

# 24 Anhang

## A) Messinstrumentarium

**Fragebogen** nach Lames/Kolb. (1997). *Gesund und Beweg. Gesundheitsförderung im Sportverein.*

### 1. Fragen zur Person

1. Geschlecht:      männlich      weiblich

2. Krankenkasse:    Techniker    sonst. gesetzliche      sonst. private

3. Beruf \_\_\_\_\_

Hinweis: Bitte möglichst genau antworten! Also nicht „Beamter“, sondern „Lokführer bei der Bundesbahn“. Zur Präzisierung: bei Hausfrauen/Hausmännern zusätzlich den Beruf des Partners oder früheren Beruf, bei Rentnern: früheren Beruf.

Ich bin    selbständig      nicht selbständig

4. Höchster Bildungsabschluss: kein Abschluss \_\_\_\_\_   
Hauptschulabschluss \_\_\_\_\_   
Mittlere Reife \_\_\_\_\_   
Abitur \_\_\_\_\_   
abg. Fachhochschulstudium \_\_\_\_\_   
abg. Hochschulstudium \_\_\_\_\_   
Sonstiges \_\_\_\_\_

5. Familienstand: ledig \_\_\_\_\_   
in fester Beziehung lebend \_\_\_\_\_   
verheiratet \_\_\_\_\_   
getrennt lebend \_\_\_\_\_   
geschieden \_\_\_\_\_   
verwitwet \_\_\_\_\_

Kinder:    nein    ja     Wieviele? \_\_\_\_\_ davon im eigenen Haushalt \_\_\_\_\_

Haushaltsgröße: \_\_\_\_\_ Person(en)

Hinweis: Anzahl der Personen, die mit Ihnen zusammen einen Haushalt bilden.

6. Wohnsituation:    Wohnung in einem Gebäude mit \_\_\_\_ Parteien  
                           Reihenhaus in Reihe mit \_\_\_\_ Einheiten  
                           Doppelhaushälfte  
                           Einzelhaus

Ich wohne zur Miete:    ja              nein

Ich wohne    im Stadtgebiet    am Stadtrand      auf dem Land

## 2. Fragen zu Ihrer Sportgeschichte

1. Wie haben Sie Ihren Schulsport in Erinnerung?

Eher positiv  teils/teils  eher negativ

Waren Sie während Ihrer Schulzeit aktives Mitglied in einem Sportverein?

nein  ja , Sportart: \_\_\_\_\_

2. Waren Sie nach Ihrer Schulzeit aktives Mitglied in einem Sportverein? \_\_\_\_\_

nein  ja , Sportart: \_\_\_\_\_

Haben Sie in dieser Zeit wettkampfmäßigen Sport getrieben?

nein  ja , Niveau: \_\_\_\_\_

Hinweis: Charakterisieren Sie bitte das Niveau, auf dem Sie wettkampfmäßigen Vereinssport betrieben haben, also z. B. Kreisliga, Verbandsebene, usw.

Bis zu welchem Alter haben Sie organisiert Sport betrieben?

Bis heute  bis zum Alter von \_\_\_\_\_ Jahren.

Nennen Sie bitte den Grund/die Gründe für Ihr damaliges Aufhören mit dem aktiven Sporttreiben:

---

---

---

3. Sind Sie gegenwärtiges aktives Mitglied in einem Sportverein?

nein  ja , Sportart: \_\_\_\_\_

Falls ja: Ist dies der Verein, der diesen Kurs „Yoga“ anbietet?

nein  ja

Pflegen Sie gegenwärtig sportliche Hobbies?

nein  ja ,  
Spaziergehen   
Wandern   
Joggen   
Segeln   
Sonstiges sportliches Hobby \_\_\_\_\_

Wieviele Stunden wenden Sie in der Woche für diese sportlichen Hobbies durchschnittlich auf?

Ca. \_\_\_\_\_ Stunden

4. Mit wem haben Sie sich über die Teilnahme an diesem Kurs beraten und wer hat Sie zur Teilnahme ermutigt? \_\_\_\_\_

Ich habe mich mit meinem **Partner** über die Teilnahme an diesem Kurs beraten

Mein Partner hat mich ermutigt  hat mich nicht ermutigt

Ich habe mit ca. \_\_\_\_\_ **Verwandten** über die Teilnahme an diesem Kurs gesprochen.

Davon haben mich ca. \_\_\_\_\_ zur Teilnahme ermutigt.

Ich habe mit ca. \_\_\_\_\_ **Freunden** über die Teilnahme an diesem Kurs gesprochen.

Davon haben mich ca. \_\_\_\_\_ zur Teilnahme ermutigt.

Ich habe mich mit ca. \_\_\_\_\_ **Bekanntem** über die Teilnahme an diesem Kurs gesprochen.

Davon haben mich ca. \_\_\_\_\_ zur Teilnahme ermutigt.

Von welchen sonstigen Personen haben Sie in dieser Frage Rat eingeholt (Arzt, Krankenkasse, Verein) ? \_\_\_\_\_

### 3. Kursnetzwerk

Auf dieser Seite interessieren wir uns für Ihre Einbindung in den Kurs. Sie haben die Teilnehmer und den Kursleiter in den ersten Veranstaltungen kennen gelernt. Lassen Sie zur Beantwortung der folgenden Fragen **jeweils** die Kursteilnehmer vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren und geben Sie die jeweiligen Anzahlen an (niemand=0).

Vorab: Nehmen Sie zusammen Mit Ihrem Ehepartner an diesem Kurs teil? ja  nein

Mit wie vielen Kursteilnehmern sind Sie verwandt? .....Anzahl: \_\_\_\_\_

Mit wie vielen Kursteilnehmern sind Sie befreundet?.....Anzahl: \_\_\_\_\_

Wie viele Kursteilnehmer sind Ihnen durch berufliche Kontakte persönlich bekannt?  
.....Anzahl: \_\_\_\_\_

Wie viele Kursteilnehmer sind Ihnen durch private Kontakte persönlich bekannt?  
.....Anzahl: \_\_\_\_\_

Wie viele Kursteilnehmer kannten Sie **vor dem Kurs** dem Namen nach?.....Anzahl: \_\_\_\_\_

Wie viele Kursteilnehmer kannten **Sie vor dem Kurs** „vom Sehen“?.....Anzahl: \_\_\_\_\_

Mit wie vielen Kursteilnehmern haben Sie vor dem Kurs bereits aus folgenden

Anlässen Kontakt gehabt:

Reise, Ausflug.....Anzahl: \_\_\_\_  
private Feiern.....Anzahl: \_\_\_\_  
öffentliche Feste.....Anzahl: \_\_\_\_  
Sportunternehmungen.....Anzahl: \_\_\_\_  
Mitarbeit in Vereinen oder Parteien.....Anzahl: \_\_\_\_

An wie viele Kursteilnehmer würden Sie sich mit der Bitte um kleinere  
Hilfeleistungen (z.B. im Auto zum Kurs mitnehmen) wenden? .....Anzahl: \_\_\_\_

Wie viele Kursteilnehmer würden Sie um Hilfe bitten, wenn Sie beispielsweise  
im Restaurant Ihr Geld vergessen hätten?.....Anzahl: \_\_\_\_

An wie viele Kursteilnehmer würden Sie sich wenden, wenn Sie Trost oder  
Zuspruch bräuchten?.....Anzahl: \_\_\_\_

Bei wie vielen Kursteilnehmern würden Sie Informationen über  
belanglosere Dinge (z.B. Termine der Müllabfuhr) einholen?.....Anzahl: \_\_\_\_

Von wie vielen Kursteilnehmern würden Sie sich in Steuerfragen  
beraten lassen?.....Anzahl: \_\_\_\_

Der Kurs ist für mich persönlich

wichtig  eher wichtig  mittel  eher unwichtig  unwichtig

Meine Befürchtung, nicht mithalten zu können, ist

sehr stark  stark  mittel  gering  sehr gering

Ich werde mich im Kurs anstrengen müssen

trifft zu  trifft eher zu  teils/teils/  trifft eher nicht zu  trifft nicht zu

## Ausgangsfragebogen

In diesem Abschnitt des Anhangs sind diejenigen Komponenten des Ausgangsfragebogens wiedergegeben, die im Eingangsfragebogen nicht oder verändert auftreten.

