

### 2.3.5 5. Kursstunde Aufbaukurs

„BIB – Gleichgewichtstraining“ (Sturzprophylaxe) Fitness und Bewegungssicherheit steigern.

#### 5. UE/A Sensomotorisches Training – Bleib in Balance (BIB)

<b>Thema</b>	Wahrnehmungsschulung und Training des Gleichgewichts	<b>Kursstunde</b> 90 Minuten Begrüßung/Information/Test: 15 Min. Aufwärmphase: 15 Min. Hauptteil: 35 Min. Ausklang: 15 Min. Verabschiedung: 10 Min.
<b>Sensorik</b>	Schulung und Training des vestibulären, des auditiven, des visuellen, des taktil-propriozeptiven Wahrnehmungssystems	<b>„Hausaufgabe“ der Stunde:</b> Gleichgewichtsübung: BIB/A5 Zusatzübung: Einbeinstand mit 3–5 Kniebeugen Liegestütz an der Wand
<b>Motorik</b>	Körperkoordination Schulung der Auge-Hand-Koordination	
<b>Muskulatur</b>	Kräftigung und Dehnung von Bauch-, Beckenboden-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Hals-, Nackenmuskulatur, Hand- und Armmuskulatur, Fuß- und Beinmuskulatur	<b>Literatur zum Auslegen</b> siehe 1. Kursstunde
<b>Einbezogenes Bewegungsmuster</b>	TLR, ATNR, STNR, Palmar-Reflex	
<b>Achtsamkeit Körperwahrnehmung</b>	Spüren der verschiedenen Körperteile Bewusste Ein- und Ausatmung	
<b>Sonstige Schwerpunkte</b>	Gedächtnis- und Konzentrationsschulung Rhythmusschulung Reaktionsschulung	

## Ablauf der 5. UE – Aufbaukurs

### Begrüßung (mit vertiefender Information zum Thema Sehwahrnehmung)

- *Zeitraumen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Die Kursleiterin begrüßt die Teilnehmerinnen.

Gemeinsam machen alle Anwesenden zuerst die Stütz- und Standübungen, daran anschließend die Gleichgewichtsübung BIB/A4.

Die Kursteilnehmerinnen tauschen sich über die individuellen Erfahrungen bei den Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen aus.

### Informationen zur Sehwahrnehmung<sup>53</sup>

Das Sehen ist wie das Hören eines der Wahrnehmungssysteme, mit denen der Mensch sich im Leben zurechtfindet.

Der Sehsinn (visuelles Sinnensystem) liefert dem Menschen etwa 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt, die im Gehirn verarbeitet werden.

Der sehende Mensch kann ca. 150 Farbtöne aus dem Spektrum des sichtbaren Lichtes unterscheiden und zu einer halben Million Farbempfindungen kombinieren.

Augen sind Sinnesorgane, die Formen, Farben, Bewegungen ... erkennen und vergleichen. Sie können Entfernungen und Größen erkennen.

Sehen zu können bedeutet, dass das einfallende Licht von außen durch das gesamte Auge bis zur Netzhaut gelangt und dort Nervenzellen erregt. Das Gehirn lässt dann das eigentliche Bild von unserer Umwelt entstehen.

Auch das Sehen ist eng mit dem Gleichgewichtssystem verbunden.

Besonders deutlich wird die Verbindung zwischen Gleichgewicht und Sehen durch den vestibulo-ocularen Reflex. Er ermöglicht uns, dass die Augen bei Kopfdrehung einen Gegenstand oder eine Person weiterhin scharf sehen können.

Ohne diesen vestibulo-ocularen Reflex – eine Verschaltung der Bogengänge des Gleichgewichtsorgans mit den Nervenkernen der Augenmuskeln – würden wir die Welt verwackelt wahrnehmen.



Die empfindlichen Augen liegen eingebettet und geschützt in den knöchernen Augenhöhlen des Schädels und werden von Fett und Bindegewebe umgeben.

Augenlider schützen vor zu viel Helligkeit und vor Gegenständen, die ins Auge kommen könnten.

Die Tränenflüssigkeit sorgt dafür, dass die Augen immer feucht bleiben. Wimpern und Augenbrauen schützen die Augen gemeinsam mit der Tränenflüssigkeit vor Schmutz und Schweiß. Sechs Muskeln – vier gerade und zwei schräge Muskel – sorgen dafür, dass die Augen sich bewegen können.<sup>54</sup> Sie ermöglichen das bewusste Bewegen der Augen in viele verschiedene Richtungen. Auch beim Wechsel von Nah- auf Fernsehen (Akkommodation) sind die Augenmuskeln beteiligt. Beeinträchtigungen von Augenbewegungen können Einfluss auf die komplexe Leistung der Auge-Hand-Koordination haben. Die Auge-Hand-Koordination ist u. a. für das Erlernen der Kulturtechniken unabdingbar notwendig

*Weitere Infos, siehe 5. Kursstunde BIB70+/Aufbaukurs*

## Aufwärmphase

- *Zeitrahmen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen bewegen sich im Raum.*
- *Die Teilnehmerinnen liegen auf Matten.*

## Gleichgewichts-/Koordinationsübung

### *Klatsch mal mit<sup>55</sup>*

Die Teilnehmerinnen bilden einen Kreis. Jede Teilnehmerin steht auf einem Dynairkissen. Alle Teilnehmerinnen drehen ihre rechte Hand so, dass die Handinnenfläche der Hand nach oben zeigt. Alle drehen ihre linke Hand so, dass die Handinnenfläche der Hand nach unten zeigt. Nun beginnt das gemeinsame Klatschen im Kreis. Die eigene rechte Handinnenfläche hebt sich und klatscht mit der linken Handinnenfläche der rechten Mitspielerin zusammen, zur gleichen Zeit senkt sich die linke Hand und klatscht mit der Innenfläche von der linken Nachbarin zusammen. Die Hände werden in den Handgelenken gedreht. Nun zeigen alle rechten Handinnenflächen nach unten und alle linken Handinnenfläche nach oben. Die Hände klatschen mit den Nachbarhänden zusammen. Die Hände werden in den Handgelenken gedreht. Das Klatschspiel wird im Rhythmus des Verses weiter gespielt.

