

## Hilfe für die Erstellung einer ausführlichen Verlaufsplanung für ein Rahmenkonzept SPORT PRO GESUNDHEIT

© LandesSportBund Nordrhein-Westfalen

**Ausführliche Planung**  
**Angebotsbereich: Herz-Kreislaufsystem**  
Stand: Oktober 2007

Sie können Ihr Angebot auch detaillierter mit Berücksichtigung des Stundenverlaufs planen. Dazu können Sie die folgende Vorlage nutzen, indem Sie sich mehr oder weniger eng an den bereits beispielhaft enthaltenen Vorschlägen orientieren. Sie müssen die Vorschläge selbstverständlich im Hinblick auf die Länge der einzelnen Einheit, Ihre Schwerpunktsetzungen, die Teilnehmervoraussetzungen und insbesondere natürlich den sportpraktischen Gegenstand des Angebots (Walking, Nordic Walking, Aqua Fitness, Ausdauer гимнастик etc.) modifizieren.

Im Folgenden wird ein Beispiel aufgezeigt, wie ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im Bereich „Herz-Kreislaufsystem“ in einem Nordic-Walking-Angebot umgesetzt werden kann.

Als zeitlicher Umfang der einzelnen Einheiten des Angebotes wurden 90 Minuten zugrunde gelegt mit folgender Verteilung:

Begrüßung: ca. 5 Minuten

Informationsphase: ca. 5 Minuten

Einstimmung: ca. 15 Minuten

Schwerpunkt: ca. 45 Minuten

Schwerpunktabschluss: ca. 10 Minuten

Ausklang: ca. 5 Minuten

„Tipps und Übungen für zu Hause“: ca. 5 Minuten

Bei kürzeren Einheiten sind die Ziele und Praxisinhalte entsprechend anteilig zu reduzieren.

Das Grundraster dieses Beispiels lässt sich auf andere Angebote im Freien, in der Halle oder im Wasser übertragen.

---

### **Das Angebot hat folgende Themen und Praxisinhalte ...**

Die Abkürzung IM wird für das „Informationsmaterial“ verwendet, welches den Teilnehmern mit nach Hause gegeben wird. PI steht für „Praxisinhalt“. TÛ steht für „Tipps und Übungen für zu Hause“.

<b>1. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b> Vermittlung von Bewegungstechniken, moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, soziales Kennenlernen	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> Abklärung möglicher gesundheitlicher Risiken <b>PI</b> Fragebogen „Gesundheits-Check“ ausfüllen lassen <b>PI</b> Ausschluss von Kontraindikationen, Empfehlung von Gesundheitsuntersuchung
Einstimmung	<b>Ziele:</b> Einstieg, Kennenlernen und Absprache der gegenseitigen Erwartungen <b>PI</b> Vorstellung, Organisatorisches, Abfrage der TN-Erwartungen, Prinzipien des Kurses, Ziele und Inhalte erläutern (IM „Was bei unseren Bewegungsangeboten wichtig ist!“) <b>PI</b> Die TN sollten darauf hingewiesen werden zu jeder Stunde ausreichend Wasser/Apfelschorle etc. mitzubringen und innerhalb der Stunden sollte durch den ÜL mehrmals eine Trinkpause ermöglicht werden! <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel
Schwerpunkt	<b>Ziel:</b> Kennenlernen der Nordic-Walking-Grundtechnik <b>PI</b> Materialkunde: Schuhwerk, Schlaufen, Stöcke (nach Körpergröße verteilen) <b>PI</b> Prinzipien des NW (Kreuzgang, Grobform Stockeinsatz hinter dem Körper, Stöcke hinter dem Körper schleifen lassen, Schlaufengehen, Anspannungsphase und Entspannungsphase aufzeigen, Schub- und Zugphase erklären etc.) <b>PI</b> Über das Gehen, Marschieren zum Nordic-Walking
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung <b>PI</b> Übung zur Sensibilisierung der Wahrnehmung mit anschließender Reflexion
Ausklang	<b>Ziel:</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens <b>PI</b> sportnahe Entspannungsübung
	<b>PI</b> IM „Gesundheit! Was ist das?“ an die TN verteilen mit kurzer Besprechung und abschließender Befindlichkeitsabfrage <b>TÜ</b> Selbstbeobachtung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag: Dauer, Häufigkeit, Intensität etc.