### 1. Wie hat`s Ihnen gefallen?

1. Zunächst wollen wir wissen, was Ihnen besonders viel/wenig Freude gemacht hat:

**Wie viel Freude hat das Mitmachen bei folgenden Inhalten gemacht?**

	sehr viel Freude	viel Freude	teils/teils	wenig Freude	sehr wenig Freude	kein Urteil möglich
Stretching						
Rückenschule						
Ausdauertraining						
Spiele						
Tanz						
Körperwahrnehmung						
Entspannungsübungen						
Fragebogen						
Tests						

2. Haben wir die Kursinhalte nach Ihren Bedürfnissen ausgewählt? Kreuzen Sie bitte an, welches Thema Sie mehr/weniger behandelt haben möchten oder was im Umfang genau richtig war.

**Ich hätte mir gewünscht, dass im Kurs folgende Themen mehr/gleich/weniger Raum eingenommen hätten:**

	mehr Raum	den gleichen Raum	weniger Raum
Stretching			
Rückenschule			
Ausdauertraining			
Spiele			
Tanz			
Körperwahrnehmung			
Entspannungsübungen			
Informationen zur Gesundheit			
Körperliche Belastungen			
Kreative Inhalte			
Trainieren/Üben			

### **Das Drumherum**

Ich komme mit folgendem Verkehrsmittel am häufigsten zum Kurs:

Auto,  Fahrrad,  Bus,  zu Fuß,  Sonstiges: \_\_\_\_\_

Ich benötige dazu ca. \_\_\_\_\_ Minuten.

Die Anfangszeit des Kurses von \_\_\_\_\_ Uhr war für mich persönlich

sehr früh  etwas früh  genau richtig  etwas spät  sehr spät

Die Räumlichkeiten, in denen der Kurs stattfand, waren für mich persönlich

sehr unangenehm  unangenehm  teils/teils  angenehm  sehr angenehm

Bewerten Sie Ihren Kursleiter!

Umgangston: sehr gut  gut  mittel  schlecht

Sportliche Fitness: sehr gut  gut  mittel  schlecht

Kompetenz in Sportfragen: sehr gut  gut  mittel  schlecht

Kompetenz in Gesundheitsfragen: sehr gut  gut  mittel  schlecht

## 2. Wollen Sie weitermachen?

Zunächst die „Gretchenfrage“: Wie stark nehmen Sie sich vor, im Anschluss an diesen Kurs regelmäßig ein gesundheitsförderndes Sportangebot wahrzunehmen?

sehr stark  stark  mittel  schwach  sehr schwach

Wir wollen natürlich auch wissen, wovon dieser Vorsatz abhängt. Wie wird dieser Vorsatz beeinflusst, wenn...

...der Verein einen Nachfolgekurs nach dem gleichen Konzept einrichtet?

sehr bestärkt  bestärkt  nicht berührt  abgeschwächt  sehr abgeschwächt

...der Verein die Teilnahme an bestehenden Kursen anbieten kann?

sehr bestärkt  bestärkt  nicht berührt  abgeschwächt  sehr abgeschwächt

...im Verein keine Möglichkeit zum „Weitermachen“ besteht?

sehr bestärkt  bestärkt  nicht berührt  abgeschwächt  sehr abgeschwächt

...sie zur weiteren Teilnahme die Vereinsmitgliedschaft erwerben müssten?

sehr bestärkt  bestärkt  nicht berührt  abgeschwächt  sehr abgeschwächt

...sie zur weiteren Teilnahme Kursgebühren bezahlen müssten?

sehr bestärkt  bestärkt  nicht berührt  abgeschwächt  sehr abgeschwächt

Wurde ein weiterführender Kurs von „Yoga-Vidya“ angeboten? Ja  nein

## 3. Kursnetzwerk

Auf dieser Seite wollen wir wissen, ob Sie sich innerhalb des Kurses ein wenig näher kennen gelernt haben, oder ob dies nicht möglich war. Lassen Sie zur Beantwortung der folgenden Fragen **jeweils** die Kursteilnehmer vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren und geben Sie die jeweiligen Anzahlen an. Falls die Frage auf niemanden zutrifft, tragen Sie bitte die 0 ein!

Wie viele Teilnehmer hatte Ihr Kurs (ca.) ?.....Anzahl:\_\_\_\_  
Von wie vielen Kursteilnehmern kennen Sie den Vornamen?..... Anzahl:\_\_\_\_  
Von wie vielen Kursteilnehmern kennen Sie den Nachnamen?..... Anzahl:\_\_\_\_  
Von wie vielen Kursteilnehmern würden Sie sagen, dass Sie sie im Kurs  
auch persönlich, nicht nur als Kursteilnehmer näher kennen gelernt haben?  
.....Anzahl:\_\_\_\_

Mit wie vielen Kursteilnehmern haben Sie während des Kurses aus folgenden  
Anlässen Kontakt gehabt:

private Treffen (z.B. „Biertrinken“) im Anschluss an Kurs.....Anzahl:\_\_\_\_  
private Treffen nicht im Anschluss an Kurs..... .Anzahl:\_\_\_\_  
Reise, Ausflug.....Anzahl:\_\_\_\_  
öffentliche Feste.....Anzahl:\_\_\_\_  
Sportunternehmungen (außer Kurs).....Anzahl:\_\_\_\_

An wie viele Kursteilnehmern würden Sie sich mit der Bitte um kleinere  
Hilfeleistungen (z.B. im Auto zum Kurs mitnehmen) wenden? .....Anzahl:\_\_\_\_  
Wie viele Kursteilnehmer würden Sie um Hilfe bitten, wenn Sie beispielsweise  
im Restaurant Ihr Geld vergessen hätten?.....Anzahl:\_\_\_\_  
An wie viele Kursteilnehmer würden Sie sich wenden, wenn Sie Trost oder  
Zuspruch bräuchten?.....Anzahl:\_\_\_\_  
Bei wie vielen Kursteilnehmern würden Sie Informationen über belanglosere  
Dinge (z.B. Termine der Müllabfuhr) einholen?.....Anzahl:\_\_\_\_  
Von wie vielen Kursteilnehmern würden Sie sich in Steuerfragen  
beraten lassen?.....Anzahl:\_\_\_\_

Die Teilnahme am Kurs war für mich persönlich

wichtig  eher wichtig  mittel  eher unwichtig  unwichtig

Meine Befürchtung, in weiteren, ähnlichen Kursen nicht mithalten zu können, ist

sehr stark  stark  mittel  gering  sehr gering

Wenn ich an weiteren, ähnlichen Kursen teilnehme, werde ich mich anstrengen  
müssen!

trifft zu  trifft eher zu  teils/teils  trifft eher nicht zu  trifft nicht zu

Wenn die gesamte Gruppe weitermacht, ist mein eigener Vorsatz, weiterzumachen  
sehr bestärkt  bestärkt  nicht berührt  abgeschwächt  sehr abgeschwächt   
Ich würde auch alleine an einem weiteren, ähnlichen Kurs teilnehmen!  
trifft zu  trifft eher zu  teils/teils  trifft eher nicht zu  trifft nicht zu

### **Letzte Seite**

Diese letzte Seite ist reserviert für Ihre Kommentare. Falls Sie möchten, können Sie hier angeben, welche Teile des Fragebogens Sie schwierig, anstrengend, langweilig, unverständlich oder uninteressant fanden. Auch Kommentare und Wünsche an die wissenschaftliche Begleitung können Sie hier „loswerden“.