### ***Spruch zur Durchführung<sup>56</sup>:***

*„In einer Mini Minibar,  
Da saß ein alt verliebtes Paar,  
Sie aßen und sie tranken Wein,  
Sie wollten nicht alleine sein.  
In einer Mini Minibar,  
Da saß ein alt verliebtes Paar,  
Sie aßen und sie tranken Wein,  
Sie wollten nicht alleine sein.  
In einer Mini Minibar,  
Da saß ein alt verliebtes Paar,  
Sie aßen und sie tranken Wein.  
Sie wollten nicht alleine sein ...“*

Die Teilnehmerinnen stehen auch beim zweiten Durchgang auf einem Dynairkissen, schließen aber jetzt zusätzlich die Augen beim Spiel.

## Körperwahrnehmung – das Gleichgewicht stabilisieren <sup>57</sup>

### „Bewegt im Gleichgewicht“ – „Bewegung-Atmung“

Material: Theraband

Ausgangsstellung: Die Teilnehmerinnen stehen im Raum.

Der Oberkörper ist aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie locker, die Füße stehen V-förmig.

Der Kopf ist in leichter Nickposition.

Die Teilnehmerinnen legen sich ein Buch (oder ein Kissen) auf den Kopf.

Körperwahrnehmung:

Die Teilnehmerinnen spüren ihre Sitzbeinhöcker.

Sie spüren die Fußsohlen – die Ferse – die großen Zehen – die Außenränder ihrer Füße.

Bewegungsfolge:

Die Teilnehmerinnen ziehen die Sitzbeinhöcker zueinander

Sie ziehen ihre Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule.

Die Wirbelsäule wird aufgerichtet.

In der Vorstellung wird der Kopf am hinteren Scheitelpunkt sanft in Richtung Decke gezogen – das Buch (Kissen) bleibt auf dem Kopf.

Der Atem fließt – die Teilnehmerinnen halten diese Position einen Moment.

Die Arme werden in U-Haltung hinter den Kopf/Nacken gebracht, das Theraband liegt leicht zwischen Daumen und Zeigefinger.

Die Teilnehmerinnen strecken ihre Arme langsam zur Seite – sie halten die Stellung einige Sekunden – danach werden die Arme zurück in Ausgangsposition gebracht.

Die Bewegungsfolge wird wiederholt.

Abschluss: Körperentspannung

Das Buch (Kissen) wird vom Kopf genommen. Die Teilnehmerinnen rollen die Wirbel – vom Kopf beginnend – langsam in Richtung Erde ab.

Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist rund, die Arme hängen locker.

Der Atem fließt in den Rücken.

**Alle Teilnehmerinnen trinken Wasser.**



## Hauptteil

- *Zeitraumen 20 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen bewegen sich im Raum.*

## Intensive Gleichgewichtsübung<sup>58</sup> (BIB/A5)

Die Teilnehmerinnen gehen mit geöffneten Augen langsam vorwärts durch den Raum. Ihr Kopf ist mittig.

Die Teilnehmerinnen bewegen beim langsamen Gehen sanft ihren Kopf auf und ab.

Ihre Stirn zeigt abwechselnd einmal in Richtung Decke, einmal in Richtung Boden.

Die Teilnehmerinnen können sich bei Bedarf bei einer Partnerin festhalten.



Die Teilnehmerinnen bewegen beim langsamen Gehen sanft ihren Kopf auf und ab.

## Gleichgewichts-/Koordinationsübung

### Fingertippen<sup>59</sup> (Gleichgewichts-/Koordinationsübung)

Die Kursteilnehmerinnen stehen auf einem Dynairkissen. Sie haben ein Buch (oder Kissen) auf dem Kopf.

Nacheinander tippen beidhändig jeweils folgende **Fingerkuppen** zusammen

- Daumen und Zeigefinger der gleichen Hand
- Daumen und Mittelfinger der gleichen Hand
- Daumen und Ringfinger der gleichen Hand
- Daumen und kleiner Finger der gleichen Hand
- Daumen und Ringfinger der gleichen Hand
- Daumen und Mittelfinger der gleichen Hand
- Daumen und Zeigefinger der gleichen Hand

Die Bewegungsfolge wird mehrmals wiederholt.

### Variation (Erschwernis)

Die Bewegungsfolge wird mit geschlossenen Augen durchgeführt.

## Gleichgewichtsgeschichte zum Entspannen<sup>60</sup>

Die Kursleiterin liest die Geschichte vor. Sie achtet auf ein langsames Lesen und gibt den Teilnehmerinnen Zeit für die Bewegungen.

### Der Traum vom königlichen Besuch

*Ich stehe im Raum.*

*Wenn ich möchte, schließe ich die Augen.*

*Ich versinke in einen wunderbaren Traum.*

*In meinem Traum bin ich zu einem königlichen Besuch eingeladen.*

*Die Einladung liegt auf dem Tisch. Nun wird es wahr. Ich bin Gast beim Empfang der Königin und des Königs.*



*Im Vorfeld bittet man mich, den Hofknicks und die Verbeugung zu üben. Beides wird im Protokoll verlangt.*

*Ich beginne mit dem Üben der Verbeugung.*

*Langsam und mit vornehmer Geste senke ich meinen Kopf und meinen Oberkörper zu einer königlichen Verbeugung.*

*Ich hebe meinen Kopf wieder an und richte meinen Oberkörper auf.*

*Ich wiederhole die Verbeugung.*

*Langsam senke ich Kopf und Oberkörper zu einer tiefen, königlichen Verbeugung.*

*Ich verharre einen Moment in dieser Haltung.*

*Ich richte Kopf und Oberkörper wieder auf.*

*Ich bin mit mir zufrieden.*

*Nun ist es an der Zeit, den Hofknicks zu üben.*

*Ich stelle mich in eine leichte Schrittstellung.*

*Mein Oberkörper ist aufgerichtet.*

*Ich gehe sanft in die Knie und hebe die Ferse des hinteren Fußes leicht vom Boden ab.*

*Ich richte mich wieder auf, setze die Ferse ab*

*Ich probiere es ein weiteres Mal.*

*Ich mache meinen tiefen Hofknicks ... gehe sanft in die Knie und hebe die Ferse des hinteren Fußes leicht vom Boden ab.*

*Ich verharre einen Moment in dieser Haltung.*

*Ich richte mich wieder auf, setze die Ferse ab.*

*Meine Bewegungen gefallen mir schon gut. Ich möchte sie nun für den königlichen Besuch vervollkommen.*

