angeleitet durch die Teilnehmer	Übungen zur Integration in den Alltag erlernen (Handlungskompetenz)	5 min
7. Abschluss/ Reflexion/	· Kurze Reflexion der Kurseinheit	Handlungskompetenz fördern und Selbstwirksamkeit erhöhen	5 min

EINHEIT 10

Sequenz	Inhalte	Ziele	Medien	Dauer
1. Einstieg/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> · Begrüßung · Stundenthema: „Die Trainingsparameter für mein persönliches Training“ 	Erstellen eines Trainingsprogramms zur Motivationsförderung, das Training fortzusetzen	Tischrechner, Karteikarten, Stift	5 min
2. Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> · Die Hitliste der Aufwärmübungen, durch die TN angeleitet · Üben verschiedener Geschwindigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> · Aufbau von Handlungskompetenzen 		10 min
3. Technik	Individualkorrektur	Erfolgserlebnis vermitteln, Angst vor dem eigenen Training nehmen, Überprüfung des Trainingsprogramms	Pulsmessgeräte, Walk-Test-Protokoll, Stoppuhr, Stift	25 min
4. Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> · Messung und Eintragung von Walk-Zeit und Belastungspuls 			
5. Regeneration und Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> · Auswalken in Verbindung mit Atem- und Lockerungsübungen · Wiederholung einer Entspannungsübung nach Wunsch der Teilnehmer 	<ul style="list-style-type: none"> · Schulung der Körperwahrnehmung · Lockerung · Infowiederholung 		5 min
6. Funktionelle Übungen	<ul style="list-style-type: none"> · Die standardisierten Kräftigungs- und Dehnprogramme zur Wiederholung 	Übungen zur eigenen Umsetzung des Nordic-Walking-Trainings erlernen (Handlungskompetenz)		5 min
7. Abschluss/ Reflexion/	<ul style="list-style-type: none"> · Reflexion der Kurseinheit und des Kurses insgesamt · Tipps 	Motivation schaffen		10 min