### **Ihr Kommentar zum Fragebogen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Ihr Kommentar zum Kurs:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Zum Schluss noch ein ganz herzliches Dankschön für Ihre Auskunftsbereitschaft. Die wissenschaftliche Begleitung ist nun am Zuge. Wie werden uns alle Mühe geben, so viele Erkenntnisse wie möglich aus den Angaben der Kursteilnehmer zu gewinnen. Nach der Auswertung werden wir mit Sicherheit wesentlich mehr über die Wirksamkeit und die Konzeption von gesundheitsorientierten Bewegungsprogrammen wissen. Dies wurde nur möglich durch Ihre Mitarbeit:

Herzlichen Dank

Name:

Sportart:

Datum:

1.- 2.- 3. Trainingseinheit

vor/nach Belastung

		3	2	1	0	1	2	3	
KB	1. stark								schwach
A	2. gleichgültig								kampfesfreudig
St	3. fröhlich								missmutig
St	4. begeistert								lustlos
KB	5. kraftvoll								kraftlos
A	6. passiv								aktiv
St	7. gut gelaunt								verärgert
KB	8. frisch								matt
KB	9. unverwüstlich								erschöpft
A	10. träge								rastlos
A	11. gelähmt								energisch
KB	12. stabil								labil
St	13. gemütlich								ungemütlich
A	14. müde								draufgängerisch
St	15. sorglos								bedrückt
KB	16. angespannt								schlaff
St	17. vergnügt								niedergeschlagen
A	18. lahm								spritzig
A	19. teilnahmslos								einsatzfreudig
St	20. heiter								verdrießlich
St	21. froh								betrübt
A	22. schläfrig								explosiv
KB	23. krafterfüllt								entkräftet
KB	24. fit								zerschlagen

(Polaritätsprofil nach Mathesius 1972)

KB = körperliches Befinden

A = Aktivität

St = Stimmung

**Die Folgen von Sport für die Gesundheit** nach Lames/Kolb. (1997). *Gesund und Bewegt. Gesundheitsförderung in Sportvereinen.*

Hier möchten wir wissen, welche Auswirkungen von Sporttreiben auf die Gesundheit Sie im **allgemeinen – nicht unbedingt für Sie persönlich** – für möglich halten. Auch hier gibt es keine richtige oder falschen Antworten, sondern nur Ihre Einschätzung interessiert uns.

**Inwieweit treffen Ihrer Meinung nach folgende Aussagen zu?**

	trifft sehr zu	trifft zu	trifft etwas zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu
Eine gute Ausdauer verhindert Herz-Kreislauf-Krankheiten.						
Regelmäßiges Sporttreiben steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag.						
Mit täglicher Gymnastik kann man bis ins hohe Alter beweglich bleiben.						
Eine gute Ausdauer verringert das Herzinfarkt-Risiko.						
Wer kräftige Rückenmuskeln hat, bekommt keine Rückenschmerzen.						
Das Wohlbefinden hängt stark von der Einstellung zum Körper ab.						
Ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper ist Voraussetzung für Wohlbefinden.						
Mit Hilfe körperlicher Aktivität kann man Stress abbauen.						
Die Freude am Sport ist dessen wichtigster Beitrag zur Gesundheit.						
Das Miteinander im Sport macht viele Gesundheitsprobleme erträglich.						
Regelmäßiges Sporttreiben senkt das Körpergewicht.						
Im Sport werden neue Kontakte zu anderen Menschen geknüpft.						
Wer nur genügend Sport treibt, hat keine Probleme mit der Gesundheit.						
Die vielfältigen Bewegungserfahrungen im Sport halten einen gewandt und geschmeidig.						

# Motorische Testverfahren

## Koordination

### Karlsruher Gesundheitsorientierter Koordinationstest (KGKT)

#### Items:

#### 1. Wurf an die Wand

- Pb steht in der Mitte eines markierten Kreises (Durchmesser 1m)
- Blickrichtung zur Wand (3m Abstand)
- Pb entscheidet selbstständig über Abwurfzeitpunkt
- Ballwurf von unten
- ganze Drehung
- Fangen des zurückprallenden Balles
- Pb darf markierten Kreis nicht verlassen

gut gelöst: (2 Punkte) Drehung und Auffangen des Balles sicher und ohne Ortsveränderung, Drehung beträgt  $360^\circ$

gelöst: (1 Punkt) Bewegung innerhalb des markierten Kreises, Drehung größer als  $270^\circ$  und kleiner als  $360^\circ$ , Ball wird aufgefangen. Kleine Unsicherheiten

nicht gelöst: (0 Punkte) Ball vor Bodenberührung nicht gefangen oder Pb tritt aus dem Kreis heraus oder Drehung kleiner als  $270^\circ$

Materialien: Klebeband, Gymnastikball

#### 2. Einbeinstand (Augen geschlossen)

- Testperson stellt sich auf ein beliebiges Bein
- „Spielbein“ berührt das „Standbein“ am Schienbein unterhalb des Knies
- Hände werden in die Hüfte gestemmt
- Augen werden geschlossen
- Testaufgabe: 15 Sekunden die Balance auf einem Bein halten

gut gelöst (2 Punkte): Proband verharrt während der gesamten Übungszeit regungslos

gelöst (1 Punkt): Proband führt Übung mit leichten Ausgleichbewegungen durch.

Nicht gelöst (0 Punkte): Proband führt Übungen mit großen Schwankungen durch bzw. setzt das Spielbein ab.