*Ich will den langsamen Hofknicks mit einer ebenso langsamen Verbeugung verbinden.*

*Knie, Kopf und Oberkörper beugen langsam – die Ferse des hinteren Beins hebt an.*

*Knie, Kopf und Oberkörper richten sich auf – die Ferse wird abgesetzt.*

*Ich übe diesen königlichen Hofknicks noch einmal Mal.*

*Langsam beuge ich zur gleichen Zeit, Knie, Kopf und Oberkörper – die Ferse des hinteren Beins hebt an.*

*Ich verharre einen Moment in dieser Haltung.*

*Knie, Kopf und Oberkörper richten sich auf – die Ferse wird abgesetzt.*

*Wunderbar, es klappt hervorragend!*

*Da höre ich von weitem Fanfaren. Sie kommen!*

*Ich stelle meine Füße nebeneinander und gehe auf die Zehenspitzen, um besser zu sehen.*

*Ich wende meinen Kopf sehr langsam zu einer Seite.*

*Ich schaue, ob ich die Königin und den König sehe.*

*Ich wende meinen Kopf sehr langsam zur anderen Seite, um zu sehen, ob der königliche Besuch schon naht.*

*Ja, da hinten scheinen die Majestäten zu kommen.*

*Mein Kopf kommt wieder zur Mitte.*

*Ich hebe beide Arme und winke begeistert mit den Fähnchen.*

*Ich senke die Arme und stelle meine Füße flach auf den Boden.*

*Mir fällt ein: Ich muss mich noch umziehen ... denn ich bin ja zum großen Empfang am Mittag eingeladen.*

*Ich lächle stolz und zufrieden.*

*Da ist mein Traum zu Ende und ich nehme mir die Gewissheit mit, dass ich zu den Erlesenen gehöre, die bei wichtigen Ereignissen, sogar zu seltenen königlichen Besuchen eingeladen werden.*

*Ich recke und strecke mich.*

*Ich schüttele meine Arme und Beine aus.*

*Ich bewege meine Finger und Fußzehen.*

*Ich gähne.*

*Ich zwinkere mit den Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Augen geschlossen waren.)*

*Ich öffne meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Augen geschlossen waren.)*

*Ich bin wach.*

*Ich gehe in sehr langsamen und vornehmen Schritten – Kopf und Körper sind aufrecht – nach Haus.*

*Die königliche Einladung hat mich stolz und zufrieden gemacht.  
Ich nehme den Stolz und die Zufriedenheit mit in meinen Tag.*



*Auf den Zehenspitzen stehend wende ich meinen Kopf sehr langsam zur Seite, um Königin und König zu sehen.*

**Alle Teilnehmerinnen trinken Wasser.**



### Ausklang

- *Zeitraumen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Durchführung und Besprechung der Hausaufgabe BIB/A5.  
Zusatzübung: Einbeinstand mit 3–5 Kniebeugen, danach Liegestütz an der Wand.  
Vermerk über Wassertrinken im Alltag.  
Die Kursteilnehmerinnen holen sich auf Wunsch ein Ausmalbild zur Entspannungsgeschichte.

### Verabschiedung

- *Zeitraumen 10 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Die Teilnehmer geben eine Rückmeldung zur Kursstunde.  
Evtl. Wünsche der Teilnehmer werden besprochen und aufgenommen.  
Die Stunde endet mit dem gemeinsamen Wassertrinken.



### 2.3.6 6. Kursstunde Aufbaukurs

„BIB – Gleichgewichtstraining“ (Sturzprophylaxe) Fitness und Bewegungssicherheit steigern.

#### 6. UE/A Sensomotorisches Training – Bleib in Balance (BIB)

<b>Thema</b>	Wahrnehmungsschulung und Training des Gleichgewichts	<b>Kursstunde</b> 90 Minuten Begrüßung/Information/Test: 15 Min. Aufwärmphase: 15 Min. Hauptteil: 35 Min. Ausklang: 15 Min. Verabschiedung: 10 Min.
<b>Sensorik</b>	Schulung und Training des vestibulären, des auditiven, des visuellen, des taktil-propriozeptiven Wahrnehmungssystems	<b>„Hausaufgabe“ der Stunde:</b> Gleichgewichtsübung: BIB/A6 Zusatzübung: Einbeinstand mit 3–5 Kniebeugen Liegestütz an der Wand
<b>Motorik</b>	Körperkoordination Schulung der Auge-Hand-Koordination	
<b>Muskulatur</b>	Kräftigung und Dehnung von Bauch-, Beckenboden-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Hals-, Nackenmuskulatur, Hand- und Armmuskulatur, Fuß- und Beinmuskulatur	<b>Literatur zum Auslegen</b> siehe 1. Kursstunde
<b>Einbezogenes Bewegungsmuster</b>	Moro Reflex, TLR, ATNR, Palmar-Reflex, Plantar-Reflex	
<b>Achtsamkeit Körperwahrnehmung</b>	Spüren und Aktivieren der verschiedenen Körperteile Bewusste Ein- und Ausatmung	
<b>Sonstige Schwerpunkte</b>	Gedächtnis- und Konzentrationsschulung Rhythmusschulung Reaktionsschulung	

## Ablauf der 6. UE – Aufbaukurs

### Begrüßung (mit vertiefender Information zum Thema taktiles Sinnessystem)

- *Zeitraumen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Die Kursleiterin begrüßt die Teilnehmerinnen.

Gemeinsam machen alle Anwesenden zuerst die Stütz- und Standübungen, daran anschließend die Gleichgewichtsübung BIB/A5.

Die Kursteilnehmerinnen tauschen sich über die individuellen Erfahrungen bei den Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen aus.

### Informationen zum taktilen Sinnessystem <sup>61</sup>

Die Haut ist ein sehr wichtiger, großflächiger Gleichgewichtsfühler, auch wenn sie nur selten als solcher benannt wird<sup>62</sup>.

Das Gleichgewichtssystem und das taktile Sinnessystem (Haut) arbeiten bereits vorgeburtlich eng vernetzt miteinander.

Gemeinsam mit dem propriozeptiven Sinnessystem (Rückmeldung aus Muskeln, Sehnen und Gelenken) werden sie den sogenannten Nahsinnen des Menschen zugeordnet.

Die menschliche Haut ist ein lebenswichtiges und hochspezialisiertes Organ.