<b>2. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b> Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Vertiefung von Bewegungstechniken, Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking, Förderung der Leistungsbereitschaft, Soziales Kennenlernen	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> Kennenlernen der Anatomie und Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Herz-Kreislaufsystem“
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Wahrnehmungsübung <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit <b>PI</b> Regelmäßige gemeinsame Trinkpausen in allen Einheiten! Ziele: Förderung der Sozialfähigkeit und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg: Namensspiel, Aufwärm-, Kooperationsspiel

Schwerpunkt	<b>Ziele:</b> Sensibilisierung der Körperwahrnehmung für die Nordic-Walking-Technik und Training der Ausdauer <b>PI</b> Ausdauerform <b>PI</b> Erlernen der Pulsmessung <b>PI</b> Wahrnehmungsübung in Kombination mit Vermittlung der Nordic-Walking Technik mit anschließender Reflexion
Schwerpunktabschluss	<b>Ziele:</b> Training der Ausdauer und Koordination: Vertiefung der NW-Technik, Förderung der Leistungsbereitschaft <b>PI</b> 2 x 5 Minuten Nordic-Walking: Körperhaltung, Bewegungsablauf, Stockeinsatz
Ausklang	<b>Ziel:</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung <b>PI</b> sportnahe, körperorientierte Entspannungsübung, z.B. Lockerung, Mobilisation, Dehnung, Massage, Atementspannung etc.
	<b>PI</b> IM „Nordic-Walking-Technik“ verteilen mit kurzer Besprechung <b>TÜ</b> An 1-2 Tagen in der nächsten Woche beim Spaziergehen, die (Nordic-) Walking-Technik kurz wiederholen, auf Muskeln achten, die angespannt werden, versuchen, den Puls zu finden und zu fühlen

<b>3. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b> Festigung von Bewegungstechniken, moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Trainingssteuerung im Alltag, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> Kennenlernen der Pulsfrequenz zur Belastungssteuerung <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Die Pulskurve“
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit <b>Ziele:</b> Förderung der Kooperation in der Gruppe und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg:
Schwerpunkt	<b>Ziele:</b> Ausdauerförderung und Wahrnehmungsentwicklung <b>PI</b> verschiedene Ausdauerformen: <b>PI</b>
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> Erlernen/Erproben der Belastungssteuerung mittels Herzfrequenz/ Pulsmessung, Förderung des Handlungs- und Effektwissens <b>PI</b> ...
Ausklang	<b>Ziel:</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens <b>PI</b> sportnahe Entspannungsübung
	<b>TÜ</b> Anwendung der Pulsmessung im Alltag: Wie verhält sich mein Puls beim Sitzen, beim Einkaufen, vor und nach einem „stressigen“ Gespräch/Telefonat, beim Autofahren (im Stau), beim Treppensteigen, usw.? Wenn möglich, die Pulskurve bei einer selbstständigen Trainingseinheit ausfüllen

<b>4. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b> Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung des Handlungs- und Effektwissens: Bewegungstechniken und Belastungskontrolle, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung beim Walking	
Informationsphase	<b>Ziele:</b> Kennenlernen verschiedener Methoden zur Belastungssteuerung und Berechnung einer Trainingsherzfrequenz <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Belastungssteuerung“ und „Herzfrequenz im Training“.
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit <b>Ziel:</b> Förderung der Körperwahrnehmung und der Sozialfähigkeit <b>PI</b> Wahrnehmungsübung mit anschließender Reflexion Ziele: Förderung der Interaktion in der Gruppe und körperliche Erwärmung <b>PI</b> Bewegter Einstieg:
Schwerpunkt	<b>Ziele:</b> Ausdauerförderung, Kennenlernen der subjektiven Belastungsempfindung und des Atemrhythmus zur Belastungskontrolle <b>PI</b> <b>PI</b>
Schwerpunktabschluss	<b>Ziele:</b> Sensibilisierung der Wahrnehmung und Bewusstmachung von Mustern der Bewegungstechnik <b>PI</b> Wahrnehmungsübung zur Bewegungstechnik
Ausklang	<b>Ziel:</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit -- <b>TÜ</b> Selbstbeobachtung: Kontrolle des persönlichen Trinkverhaltens in der nächsten Woche (evtl. ein Trinkprotokoll anfertigen) <b>PI</b> abschließende Befindlichkeitsabfrage

<b>5. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b> Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung zielgerichteten Verhaltens im Trainingsprozess, Förderung der Selbstwahrnehmung	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> Auseinandersetzung mit dem Trinkverhalten <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM: „Sport / Bewegung und Flüssigkeit“
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und Klärung offener Fragen, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: Förderung der Kooperationsfähigkeit und körperliche Erwärmung <b>PI</b> ...
Schwerpunkt	<b>Ziel:</b> Förderung der Selbstwahrnehmung <b>PI</b> ... <b>Ziele:</b> Training der Ausdauer, Vorbereitung auf selbstgesteuertes Training, Förderung zielgerichteten Verhaltens <b>PI</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> Verbesserung der Beweglichkeit und der Entspannungsfähigkeit <b>PI:</b> ...