Mögliche Fehler: Augen nicht korrekt geschlossen, Hände sind zur Balance ausgestreckt

Materialien: Stoppuhr

#### 3. Wurf mit Drehung

- Testaufgabe: Gymnastikball senkrecht in die Luft werfen, während des Fluges eine  $360^\circ$  Drehung ausführen um die Längsachse
- anschließend den Ball wieder auffangen, ohne dass dieser den Boden berührt
- Testperson steht in der Mitte des markierten Kreises mit Blickrichtung zum Testleiter
- Pb entscheidet selbstständig über den Zeitpunkt des Abwurfes
- Drehrichtung ist frei wählbar

- Kreis ist zu markieren auf dem Boden, Durchmesser 1 Meter

gut gelöst (2 Punkte): vollständige Drehung (360°) wird ausgeführt, Ball wird senkrecht nach oben geworfen und sicher gefangen, Kreis wird dabei nicht verlassen, zeitliche Abfolge Werfen – Drehen – Fangen wird gut koordiniert

gelöst (1 Punkt): Drehung ist größer als 270 ° und kleiner als 360°, Ball wird mit Unsicherheiten gefangen. Kreis wird dabei nicht verlassen

nicht gelöst (0 Punkte): Drehung ist kleiner als 270°, Ball wird nicht gefangen oder Kreis wird verlassen

Materialien: Klebeband, Gymnastikball

#### **4. Achterkreisen**

- Testperson soll um zwei Keulen fünf Achterkreise ausführen, so dass jeder Kreis eine Keule einschließt
- Aufstellen von 2 Keulen im Abstand von 40 cm
- Testperson steht seitlich neben den Keulen, Standbein ist beliebig wählbar
- um die beiden Keulen soll die Testperson fünfmal mit dem Spielbein eine Acht beschreiben (Achterkreise)

gut gelöst (2 Punkte): Bewegung wird sicher ohne Berührung der Keulen ausgeführt

gelöst (1 Punkt): Testperson schwankt, Keulen werden aber nicht berührt

nicht gelöst (0 Punkte): Spielbein wird zwischendurch abgesetzt, oder Keulen werden berührt bzw. umgestoßen

Mögliche Fehler: Fuß wird nicht zwischen, sondern über die Keulen geführt, Abstand zwischen den Keulen und dem Standbein ist zu klein bzw. zu groß

Materialien: zwei Gymnastikkeulen, Maßband

Bei Personen mit sehr großen Füßen kann der Abstand um 5 bis 10 cm vergrößert werden

#### **5. Ball umgreifen**

- Testperson soll mit den Händen fünfmal den Ball zwischen den Beinen umgreifen, ohne ihn zu verlieren
- Testperson steht im Grätschstand mit leicht gebeugten Knien
- eine Hand von hinten, die andere von vorne halten den Ball fest
- Aufgabe ist es, um die Beine umzugreifen, ohne dass der Ball zu Boden fällt und seine Position zwischen den Beinen verliert

gut gelöst (2 Punkte): Ball wird sicher und kontrolliert umgegriffen und Bewegungsrhythmus ist fließend

gelöst (1 Punkt): Ball fällt nicht zu Boden, Bewegungsrhythmus ist durch Pausen unterbrochen

nicht gelöst (0 Punkte): Ball fällt zu Boden

Materialien: Gymnastikball

## **6. Gehen rückwärts**

- Testperson soll eine 6 Meter lange Strecke schnellstmöglich rückwärts gehen und dabei jeweils die Fußspitze an die Ferse des anderen Fußes setzen
- Testperson steht an der ersten Bodenmarkierung
- Aufgabe ist es möglichst schnell die markierte 6m Strecke zurückzulegen

gelöst: wenn die 6m lange Strecke rückwärts gehend bewältigt wird, ohne dass eine Lücke zwischen den Füßen zu erkennen ist

gewertet wird bei 3 Versuchen der schnellste

Testaufbau: auf dem Hallenboden werden 6 Klebestreifen im Abstand von 1 Meter markiert

Materialien: Stoppuhr, Klebeband

## **7. Balancieren auf schmaler Schiene**

- Testaufgabe: auf einem Bein 60 Sekunden auf einer Schiene balancierend das Gleichgewicht halten
- Testperson stellt sich auf ein beliebiges Bein auf die Schiene (frontal)

gelöst: wenn der Proband 60 Sekunden auf der Schiene steht, ohne folgende Fehler zu begehen.

Gewertet wird die Anzahl der benötigten Versuche, Zeit wird bei jedem Fehler angehalten und läuft nach Wiederaufnahme des Balancezustandes weiter (maximal 20 Versuche)

Fehler:

zweites Bein berührt die Schiene oder den Boden

Testperson steigt von der Schiene ab

Materialien: Stoppuhr, Schiene (Breite: 2cm)

## **Beweglichkeit**

### **Schober-Test**

- Untersuchungsverfahren zur Bestimmung der Beweglichkeit der LWS
- Verbindungslinie zwischen spinae ilica posterior superior dient als Ausgangspunkt für eine Markierung 10cm oberhalb und 5cm unterhalb des Mittelpunktes dieser Linie
- Markierungen werden in aufrechter Haltung auf die Haut angebracht
- Pb beugt sich mit gestreckten Beinen maximal nach vorne
- Messung des Abstandes zwischen den Markierungen

Materialien: Stift, Maßband

### **S-Halte-Test**

- Proband sitzt auf einem Hocker und führt beide Hände ohne Schwung und ohne

- Ausweichbewegung im Oberkörper hinter dem Rücken aktiv zusammen
- ein Arm wird über die Schulter, der andere unter die Schulter geführt
- gemessen wird der Abstand zwischen den Endgliedern (Fingerkuppen) beider Mittelfinger
- sind die Finger übereinander geschoben liegt der Wert im positiven Bereich
- berühren sich die Finger nicht, liegt der Wert im negativen Bereich
- nach je einem Probeversuch wird der Test beidseitig durchgeführt
- je ein Wertungsversuch

Materialien: Turnhocker, Maßband

### **Sit-and-reach-Test**

- Testperson soll, in einer Messvorrichtung sitzend, den Rumpf bei gestreckten Knien möglichst weit nach vorn beugen und versuchen, mit den nach vorne gestreckten Armen einen möglichst weit entfernten Messpunkt auf der Messskala zu erreichen
- Testperson sitzt mit parallel geschlossenen Beinen auf dem Boden, Fußsohlen schließen mit der vorderen Kante der Messvorrichtung ab
- Testperson beugt sich nach vorn
- schiebt die ausgestreckten Hände soweit wie möglich an der Messskala entlang nach vorne
- in Extremstellung verweilt sie 2 Sekunden, Knie sind durch gedrückt dabei
- ablesen des entsprechenden Wertes durch den Testleiter
- gemessen wird der Abstand von den Fingerspitzen zum Sohlenniveau (Nullpunkt der Messskala)
- zwei Versuche für jede Testperson

Fehler: Knie sind nicht durch gedrückt, Position wird durch Nachwippen erreicht und nicht 2 Sekunden gehalten

Materialien: Kasten (ca. 30 x 50), Maßband

### **statische Haltekraft**

Kraftausdauer von Rumpfbeuge- und -streckmuskulatur (nach Ito et al. 1996)

Rumpfstrecker:

- Pb liegt in Bauchlage auf einer Matte
- Becken und Bauch sind durch Lagerungshilfen unterstützt
- Oberkörper wird aktiv über der Unterlage gehalten ohne die LWS zu lordosieren
- Hände werden seitlich am Oberschenkel angelegt
- HWS wird maximal gebeugt
- Aufgabe ist es Position so lange wie möglich korrekt zu halten

Rumpfbeuger:

- Pb liegt in Rückenlage
- Arme sind über der Brust verschränkt
- Beine werden in Hüft- und Kniegelenk in ca. 90° Beugung gehalten
- HWS wird maximal gebeugt
- Oberkörper wird leicht von der Unterlage abgehoben

Materialien: Matte, Stoppuhr, Lagerungshilfen

## **B) Statistische Testergebnisse**

### **T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen vor/nach der Kursstunde über alle Probanden in allen Stunden**

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	KBv	2,36	290	6,999	,411
	KBh	7,23	290	6,047	,355
Pair 2	Av	1,23	289	6,544	,385
	Ah	2,53	289	5,857	,345
Pair 3	Stv	5,35	289	5,884	,346
	Sth	8,15	289	4,916	,289