Sie gilt als flächenmäßig größtes und vielfältigstes Organ des Menschen und muss vielen Aufgaben gerecht werden.

Die Haut

- liefert wichtige Informationen über die eigene Person
- ist die Kontaktstelle zur Außenwelt und vermittelt wichtige Informationen aus der Umwelt
- ist ein wichtiger Gleichgewichtsfühler
- hält alle Teile des Körpers zusammen
- schützt den Körper vor Austrocknung
- reguliert die Körpertemperatur (Schweißdrüsenproduktion)
- bildet einen Schutz vor Eindringen von Keimen, Schmutz und Wasser

Die Haut lässt sich in drei Schichten unterteilen, die unterschiedliche Aufgaben haben:

Die Oberhaut – die äußerste Schicht der Haut – bildet die Grenze zur Umwelt und erfüllt eine wichtige Schutzfunktion.

Der oberste Anteil der Oberhaut besteht aus einer Hornschicht, die je nach Körperstelle verschieden dick sein kann (an den Fußsohlen bis zu 2 mm dick, im Bereich der Augenlider ca. 0,05 mm). Zur Erhaltung wird die oberste Zellschicht der gesamten Körperoberfläche etwa alle vier Wochen ausgetauscht.

Die Lederhaut ist eine elastische Hautschicht, die aus zwei Schichten aufgebaut ist. Dort befinden sich Rezeptoren für Wärme, Kälte und der Tastsinn.

Die Unterhaut besteht aus Bindegewebe, in das kleine Fettpolster eingelagert sind.

Die menschliche Haut verfügt über unzählige Fühler, um Berührungen zu empfinden und um die Empfindungen ans Gehirn weiterzuleiten:

- Tastrezeptoren
- Druckrezeptoren
- Vibrationsrezeptoren

- Temperaturrezeptoren
- Schmerzrezeptoren

#### Positiver Haut- und Körperkontakt

- vermittelt Liebe, Geborgenheit und das Gefühl angenommen zu werden
- bereichert die Partner- und die Eltern-Kind-Beziehung
- verringert die Aggressionsbereitschaft<sup>63</sup>
- erhöht die Aufmerksamkeit
- schafft die Grundlagen für Vertrauen und Resilienz (seelische Widerstandskraft)
- unterstützt die Ausreifung frühkindlicher Reflexe, auf der bewusst gesteuerte Fein- und Grobmotorik aufbauen
- fördert die Intelligenz, unterstützt die körperliche und seelische Gesundheit

Es muss betont werden, dass Haut- und Körperkontakt ein Leben lang für Menschen jedes Alters wichtig sind!

*Infos zur Haut- und Körperkontakt, siehe 14. Kursstunde BIB 70+*

## Aufwärmphase

- *Zeitraumen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen bewegen sich im Raum.*

## Gleichgewichts-/Koordinationsübung

### „Alles im Laufen“<sup>64</sup>

Die Teilnehmerinnen gehen langsam im Tandemschritt rückwärts durch den Raum. Während des Gehens zählen sie in Dreierschritten laut von 1000 rückwärts (jede Teilnehmerin zählt in ihrem eigenen Tempo 1000 – 997 – 994 ...).

### Variation

Die Teilnehmerinnen gehen im Wechsel langsam fünf Schritte vorwärts – 3 Schritte rückwärts – fünf Schritte vorwärts ... durch den Raum. Während des Gehens buchstabieren sie rückwärts, laut sprechend, ihren Vor- und Nachnamen.

## Körperwahrnehmung – ins körperliche Gleichgewicht kommen<sup>65</sup>

### Ausgangsstellung:

Die Teilnehmerinnen stehen im Raum.

Sie bewegen sich zum Buchstabieren des Namens von ANNABELL

A      *Augen*

Die Teilnehmerinnen zwinkern mit den Augen und machen dabei mit dem Kopf leichte Bewegungen der „liegenden Acht“.

N      *Nase*

Die Teilnehmerinnen halten das rechte Nasenloch zu. Durch das linke Nasenloch atmen sie tief ein. Dann wird das linke Nasenloch zuhalten und zur selben Zeit durch das rechte Nasenloch ausgeatmet. Mehrmals auf beiden Seiten wiederholen.

<i>N</i>	<i>Nacken</i>	Die Teilnehmerinnen fassen in ihre <i>gegenüberliegende</i> Nackenmuskulatur. Dann drehen sie ihren Kopf sanft erst zu der einen, dann zu der anderen Seite – bei der Dehnbewegung atmen sie aus.
<i>A</i>	<i>Arme</i>	Die Teilnehmerinnen strecken ihre Arme lang in die Luft. Sie bewegen beide Arme gleichzeitig leicht nach vorn, dann nach hinten und zuletzt auch zu den Seiten.
<i>B</i>	<i>Beckenboden</i>	Die Teilnehmerinnen spannen Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Sie halten die Anspannung kurz – entspannen. Während der An- und Entspannung wird ruhig geatmet.
<i>E</i>	<i>Ellenbogen</i>	Die Teilnehmerinnen legen ihre Finger leicht auf die gleichseitigen Schultern. Mit ihren Ellenbogen machen sie seitliche Achterbewegungen.
<i>L</i>	<i>Lymphatische Zonen</i>	Die Teilnehmerinnen reiben mit flachen Händen zuerst den Bereich des Brustkorbs, dann den Bereich der Achseln. Danach reiben sie mit den Händen über den Rippenbogen und zuletzt um den Bauchnabel herum.
<i>L</i>		Die Teilnehmerinnen lächeln. Sie lockern ihren gesamten Körper und atmen dabei ruhig.

### Variation (Erschwernis)

Die Teilnehmerinnen gehen während der Bewegungen durch den Raum.



*Abbildung links:  
N = In die gegenüberliegende Nackenmuskulatur greifen, Kopf sanft zur Seite drehen. (Bewegung im Stand)*

*Abbildung rechts:  
E = Ellenbogen machen seitliche Achterbewegungen. (Variante im Gehen)*

**Alle Teilnehmerinnen trinken Wasser.**



## Hauptteil

- *Zeitraumen 20 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen bewegen sich im Raum.*

### Intensive Gleichgewichtsübung<sup>66</sup> (BIB/A6)

Die Teilnehmerinnen gehen mit geöffneten Augen langsam rückwärts durch den Raum. Ihr Kopf ist mittig.