Ausklang	<b>Ziel:</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens --
	<b>TÜ</b> Durchführung einer zusätzlichen Ausdauereinheit ca. 15-20 Minuten mit der individuellen Herzfrequenz für ein moderates Ausdauertraining (50-70%)

<b>6. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b> Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Sozialfähigkeit, Förderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung und des Wohlbefindens beim Walking, Auseinandersetzung mit Mustern des Bewegungsverhaltens und dem „Können-Wollen-Sollen“	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> Erkennen von persönlichen Verhaltensmustern, Schwellen und Erfolgen <b>PI</b> Reflektion: Was kann ich auf meinem „Bewegungskonto“ verbuchen? Habe ich die zusätzliche „Ausdauereinheit“ umgesetzt? Wenn ja: Was/Wer hat mir bei der Umsetzung geholfen? Wenn nicht: Was hat mich persönlich daran gehindert? <b>Ziel:</b> Verdeutlichung der positiven Wirkungen von Sport und Bewegung <b>PI</b> Aushändigung und Besprechung des IM ...
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... <b>PI</b> ...
Schwerpunkt	Ziele: ... <b>PI</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Ausklang	<b>Ziel:</b> ... --
	<b>TÜ</b> ...

Für die Planung der weiteren Praxiseinheiten finden Sie im Angebotsmanual „Herz-Kreislaufsystem“ des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen (2007) weitere Beispiele.

Bitte planen Sie Ihre folgenden Stunden nach dem vorgegebenen Grundraster.

<b>7. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b>	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... <b>PI</b> ...
Schwerpunkt	<b>Ziele:</b> ... <b>PI</b> ... <b>PI</b> ...

Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Ausklang	<b>Ziel:</b> ... --
	<b>TÜ</b> ...

<b>8. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b>	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit <b>Ziele:</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunkt	Ziele: ... <b>PI</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Ausklang	<b>Ziel:</b> ... --
	<b>TÜ</b> ...

<b>9. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b>	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit <b>Ziele:</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunkt	Ziele: ... <b>PI</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Ausklang	<b>Ziel:</b> ... --
	<b>TÜ</b> ...

10. Praxiseinheit	
Themen der Stunde:	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... <b>PI</b> ...
Schwerpunkt	Ziele: ... <b>PI</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Ausklang	<b>Ziel:</b> ... --
	<b>TÜ</b> ...

Vorletzte Praxiseinheit

11. Praxiseinheit	
Themen der Stunde:	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit, Vorstellung der Inhalte dieser Einheit Ziele: ... <b>PI</b> ...
Schwerpunkt	<b>Ziele:</b> ... <b>PI</b> ... <b>PI</b> ...
Schwerpunktabschluss	<b>Ziel:</b> ... <b>PI</b> ...
Ausklang	<b>Ziel:</b> ... --
	<b>TÜ</b> z.B. Selbstreflexion und Zielfindung: Was hat sich durch das Bewegungsangebot bei mir verändert? Was möchte ich in Zukunft anders machen? Welche realistischen Ziele setze ich mir? Wer kann mich unterstützen? Wie bewege ich mich weiter?

<b>12. Praxiseinheit</b>	
<b>Themen der Stunde:</b> Moderates Training des Herz-Kreislaufsystems, Herstellung dauerhafter Bindung an Bewegungsangebote, Ausbau eigenen Handlungs- und Effektwissens und Beharrlichkeit im Bewegungsverhalten, Abschluss, Auswertung und Vermittlung	
Informationsphase	<b>Ziel:</b> Bindung an Bewegungsangebote des Vereins <b>PI</b> Empfehlung weiterführender Bewegungsangebote <b>PI</b> Gesammelte Fragen aus den letzten Praxiseinheiten
Einstimmung	<b>Ziel:</b> Einstieg in die Einheit <b>PI</b> Begrüßung, Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit und auf die Selbstbeobachtung bzw. Erfahrungen aus dem Alltag, Reflexion der „Tipps und Übungen für zu Hause“, Vorstellung der vorbereiteten Inhalte <b>PI</b> Bewegter Einstieg
Schwerpunkt	<b>Ziele:</b> Festigung des gesundheitspraktischen Wissens und motivierender Abschluss <b>PI</b> Nordic-Walking im Gelände mit z.B. „Gesundheitsquiz“
Schwerpunktabschluss	<b>Ziele:</b> Auswertung und Herstellung von Bindung an weiterführende Bewegungsangebote <b>PI</b> Auswertung des Angebots <b>PI</b> Wie geht´s weiter? Empfehlungen zur Weiterführung des Bewegungsangebots / individuelle Beratung <b>PI</b> Möglichst konkrete Informationen / Absprachen für / mit den Teilnehmenden über Nachfolgeangebote <b>PI</b> ...
Ausklang 10`	<b>Ziel:</b> Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens <b>PI</b> sportnahe Entspannungsübung nach Wahl der TN <b>TÜ</b> Weiter „in Bewegung“ bleiben <b>PI</b> Verabschiedung