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	KBv & KBh	290	,241	,000
Pair 2	Av & Ah	289	,269	,000
Pair 3	Stv & Sth	289	,590	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	KBv - KBh	-4,866	8,071	,474	-5,798	-3,933	-10,266	289	,000
Pair 2	Av - Ah	-1,298	7,520	,442	-2,168	-,427	-2,934	288	,004
Pair 3	Stv - Sth	-2,799	4,968	,292	-3,375	-2,224	-9,579	288	,000

### **T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen im Durchschnitt aller besuchten Stunden zwischen Absolventen und Probanden, die mehr als 2x gefehlt haben**

Group Statistics

	Abschluss	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KBvmean	bestanden	26	2,7929	3,73929	,73334
	nicht bestanden	20	,5598	4,49200	1,00444
Avmean	bestanden	26	1,8493	3,27121	,64154
	nicht bestanden	20	-1,2753	5,42888	1,21394
Stvmean	bestanden	26	5,6911	3,92560	,76987
	nicht bestanden	20	3,6590	4,87667	1,09046
KBhmean	bestanden	26	7,6503	4,45474	,87365
	nicht bestanden	20	6,0650	3,62988	,81167
Ahmean	bestanden	26	2,6571	4,95719	,97219

Sthmean	nicht bestanden	20	2,0304	3,86092	,86333
	bestanden	26	8,6017	3,46387	,67932
	nicht bestanden	20	7,2774	3,88576	,86888

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KBvmean	Equal variances assumed	,736	,396	1,840	44	,073	2,23313	1,21391	-,21334	4,67960
	Equal variances not assumed			1,796	36,724	,081	2,23313	1,24366	-,28740	4,75367
Avmean	Equal variances assumed	6,208	,017	2,422	44	,020	3,12456	1,28984	,52506	5,72406
	Equal variances not assumed			2,276	29,355	,030	3,12456	1,37303	,31787	5,93124
Stvmean	Equal variances assumed	,152	,699	1,566	44	,124	2,03213	1,29731	-,58243	4,64668
	Equal variances not assumed			1,522	35,886	,137	2,03213	1,33484	-,67535	4,73961
KBhmean	Equal variances assumed	,210	,649	1,294	44	,202	1,58535	1,22505	-,88359	4,05428
	Equal variances not assumed			1,329	43,823	,191	1,58535	1,19250	-,81826	3,98895
Ahmean	Equal variances assumed	,742	,394	,467	44	,643	,62677	1,34334	-2,08055	3,33409
	Equal variances not assumed			,482	43,985	,632	,62677	1,30018	-1,99361	3,24714
Sthmean	Equal variances assumed	,620	,435	1,219	44	,229	1,32438	1,08621	-,86472	3,51348
	Equal variances not assumed			1,201	38,418	,237	1,32438	1,10292	-,90757	3,55633

## T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen im Durchschnitt aller besuchten Stunden zwischen Absolventen und Abbrechern

**Group Statistics**

Gruppe		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KBvmean	Absolvent	26	2,7929	3,73929	,73334
	Abbrecher	13	,1282	5,35431	1,48502
Avmean	Absolvent	26	1,8493	3,27121	,64154
	Abbrecher	13	-1,6820	6,39098	1,77254
Stvmean	Absolvent	26	5,6911	3,92560	,76987
	Abbrecher	13	3,4321	5,86375	1,62631
KBhmean	Absolvent	26	7,6503	4,45474	,87365
	Abbrecher	13	5,2705	3,86022	1,07063
Ahmean	Absolvent	26	2,6571	4,95719	,97219
	Abbrecher	13	1,7321	4,32279	1,19893
Sthmean	Absolvent	26	8,6017	3,46387	,67932
	Abbrecher	13	7,1974	4,46059	1,23714

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KBvmean	Equal variances assumed	3,451	,071	1,812	37	,078	2,66465	1,47069	-,31525	5,64456
	Equal variances not assumed			1,609	18,051	,125	2,66465	1,65622	-,81423	6,14354
Avmean	Equal variances assumed	13,111	,001	2,297	37	,027	3,53131	1,53713	-,41680	6,64582
	Equal variances not assumed			1,873	15,224	,080	3,53131	1,88506	-,48146	7,54408
Stvmean	Equal variances assumed	1,555	,220	1,432	37	,161	2,25900	1,57738	-,93708	5,45508
	Equal variances not assumed			1,255	17,558	,226	2,25900	1,79933	-1,52809	6,04609
KBhmean	Equal variances assumed	,011	,916	1,640	37	,109	2,37981	1,45079	-,55977	5,31938
	Equal variances not assumed			1,722	27,458	,096	2,37981	1,38185	-,45331	5,21292
Ahmean	Equal variances assumed	,074	,787	,572	37	,571	,92504	1,61713	-2,35158	4,20166
	Equal variances not assumed			,599	27,303	,554	,92504	1,54356	-2,24044	4,09051
Sthmean	Equal variances assumed	2,193	,147	1,083	37	,286	1,40435	1,29615	-1,22191	4,03060
	Equal variances not assumed			,995	19,477	,332	1,40435	1,41138	-1,54482	4,35351

## T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen im Durchschnitt aller besuchten Stunden zwischen Absolventen und unregelmäßigen Teilnehmern

### Group Statistics

Gruppe		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KBvmean	Absolvent	26	2,7929	3,73929	,73334
	unregelmäßige Teilnahme	7	1,3611	2,32534	,87890
Avmean	Absolvent	26	1,8493	3,27121	,64154
	unregelmäßige Teilnahme	7	-,5199	3,25836	1,23154
Stvmean	Absolvent	26	5,6911	3,92560	,76987
	unregelmäßige Teilnahme	7	4,0803	2,49472	,94292
KBhmean	Absolvent	26	7,6503	4,45474	,87365
	unregelmäßige Teilnahme	7	7,5404	2,83094	1,07000
Ahmean	Absolvent	26	2,6571	4,95719	,97219
	unregelmäßige Teilnahme	7	2,5843	3,04645	1,15145
Sthmean	Absolvent	26	8,6017	3,46387	,67932
	unregelmäßige Teilnahme	7	7,4259	2,82499	1,06774

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KBvmean	Equal variances assumed	1,342	,255	,958	31	,346	1,43174	1,49476	-1,61685	4,48033
	Equal variances not assumed			1,251	15,464	,230	1,43174	1,14466	-1,00168	3,86517
Avmean	Equal variances assumed	,072	,790	1,702	31	,099	2,36916	1,39187	-,46958	5,20791
	Equal variances not assumed			1,706	9,530	,120	2,36916	1,38862	-,74570	5,48403
Stvmean	Equal variances assumed	2,097	,158	1,025	31	,314	1,61079	1,57219	-1,59571	4,81729
	Equal variances not assumed			1,323	15,060	,205	1,61079	1,21729	-,98290	4,20449
KBhmean	Equal variances assumed	1,327	,258	,062	31	,951	,10992	1,78411	-3,52879	3,74863