Sanft bewegen sie beim langsamen Gehen ihren Kopf auf und ab.  
Ihre Stirn zeigt abwechselnd einmal in Richtung Decke, einmal in Richtung Boden.

Die Teilnehmerinnen halten sich bei einer Partnerin fest, wenn sie das Bedürfnis danach haben.

### Gleichgewichts-/Koordinationsübung<sup>67</sup>

#### *Die Hand zum „Mit-Denken“*

Die Teilnehmerinnen stehen wahlweise mit geöffneten oder geschlossenen Augen auf einem Dynairkissen.

Die Teilnehmerinnen strecken nacheinander die einzelnen Finger einer Hand in die Luft.  
Zur gleichen Zeit machen alle Finger der anderen Hand Krabbelbewegungen in der Luft.  
Die Hände werden gewechselt. Die Bewegung wird wiederholt.

#### **Variation**

Die Teilnehmerinnen strecken nacheinander die einzelnen Finger von einer Hand lang aus.  
Zur gleichen Zeit fausten und öffnen sie die andere Hand.  
Die Hände werden gewechselt. Die Bewegung wird wiederholt.

#### **Variation für Profis**

Die Teilnehmerinnen strecken nacheinander die einzelnen Finger von einer Hand lang aus.  
Zur gleichen Zeit kreist die andere Hand im Handgelenk (oder macht Krabbelbewegungen oder faustet und schließt) – gleichzeitig wird der Kopf sanft auf und ab (alternativ im Wechsel zur rechten und linken Seite) bewegt.

#### **Variation für Profis**

Die Teilnehmerinnen strecken nacheinander die einzelnen Finger von einer Hand lang aus.  
Zur gleichen Zeit kreist die andere Hand im Handgelenk (oder macht Krabbelbewegungen oder faustet und schließt) – gleichzeitig werden Zunge und Augen sanft gegengleich im Wechsel von rechts nach links bewegt.

## Gleichgewichtsgedicht zum Entspannen und Finden der inneren Ruhe<sup>68</sup>

Die Kursleiterin liest das Gedicht vor und erklärt den Teilnehmerinnen im Vorfeld die einzelnen Bewegungen im Gedicht.<sup>69</sup>

### Erkönig (Johann Wolfgang von Goethe)

#### Ausgangsstellung:

Die Teilnehmerinnen stehen im Raum.  
Die Augen sind wahlweise geöffnet oder geschlossen.



#### Text:

*Wer reitet so spät durch Nacht und Wind?  
Es ist der Vater mit seinem Kind.*

*Er hat den Knaben wohl in dem Arm,  
Er fasst ihn sicher, er hält ihn warm.*

*Mein Sohn, was birgst du so bang dein  
Gesicht?*

*Siehst, Vater, du den Erkönig nicht?  
Den Erlenkönig mit Kron' und Schweif?*

*Mein Sohn, es ist ein Nebelstreif.*

*„Du liebes Kind, komm, geh mit mir  
Gar schöne Spiele spiel' ich mit dir;  
Manch' bunte Blumen sind an dem Strand,  
Meine Mutter hat manch gülden Gewand.“*

*Mein Vater, mein Vater, und hörest du nicht,  
Was Erlenkönig mir leise verspricht?*

*Sei ruhig, bleibe ruhig, mein Kind;  
In dürren Blättern säuselt der Wind.*

*„Willst, feiner Knabe, du mit mir gehn?  
Meine Töchter sollen dich warten schön;  
Meine Töchter führen den nächtlichen Reihn  
Und wiegen und tanzen und singen dich  
ein.“*

*Mein Vater, mein Vater, und siehst du nicht  
dort,  
Erkönigs Töchter am düstern Ort?*

*Mein Sohn, mein Sohn, ich seh' es genau:  
Es scheinen die alten Weiden so grau.*

*„Ich liebe dich, mich reizt deine schöne  
Gestalt;  
Und bist du nicht willig, so brauch' ich  
Gewalt.“*

#### Bewegungsfolge:

Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum.

Die Teilnehmerinnen bleiben stehen. Sie wiegen ihren Körper im Wechsel langsam vor und zurück.

Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum.

Die Teilnehmerinnen bleiben stehen, Sie strecken ihre Arme und ihr Kinn in Richtung Decke.

Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum

Die Teilnehmerinnen gehen langsam auf Zehenspitzen durch den Raum.

Die Teilnehmerinnen bleiben stehen. Sie strecken ihre Arme und ihr Kinn in Richtung Decke.

Die Teilnehmerinnen bleiben stehen. Sie wiegen ihren Körper im Wechsel langsam vor und zurück.

Die Teilnehmerinnen gehen langsam auf Zehenspitzen durch den Raum.

Die Teilnehmerinnen bleiben stehen, Sie strecken ihre Arme und ihr Kinn in Richtung Decke.

Die Teilnehmerinnen bleiben weiter stehen. Sie wiegen ihren Körper im Wechsel langsam vor und zurück.

Die Teilnehmerinnen gehen langsam auf Zehenspitzen durch den Raum.

*Mein Vater, mein Vater, jetzt fasst er mich an!  
Erlkönig hat mir ein Leids getan!*

Die Teilnehmerinnen bleiben stehen, Sie strecken ihre Arme und ihr Kinn in Richtung Decke.

*Dem Vater grauset's; er reitet geschwind.  
Er hält in Armen das ächzende Kind,*

Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum und schwingen dabei ihren Körper leicht vor und zurück.

*Erreicht den Hof mit Mühe und Not;  
In seinen Armen das Kind war tot.*

Die Teilnehmerinnen bleiben stehen,  
Die Teilnehmerinnen beugen Kopf und Oberkörper leicht nach vorn.

**Alle Teilnehmerinnen trinken Wasser.**



### Ausklang

- *Zeitraumen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Durchführung und Besprechung der Hausaufgabe BIB/A6,  
Zusatzübung: Einbeinstand mit 3–5 Kniebeugen, danach Liegestütz an der Wand.  
Vermerk über Wassertrinken im Alltag.

### Verabschiedung

- *Zeitraumen 10 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Die Teilnehmer geben eine Rückmeldung zur Kursstunde.  
Evtl. Wünsche der Teilnehmer werden besprochen und aufgenommen.  
Die Stunde endet mit dem gemeinsamen Wassertrinken.



### 2.3.7 7. Kursstunde Aufbaukurs

„BIB – Gleichgewichtstraining“ (Sturzprophylaxe) Fitness und Bewegungssicherheit steigern.