Ahmean	Equal variances not assumed			,080	15,060	,938	,10992	1,38136	-2,83335	3,05319
	Equal variances assumed	1,765	,194	,037	31	,971	,07283	1,97964	-3,96468	4,11034
Sthmean	Equal variances not assumed			,048	15,690	,962	,07283	1,50698	-3,12696	3,27262
	Equal variances assumed	,509	,481	,824	31	,416	1,17587	1,42637	-1,73323	4,08498
	Equal variances not assumed			,929	11,392	,372	1,17587	1,26553	-1,59787	3,94962

**T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen im Durchschnitt aller besuchten Stunden zwischen Abbrecher und unregelmäßigen Teilnehmern**  
Group Statistics

	Gruppe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KBvmean	unregelmäßige Teilnahme	7	1,3611	2,32534	,87890
	Abbrecher	13	,1282	5,35431	1,48502
Avmean	unregelmäßige Teilnahme	7	-,5199	3,25836	1,23154
	Abbrecher	13	-1,6820	6,39098	1,77254
Stvmean	unregelmäßige Teilnahme	7	4,0803	2,49472	,94292
	Abbrecher	13	3,4321	5,86375	1,62631
KBhmean	unregelmäßige Teilnahme	7	7,5404	2,83094	1,07000
	Abbrecher	13	5,2705	3,86022	1,07063
Ahmean	unregelmäßige Teilnahme	7	2,5843	3,04645	1,15145
	Abbrecher	13	1,7321	4,32279	1,19893
Sthmean	unregelmäßige Teilnahme	7	7,4259	2,82499	1,06774
	Abbrecher	13	7,1974	4,46059	1,23714

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KBvmean	Equal variances assumed	5,518	,030	,575	18	,572	1,23291	2,14399	-3,27143	5,73726
	Equal variances not assumed			,714	17,568	,484	1,23291	1,72561	-2,39887	4,86469

Avmean	Equal variances assumed	5,886	,026	,447	18	,660	1,16214	2,60045	-4,30121	6,62550
	Equal variances not assumed			,538	17,995	,597	1,16214	2,15838	-3,37253	5,69682
Stvmean	Equal variances assumed	2,875	,107	,277	18	,785	,64821	2,34389	-4,27612	5,57254
	Equal variances not assumed			,345	17,474	,734	,64821	1,87989	-3,30982	4,60624
KBhmean	Equal variances assumed	2,490	,132	1,364	18	,189	2,26989	1,66447	-1,22704	5,76682
	Equal variances not assumed			1,500	16,006	,153	2,26989	1,51365	-,93881	5,47859
Ahmean	Equal variances assumed	1,962	,178	,461	18	,650	,85221	1,84875	-3,03186	4,73628
	Equal variances not assumed			,513	16,415	,615	,85221	1,66230	-2,66449	4,36891
Sthmean	Equal variances assumed	3,178	,092	,122	18	,904	,22847	1,87081	-3,70196	4,15891
	Equal variances not assumed			,140	17,318	,890	,22847	1,63420	-3,21457	3,67152

### T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen im Durchschnitt aller besuchten Stunden zwischen Absolvent und Abbrecher

#### Group Statistics

	Gruppe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KBvmean	Absolvent	26	2,7929	3,73929	,73334
	Abbrecher	13	,1282	5,35431	1,48502
Avmean	Absolvent	26	1,8493	3,27121	,64154
	Abbrecher	13	-1,6820	6,39098	1,77254
Stvmean	Absolvent	26	5,6911	3,92560	,76987
	Abbrecher	13	3,4321	5,86375	1,62631
KBhmean	Absolvent	26	7,6503	4,45474	,87365
	Abbrecher	13	5,2705	3,86022	1,07063
Ahmean	Absolvent	26	2,6571	4,95719	,97219
	Abbrecher	13	1,7321	4,32279	1,19893
Sthmean	Absolvent	26	8,6017	3,46387	,67932
	Abbrecher	13	7,1974	4,46059	1,23714

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KBvmean	Equal variances assumed	3,451	,071	1,812	37	,078	2,66465	1,47069	-,31525	5,64456
	Equal variances not assumed			1,609	18,051	,125	2,66465	1,65622	-,81423	6,14354
Avmean	Equal variances assumed	13,111	,001	2,297	37	,027	3,53131	1,53713	,41680	6,64582
	Equal variances not assumed			1,873	15,224	,080	3,53131	1,88506	-,48146	7,54408
Stvmean	Equal variances assumed	1,555	,220	1,432	37	,161	2,25900	1,57738	-,93708	5,45508
	Equal variances not assumed			1,255	17,558	,226	2,25900	1,79933	-,152809	6,04609
KBhmean	Equal variances assumed	,011	,916	1,640	37	,109	2,37981	1,45079	-,55977	5,31938
	Equal variances not assumed			1,722	27,458	,096	2,37981	1,38185	-,45331	5,21292
Ahmean	Equal variances assumed	,074	,787	,572	37	,571	,92504	1,61713	-2,35158	4,20166
	Equal variances not assumed			,599	27,303	,554	,92504	1,54356	-2,24044	4,09051
Sthmean	Equal variances assumed	2,193	,147	1,083	37	,286	1,40435	1,29615	-1,22191	4,03060
	Equal variances not assumed			,995	19,477	,332	1,40435	1,41138	-1,54482	4,35351

## T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen im Durchschnitt aller besuchten Stunden zwischen Absolventen und unregelmäßigen Teilnehmern

Group Statistics

Gruppe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
KBvmean	Absolvent	26	2,7929	3,73929	,73334
	unregelmäßige Teilnahme	7	1,3611	2,32534	,87890
Avmean	Absolvent	26	1,8493	3,27121	,64154
	unregelmäßige Teilnahme	7	-,5199	3,25836	1,23154
Stvmean	Absolvent	26	5,6911	3,92560	,76987
	unregelmäßige Teilnahme	7	4,0803	2,49472	,94292
KBhmean	Absolvent	26	7,6503	4,45474	,87365
	unregelmäßige Teilnahme	7	7,5404	2,83094	1,07000
Ahmean	Absolvent	26	2,6571	4,95719	,97219
	unregelmäßige Teilnahme	7	2,5843	3,04645	1,15145
Sthmean	Absolvent	26	8,6017	3,46387	,67932
	unregelmäßige Teilnahme	7	7,4259	2,82499	1,06774

### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KBvmean	Equal variances assumed	1,342	,255	,958	31	,346	1,43174	1,49476	-1,61685	4,48033
	Equal variances not assumed			1,251	15,464	,230	1,43174	1,14466	-1,00168	3,86517
Avmean	Equal variances assumed	,072	,790	1,702	31	,099	2,36916	1,39187	-,46958	5,20791
	Equal variances not assumed			1,706	9,530	,120	2,36916	1,38862	-,74570	5,48403
Stvmean	Equal variances assumed	2,097	,158	1,025	31	,314	1,61079	1,57219	-1,59571	4,81729
	Equal variances not assumed			1,323	15,060	,205	1,61079	1,21729	-,98290	4,20449
KBhmean	Equal variances assumed	1,327	,258	,062	31	,951	,10992	1,78411	-3,52879	3,74863

Ahmean	Equal variances not assumed			,080	15,060	,938	,10992	1,38136	-2,83335	3,05319
	Equal variances assumed	1,765	,194	,037	31	,971	,07283	1,97964	-3,96468	4,11034
Sthmean	Equal variances not assumed			,048	15,690	,962	,07283	1,50698	-3,12696	3,27262
	Equal variances assumed	,509	,481	,824	31	,416	1,17587	1,42637	-1,73323	4,08498
	Equal variances not assumed			,929	11,392	,372	1,17587	1,26553	-1,59787	3,94962

**T-Test: Vergleich der drei Befindlichkeitsskalen im Durchschnitt aller besuchten Stunden zwischen Abbrechern und unregelmäßigen Teilnehmern**  
Group Statistics

Gruppe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KBvmean unregelmäßige Teilnahme	7	1,3611	2,32534	,87890
Avmean Abbrecher	13	,1282	5,35431	1,48502
Avmean unregelmäßige Teilnahme	7	-,5199	3,25836	1,23154
Stvmean Abbrecher	13	-1,6820	6,39098	1,77254
Stvmean unregelmäßige Teilnahme	7	4,0803	2,49472	,94292
KBhmean Abbrecher	13	3,4321	5,86375	1,62631
KBhmean unregelmäßige Teilnahme	7	7,5404	2,83094	1,07000
Ahmean Abbrecher	13	5,2705	3,86022	1,07063
Ahmean unregelmäßige Teilnahme	7	2,5843	3,04645	1,15145
Sthmean Abbrecher	13	1,7321	4,32279	1,19893
Sthmean unregelmäßige Teilnahme	7	7,4259	2,82499	1,06774
Sthmean Abbrecher	13	7,1974	4,46059	1,23714

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KBvmean	Equal variances assumed	5,518	,030	,575	18	,572	1,23291	2,14399	-3,27143	5,73726
	Equal variances not assumed			,714	17,568	,484	1,23291	1,72561	-2,39887	4,86469

Avmean	Equal variances assumed	5,886	,026	,447	18	,660	1,16214	2,60045	-4,30121	6,62550
	Equal variances not assumed			,538	17,995	,597	1,16214	2,15838	-3,37253	5,69682
Stvmean	Equal variances assumed	2,875	,107	,277	18	,785	,64821	2,34389	-4,27612	5,57254
	Equal variances not assumed			,345	17,474	,734	,64821	1,87989	-3,30982	4,60624
KBhmean	Equal variances assumed	2,490	,132	1,364	18	,189	2,26989	1,66447	-1,22704	5,76682
	Equal variances not assumed			1,500	16,006	,153	2,26989	1,51365	-,93881	5,47859
Ahmean	Equal variances assumed	1,962	,178	,461	18	,650	,85221	1,84875	-3,03186	4,73628
	Equal variances not assumed			,513	16,415	,615	,85221	1,66230	-2,66449	4,36891
Sthmean	Equal variances assumed	3,178	,092	,122	18	,904	,22847	1,87081	-3,70196	4,15891
	Equal variances not assumed			,140	17,318	,890	,22847	1,63420	-3,21457	3,67152

### Wilcoxon Signed Ranks Test - Prä/Post-Vergleich KGKT der Yogagruppe nach Items ohne Item 6

Ränge

		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
PostKGKTbest1 - KGKTbest1	Negative Ränge	2(a)	5,00	10,00
	Positive Ränge	10(b)	6,80	68,00
	Bindungen	14(c)		
	Gesamt	26		
PostKGKTbest2 - KGKTbest2	Negative Ränge	3(d)	6,33	19,00
	Positive Ränge	10(e)	7,20	72,00
	Bindungen	13(f)		
	Gesamt	26		
PostKGKTbest3 - KGKTbest3	Negative Ränge	4(g)	4,00	16,00
	Positive Ränge	11(h)	9,45	104,00
	Bindungen	11(i)		
	Gesamt	26		
PostKGKTbest4 - KGKTbest4	Negative Ränge	1(j)	3,00	3,00
	Positive Ränge	5(k)	3,60	18,00
	Bindungen	20(l)		
	Gesamt	26		
PostKGKTbest5 - KGKTbest5	Negative Ränge	2(m)	5,00	10,00
	Positive Ränge	8(n)	5,63	45,00
	Bindungen	16(o)		
	Gesamt	26		
PostKGKT71 - KGKT71	Negative Ränge	16(p)	10,78	172,50
	Positive Ränge	4(q)	9,38	37,50

Bindungen	5(r)		
Gesamt	25		

- a PostKGKTbest1 < KGKTbest1
- b PostKGKTbest1 > KGKTbest1
- c PostKGKTbest1 = KGKTbest1
- d PostKGKTbest2 < KGKTbest2
- e PostKGKTbest2 > KGKTbest2
- f PostKGKTbest2 = KGKTbest2
- g PostKGKTbest3 < KGKTbest3
- h PostKGKTbest3 > KGKTbest3
- i PostKGKTbest3 = KGKTbest3
- j PostKGKTbest4 < KGKTbest4
- k PostKGKTbest4 > KGKTbest4
- l PostKGKTbest4 = KGKTbest4
- m PostKGKTbest5 < KGKTbest5
- n PostKGKTbest5 > KGKTbest5
- o PostKGKTbest5 = KGKTbest5
- p PostKGKT71 < KGKT71
- q PostKGKT71 > KGKT71
- r PostKGKT71 = KGKT71

#### Statistik für Test(c)

	PostKGKT best1 - KGKTbest 1	PostKGKT best2 - KGKTbest 2	PostKGKT best3 - KGKTbest 3	PostKGKT best4 - KGKTbest 4	PostKGKT best5 - KGKTbest 5	PostKGKT 71 - KGKT71
Z	-2,392(a)	-1,956(a)	-2,573(a)	-1,667(a)	-1,941(a)	-2,527(b)
Asymptotische Signifikanz (2- seitig)	,017	,051	,010	,096	,052	,012
Exakte Signifikanz (2-seitig)	,021	,065	,010	,188	,092	,010
Exakte Signifikanz (1-seitig)	,011	,033	,005	,094	,046	,005
Punkt- Wahrscheinlichkeit	,007	,016	,001	,078	,036	,000

- a Basiert auf negativen Rängen.
- b Basiert auf positiven Rängen.
- c Wilcoxon-Test

## T-Test: Yogagruppe Prätest/Posttest-Mittelwertvergleich KGKT Item6 (metrisch)

#### Statistik bei gepaarten Stichproben

	Mittelwert	N	Standardabw- eichung	Standardfehl- er des Mittelwertes
Paaren 1 KGKT6BestV	,2654176	24	,05604291	,01143971
PostKGKT6BestV	,2935601	24	,06505773	,01327985

#### Korrelationen bei gepaarten Stichproben

	N	Korrelation	Signifikanz
Paaren 1 KGKT6BestV & PostKGKT6BestV	24	,510	,011

#### Test bei gepaarten Stichproben

		Gepaarte Differenzen					T	df	Sig. (2-seitig)
		Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes	95% Konfidenzintervall der Differenz				
					Untere	Obere			
Paaren 1	KGKT6 BestV - PostKGKT6BestV	-,02814249	,06047652	,01234472	-,05367948	-,00260549	-2,280	23	,032