#### 7. UE/A Sensomotorisches Training – Bleib in Balance (BIB)

<b>Thema</b>	Wahrnehmungsschulung und Training des Gleichgewichts	<b>Kursstunde</b> 90 Minuten Begrüßung/Information/Test: 15 Min. Aufwärmphase: 15 Min. Hauptteil: 35 Min. Ausklang: 15 Min. Verabschiedung: 10 Min.
<b>Sensorik</b>	Schulung und Training des vestibulären, des auditiven, des visuellen, des taktil-propriozeptiven Wahrnehmungssystems	<b>„Hausaufgabe“ der Stunde:</b> Gleichgewichtsübung: BIB/A7 Zusatzübung: Einbeinstand mit alternierenden Arm-Beinbewegungen Liegestütz an der Wand
<b>Motorik</b>	Körperkoordination Schulung der Auge-Hand-Koordination	
<b>Muskulatur</b>	Kräftigung und Dehnung von Bauch-, Beckenboden-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Hals-, Nackenmuskulatur, Hand- und Armmuskulatur, Fuß- und Beinmuskulatur	<b>Literatur zum Auslegen</b> siehe 1. Kursstunde
<b>Einbezogenes Bewegungsmuster</b>	Moro-Reflex, TLR, ATNR, STNR, Palmar-Reflex	
<b>Achtsamkeit Körperwahrnehmung</b>	Spüren des Körpers Bewusste Ein- und Ausatmung	
<b>Sonstige Schwerpunkte</b>	Gedächtnis- und Konzentrationsschulung Rhythmusschulung Reaktionsschulung	

## Ablauf der 7. UE – Aufbaukurs

### Begrüßung (mit Information zum Thema Achtsamkeit und innere Ruhe)

- *Zeitraumen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Die Kursleiterin begrüßt die Teilnehmerinnen.

Gemeinsam machen alle Anwesenden zuerst die Stand- und daran anschließend die Gleichgewichtsübung der 6. Kursstunde BIB/A6.

Die Kursteilnehmerinnen tauschen sich über die individuellen Erfahrungen bei den Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen aus.

### Informationen zur Achtsamkeit und zum Finden der inneren Ruhe

Langsamkeit und Achtsamkeit arbeiten Hand in Hand!

Im Kurs „Bleib in Balance“ finden sich vorwiegend schlichte Aktivitäten. Sie alle verbindet aber das Ziel, bewusst ausgeführt zu werden.

Intensive Gleichgewichtsreize, die in Form von langsamen und sanft ausgeführten Bewegungen erlebt werden, erweisen sich als besonders wirkungsvoll.

Sie

- stärken den Körper, ohne dass er ausgepowert wird
- schulen die Muskeln und ihr Zusammenspiel
- verhelfen zu einer sicheren Körperhaltung
- üben intensiv die Koordination und die Konzentration
- haben eine positive Auswirkung auf
  - die Feinmotorik,
  - die Atmung,
  - die Hör- und Sehwahrnehmung
- unterstützen die Gedächtnisleistung
- berühren die Psyche und bringen die Teilnehmerinnen zur inneren Ruhe
- ermöglichen es, sich selbst zu beobachten
- lassen Körper, Seele und Geist die Zeit bewusst genießen
- ermöglichen das Spüren der eigenen Grenzen
- verhelfen dazu, den eigenen Rhythmus wiederzufinden
- sind auch in den Alltag übertragbar

Bewusste Langsamkeit entschleunigt das Leben. Entschleunigung kann Stress begegnen.

Bewusste Langsamkeit unterstützt das Finden innerer Ruhe und führt zu mehr Achtsamkeit. Achtsamkeit, dem eigenen Ich und dem eigenen Körper gegenüber. Achtsamkeit, die die seelische Widerstandskraft stärkt.

Achtsamkeit, die der Mensch sich selbst zukommen lässt, führt zu Achtsamkeit anderen Menschen und der Umwelt gegenüber.

Achtsamkeit und bewusste Langsamkeit sind Partner des Gleichgewichtskurses.

Wer seinen Körper wahrnimmt, wer sich auf seinen Körper konzentrieren kann, lernt seine Bewegungen gezielt und dosiert zu steuern, er nutzt und fördert sein Gleichgewichtssystem.

Umgekehrt lernt der Mensch, der sein Gleichgewicht angemessen nutzen kann, seinen Körper genauer wahrzunehmen und gezielter zu bewegen.

Wer im äußeren und inneren Gleichgewicht ist, wird mehr in sich ruhen, ist körperlich und seelisch gefestigter.  
Er ist der Umwelt und ihren vielfältigen Reizen weniger ausgeliefert<sup>70</sup>.

## Aufwärmphase

- Zeitrahmen 15 Min.
- Die Teilnehmerinnen bewegen sich im Raum.
- Die Teilnehmerinnen liegen auf Matten.

## Bewegungsspiel mit Gleichgewichtselementen

### Körpertanz auf dem Dynairkissen<sup>71</sup>

Jede Teilnehmerin steht auf einem Dynairkissen.  
Die Teilnehmerinnen stehen sich zu zweit gegenüber.

#### Durchführung:

Die Teilnehmer sagen zur Bewegung folgenden Spruch

*Finger*

Die Zeigefinger der rechten Hand treffen sich.

*Daumen*

Die Daumen der linken Hand treffen sich.

*Hand*

Die Hände klatschen mit den Händen der Partnerin zusammen.

*Ell-bo-gen*

Die eigene rechte Hand klatscht dreimal unter den eigenen linken Ellenbogen. (Möglich auch linke Hand unter rechten Ellenbogen.)

*Arme*

Beide Arme werden in die Luft gestreckt.

*Beine*

Es wird parallel mit den Händen auf eigene Oberschenkel geklatscht.

*an-ge-ho-ben*

Die Teilnehmerinnen machen mir Armen und Beinen Überkreuzbewegungen.

*Hüfte*

Die rechte Hüfte schiebt sich zur Seite.



Die Hände klatschen mit den Händen der Partnerin zusammen.

Hüfte  
Schultern  
Po  
Go, go, go

Die linke Hüfte schiebt sich zur Seite.  
Es wird mit den Schultern gerollt.  
Die Teilnehmerinnen wackeln mit ihrem Gesäß.  
Die Teilnehmerinnen sehen sich an, lächeln sich zu und schnipsen dabei dreimal mit beiden Händen.

## Körperwahrnehmung – „Verdauung im Gleichgewicht“<sup>72</sup>

### *Ausgangsstellung:*

Die Teilnehmerinnen liegen auf Matten.

Mit lockeren Händen (oder Fingerspitzen) klopfen sie sanft den eigenen Magen-Darmbereich ab: Beginnend am rechten Beckenrand (Blinddarm) klopfen die Teilnehmerinnen weiter hoch bis zum Bereich der Rippen.

Von dort wird sanft über den Magen nach links – absteigend nach unten – von dort wieder nach rechts zum Beckenrand geklopft.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus.

Sie wiederholen das sanfte Abklopfen.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus.

Die Teilnehmerinnen beginnen mit einem sanften Abklopfen um den eigenen Bauchnabel herum.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus.

Sie wiederholen das sanfte Abklopfen.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus. Sie nehmen ihren Körper wahr. Sie spüren die Durchblutung und Entspannung.

### *Durchführung 2*

Die Teilnehmerinnen liegen weiter auf ihren Matten.

Sanft streichen sie den eigenen Magen-Darmbereich ab:

Beginnend am rechten Beckenrand (Blinddarm) streichen die Teilnehmerinnen weiter hoch bis zum Bereich der Rippen.

Von dort wird sanft über den Magen nach links – absteigend nach unten – von dort wieder nach rechts zum Beckenrand gestrichen.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus.

Sie wiederholen das sanfte Streichen.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus.

Die Teilnehmerinnen beginnen mit einem sanften Streichen um den eigenen Bauchnabel herum.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus.

Sie wiederholen das sanfte Streichen.

Die Teilnehmerinnen entspannen sich – atmen ruhig ein und aus. Sie nehmen ihren Körper wahr und entspannen.

**Alle Teilnehmerinnen trinken Wasser.**



## Hauptteil

- *Zeitrahmen 20 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen bewegen sich im Raum.*

### Intensive Gleichgewichtsübung<sup>73</sup> (BIB/A7)

Die Teilnehmerinnen stehen mit geöffneten Augen im Raum.

Die Teilnehmerinnen winkeln ihren rechten Arm an und schauen in ihre Handfläche, die mittig vor dem Gesicht ist („Hand-Spiegel“).

Sie halten Leseabstand, schauen immer in den „Hand-Spiegel“.

Langsam bewegen die Teilnehmerinnen ihren angewinkelten Arm – etwa parallel zur Schulterlinie – ein kleines Stück nach rechts. Der Kopf bleibt mittig, nur die Augen folgen der Bewegung.

Sie stoppen und halten die Augen einen Moment in dieser Blickrichtung.

Langsam bewegen sie ihren angewinkelten Arm zurück zur Mitte. Nur die Augen folgen der kleinen Bewegung, der Kopf wird nicht mitbewegt.

Handwechsel.

Langsam führen die Teilnehmerinnen die kleinräumige Arm-Augenbewegung nach links aus.

Sie halten sich bei der Übung fest, wenn sie das Bedürfnis danach haben.

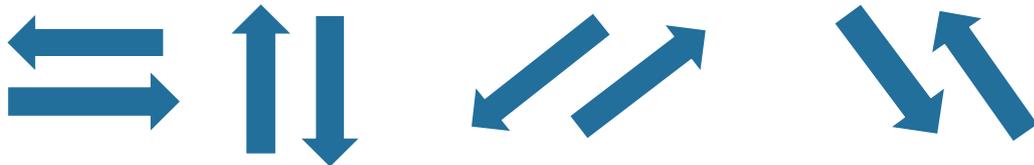
Die Teilnehmerinnen machen bei Wunsch eine Augenentspannung.

### Gleichgewichts-/Koordinationsübung<sup>74</sup>

#### *Richtungswechsel auf dem Dynairkissen!*

Die Teilnehmer stehen auf einem Dynairkissen. Sie stehen der Kursleiterin gegenüber.

Die Kursleiterin hat einen Pfeil<sup>75</sup> in der Hand, den sie nun nacheinander in verschiedene Richtungen zeigt.



Beispiel:

Alle Mitspieler zeigen mit ihren Händen jeweils in die gezeigte Pfeilrichtung.

Alle Mitspieler zeigen mit ihrer Nase jeweils in die gezeigte Pfeilrichtung.

Alle Mitspieler zeigen mit ihren Augen jeweils in die gezeigte Pfeilrichtung.

Alle Mitspieler zeigen mit ihren Füßen jeweils in die gezeigte Pfeilrichtung.

Alle Mitspieler zeigen mit ihren Knien jeweils in die gezeigte Pfeilrichtung.

#### **Variation**

Die Teilnehmer stehen mit geschlossenen Augen auf einem Dynairkissen. Sie stehen der Kursleiter gegenüber.

Die Kursleiterin benennt nacheinander Körperteil und Richtung, in die gezeigt (gedreht) wird.

## Gleichgewichtsgeschichte zum Entspannen<sup>76</sup>

Die Kursleiterin liest die Geschichte vor. Sie achtet auf ein langsames Lesen und gibt den Teilnehmerinnen Zeit für die Bewegungen.

### Der Traum vom Ritt durch die Walpurgisnacht

Die Teilnehmerinnen stehen wahlweise mit geöffneten oder geschlossenen Augen im Raum.  
Sie bewegen sich nach der Erzählung.



*Ich versinke in einen wunderbaren Traum.*

*In meinem Traum ist es Nacht, die Nacht des 30. April – es ist Walpurgisnacht! Es ist die Nacht des Hexentanzes auf dem Brocken im Harz.*

*Ich bin dabei, ich bin unter ihnen, den Hexen und den Hexenmeistern.*

*Ich habe einen traumhaften Besen, den ich in dieser Nacht reiten darf.*

*Ich sitze auf meinem Besen. Meine Beine sind gegrätscht, mein Körper ist aufrecht.*

*Ich will den Besen einreiten.*

*Dazu beuge ich langsam meine Knie.*

*Danach strecke ich langsam meine Knie.*

*Ich wiederhole die langsame Reitbewegung noch einmal:*

*Langsam beuge ich meine Knie.*

*Langsam strecke ich meine Knie.*

*Meine Beine stehen weiterhin in Grätschstellung, mein Körper ist aufrecht.*

*Nun will ich die Zügel des Besens auf ihre Tauglichkeit testen.*

*Dazu winkle ich meine Arme zuerst seitlich am Körper an.*

*Jetzt strecke ich beide Arme nach vorn lang aus.*

*Ich winkle beide Arme wieder langsam an.*

*Ich wiederhole die Zügeltestung noch einmal.*

*Ich strecke beide Arme lang aus, ich winkle die Arme wieder an.*

*Es ist alles in Ordnung, mein Ritt kann beginnen.*

*Es ist dunkel und ich reite zum Brocken!*

*Meine Füße stehen weiterhin gegrätscht, mein Körper ist aufrecht, meine Arme sind angewinkelt.*

*Langsam beuge ich meine Knie und strecke gleichzeitig meine Arme lang nach vorn.*

*Langsam strecke ich meine Knie und ziehe gleichzeitig meine Arme zurück in die angewinkelte Ausgangsposition.*

*Das Reiten auf dem Besen klappt!*

*Hervorragend!*

*Ich bin begeistert und reite weiter:*

*Dazu beuge ich wieder meine Knie und strecke gleichzeitig meine Arme lang nach vorn aus.*

*Langsam strecke ich meine Knie und ziehe gleichzeitig meine Arme zurück in die angewinkelte Ausgangsposition.*

*Ich reite in dieser Form durch den ganzen Harz bis zum Brocken und höre dabei den Sprechgesang der Hexen:*

*„Die Hexen zu dem Brocken ziehn. (Knie beugen/Arme strecken)*

*Die Stoppel ist gelb, die Saat ist grün. (Knie strecken/Arme anwinkeln)*

*Dort sammelt sich der große Hauf. (Knie beugen/Arme strecken)*

*Herr Urian sitzt oben auf.“<sup>77</sup> (Knie stecken/Arme anwinkeln)*

*Der Ritt durch die Nacht ist spannend. Es macht mir Spaß und ich bin gut!*

*Am Brocken angekommen sehe ich, wie sich die ersten Hexen zum Hexentanz auf ihren Besen sammeln.*

*Ich geselle mich zu ihnen.*

*Wir stehen mit leicht gebeugten Knien in der Grätsche, unser Körper ist gestreckt.*

*Wir verlagern alle unsere gestreckten Körper leicht nach vorn und winkeln unsere Arme seitlich an. Hexenhaft starke Musik erschallt. Der Tanz ums Hexenfeuer beginnt.  
Wir verlagern nun unsere gestreckten Körper langsam von einer Seite zur anderen Seite. Dabei gehen unsere Knie immer auf der Seite, zu der wir den Körper verlagern, in eine stärkere Beugung.  
„Hexenhaft groovie“ und im „Walpurgisnacht-Sound“ geht es immer wieder langsam schwingend auf dem Besen von einer zur anderen Seite.*

*Dazu hören wir:*

<i>„In der ersten Nacht des Maien.</i>	<i>(Verlagerung zu einer Seite)</i>
<i>Lässt's den Hexen keine Ruh;</i>	<i>(Verlagerung zur anderen Seite)</i>
<i>Sich gesellig zu erfreuen,</i>	<i>(Verlagerung zu einer Seite)</i>
<i>Eilen sie dem Brocken zu.</i>	<i>(Verlagerung zur andern Seite)</i>
<i>Dortem haben sie ihr Kränzchen.</i>	<i>(Verlagerung zu einer Seite)</i>
<i>Man verleumdet, man verführt,</i>	<i>(Verlagerung zu anderen Seite)</i>
<i>Macht ein lasterhaftes Tänzchen,</i>	<i>(Verlagerung zu einer Seite)</i>
<i>und der Teufel präsiert.“<sup>78</sup></i>	<i>(Verlagerung zurück zur Mitte)</i>

*Es tönt ein schrilles Hexensignal – es ist fünf vor Zwölf!  
Gleich wird das Hexenfeuer bis hoch in den Himmel steigen, und alle Hexen und Hexenmeister werden ihren zauberhaften Sprung mit dem Besen über das Feuer wagen.  
Ich geselle mich zu ihnen. Meine Beine sind gegrätscht. Mein Oberkörper ist aufrecht, meine Arme leicht angewinkelt.*

*Ich feuere meinen Besen zum Galopp an:*

*Dazu hebe ich meine Fersen langsam vom Boden ab und setze sie wieder auf.*

*Das mache ich mehrmals.*

*Der Galopp wird schneller.*

*Meine Fußbewegungen werden kräftiger und schneller.*

*In einem rasanten Galopp überfliege ich das lodernde riesige Hexenfeuer auf dem Brocken!*

*Ich stelle mich auf meine Zehnsitzen und strecke begeistert mein Kinn und meine Arme in die Luft!*

*Ich bin hexenhaft mutig, zauberhaft sicher und traumhaft gut! Hut ab vor so viel Können!*

*Ich habe ein Lachen im Gesicht.*

*Ich freue mich.*

*Mein Traum geht zu Ende.*

*Ich recke und strecke mich.*

*Ich schüttele meine Arme und Beine aus.*

*Ich bewege meine Finger und Fußzehen.*

*Ich gähne.*

*Ich zwinkere mit den Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Augen geschlossen waren.)*

*Ich öffne meine Augen. (Dieser Satz wird nur gesprochen, wenn die Augen geschlossen waren.)*

*Ich bin wach.*

*„Arme in die Luft“ bleibt in meinen Gedanken, denn ich weiß, ich bin hexenhaft mutig, zauberhaft sicher und traumhaft gut! Hut ab vor meinem Können!*

**Alle Teilnehmerinnen trinken Wasser.**



## Ausklang

- *Zeitraumen 15 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Durchführung und Besprechung der Hausaufgabe BIB/A7.

Zusatzübung: Einbeinstand mit alternierenden Arm-Beinbewegungen, danach Liegestütz an der Wand.  
Vermerk über Wassertrinken im Alltag.

Die Kursteilnehmerinnen holen sich auf Wunsch ein Ausmalbild zur Entspannungsgeschichte.

## Verabschiedung

- *Zeitraumen 10 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*

Die Teilnehmer geben eine Rückmeldung zur Kursstunde.

Evtl. Wünsche der Teilnehmer werden besprochen und aufgenommen.

Die Stunde endet mit dem gemeinsamen Wassertrinken.