## Wilcoxon-Test: Kontrollgruppe Prätest/Posttest-Vergleich KGKT nach Items ohne Item 6

### Ränge

		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
PostKGKTbest1 - KGKTbest1	Negative Ränge	2(a)	4,00	8,00
	Positive Ränge	6(b)	4,67	28,00
	Bindungen	10(c)		
	Gesamt	18		
PostKGKTbest2 - KGKTbest2	Negative Ränge	3(d)	2,50	7,50
	Positive Ränge	5(e)	5,70	28,50
	Bindungen	10(f)		
	Gesamt	18		
PostKGKTbest3 - KGKTbest3	Negative Ränge	4(g)	6,00	24,00
	Positive Ränge	8(h)	6,75	54,00
	Bindungen	6(i)		
	Gesamt	18		
PostKGKTbest4 - KGKTbest4	Negative Ränge	6(j)	4,08	24,50
	Positive Ränge	1(k)	3,50	3,50
	Bindungen	11(l)		
	Gesamt	18		
PostKGKTbest5 - KGKTbest5	Negative Ränge	1(m)	3,50	3,50
	Positive Ränge	5(n)	3,50	17,50
	Bindungen	12(o)		
	Gesamt	18		
PostKGKT71 - KGKT71	Negative Ränge	11(p)	9,77	107,50
	Positive Ränge	7(q)	9,07	63,50
	Bindungen	0(r)		
	Gesamt	18		

- a PostKGKTbest1 < KGKTbest1
- b PostKGKTbest1 > KGKTbest1
- c PostKGKTbest1 = KGKTbest1
- d PostKGKTbest2 < KGKTbest2
- e PostKGKTbest2 > KGKTbest2
- f PostKGKTbest2 = KGKTbest2
- g PostKGKTbest3 < KGKTbest3
- h PostKGKTbest3 > KGKTbest3
- i PostKGKTbest3 = KGKTbest3
- j PostKGKTbest4 < KGKTbest4
- k PostKGKTbest4 > KGKTbest4

- l PostKGKTbest4 = KGKTbest4
- m PostKGKTbest5 < KGKTbest5
- n PostKGKTbest5 > KGKTbest5
- o PostKGKTbest5 = KGKTbest5
- p PostKGKT71 < KGKT71
- q PostKGKT71 > KGKT71
- r PostKGKT71 = KGKT71

**Statistik für Test(c)**

	PostKGKT best1 - KGKTbest 1	PostKGKT best2 - KGKTbest 2	PostKGKT best3 - KGKTbest 3	PostKGKT best4 - KGKTbest 4	PostKGKT best5 - KGKTbest 5	PostKGKT 71 - KGKT71
Z	-1,443(a)	-1,508(a)	-1,222(a)	-1,897(b)	-1,633(a)	-,962(b)
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,149	,132	,222	,058	,102	,336
Exakte Signifikanz (2-seitig)	,219	,148	,292	,109	,219	,350
Exakte Signifikanz (1-seitig)	,109	,074	,146	,055	,109	,175
Punkt-Wahrscheinlichkeit	,059	,016	,055	,047	,094	,006

- a Basiert auf negativen Rängen.
- b Basiert auf positiven Rängen.
- c Wilcoxon-Test

## T-Test: Kontrollgruppe - Prätest/Posttest-Mittelwertvergleich KGKT Item 6

**Statistik bei gepaarten Stichproben**

	Mittelwert	N	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Paaren 1 KGKT71	10,94	18	5,196	1,225
PostKGKT71	9,56	18	5,437	1,281

**Korrelationen bei gepaarten Stichproben**

	N	Korrelation	Signifikanz
Paaren 1 KGKT71 & PostKGKT71	18	,289	,246

**Test bei gepaarten Stichproben**

		Gepaarte Differenzen					T	df	Sig. (2-seitig)
		Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes	95% Konfidenzintervall der Differenz				
					Untere	Obere			
Paaren 1	KGKT71 - PostKGKT71	1,389	6,344	1,495	-1,766	4,544	,929	17	,366

## Wilcoxon Signed Ranks Test: Vergleich Prä- & Posttest der Yogagruppe nach koordinativen Fähigkeiten

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
GleichgewichtPost – GleichgewichtPrä	Negative Ranks	12(a)	17,83	214,00
	Positive Ranks	28(b)	21,64	606,00
	Ties	3(c)		
	Total	43		
BallistikPost – BallistikPrä	Negative Ranks	5(d)	14,40	72,00
	Positive Ranks	28(e)	17,46	489,00
	Ties	11(f)		
	Total	44		
ExterozeptionPost – ExterozeptionPrä	Negative Ranks	7(g)	12,71	89,00
	Positive Ranks	26(h)	18,15	472,00
	Ties	11(i)		
	Total	44		
InterozeptionPost – InterozeptionPrä	Negative Ranks	14(j)	14,21	199,00
	Positive Ranks	29(k)	25,76	747,00
	Ties	1(l)		
	Total	44		

a GleichgewichtPost < GleichgewichtPrä

b GleichgewichtPost > GleichgewichtPrä

c GleichgewichtPost = GleichgewichtPrä

d BallistikPost < BallistikPrä

e BallistikPost > BallistikPrä

f BallistikPost = BallistikPrä

g ExterozeptionPost < ExterozeptionPrä

h ExterozeptionPost > ExterozeptionPrä

i ExterozeptionPost = ExterozeptionPrä

j InterozeptionPost < InterozeptionPrä

k InterozeptionPost > InterozeptionPrä

l InterozeptionPost = InterozeptionPrä

### Test Statistics(b)

	GleichgewichtPost - GleichgewichtPrä	BallistikPost - BallistikPrä	ExterozeptionPost - ExterozeptionPrä	InterozeptionPost - InterozeptionPrä
Z	-2,636(a)	-3,763(a)	-3,474(a)	-3,309(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008	,000	,001	,001

a Based on negative ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

## Wilcoxon Signed Ranks Test: Vergleich Prä- & Posttest der Kontrollgruppe nach koordinativen Fähigkeiten

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
GleichgewichtPost – GleichgewichtPrä	Negative Ranks	8(a)	10,25	82,00
	Positive Ranks	10(b)	8,90	89,00

	Ties	0(c)		
	Total	18		
BallistikPost – BallistikPrä	Negative Ranks	2(d)	7,50	15,00
	Positive Ranks	10(e)	6,30	63,00
	Ties	6(f)		
	Total	18		
ExterozeptionPost – ExterozeptionPrä	Negative Ranks	5(g)	6,30	31,50
	Positive Ranks	8(h)	7,44	59,50
	Ties	5(i)		
	Total	18		
InterozeptionPost – InterozeptionPrä	Negative Ranks	5(j)	7,40	37,00
	Positive Ranks	12(k)	9,67	116,00
	Ties	1(l)		
	Total	18		

- a GleichgewichtPost < GleichgewichtPrä  
b GleichgewichtPost > GleichgewichtPrä  
c GleichgewichtPost = GleichgewichtPrä  
d BallistikPost < BallistikPrä  
e BallistikPost > BallistikPrä  
f BallistikPost = BallistikPrä  
g ExterozeptionPost < ExterozeptionPrä  
h ExterozeptionPost > ExterozeptionPrä  
i ExterozeptionPost = ExterozeptionPrä  
j InterozeptionPost < InterozeptionPrä  
k InterozeptionPost > InterozeptionPrä  
l InterozeptionPost = InterozeptionPrä

#### Test Statistics(b)

	GleichgewichtPost - GleichgewichtPrä	BallistikPost - BallistikPrä	ExterozeptionPost - ExterozeptionPrä	InterozeptionPost - InterozeptionPrä
Z	-,152(a)	-1,897(a)	-,991(a)	-1,870(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,879	,058	,321	,062

- a Based on negative ranks.  
b Wilcoxon Signed Ranks Test

### T-Test Kontrollgruppe alle konditionellen Parameter

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SchoberOben	13,8333	18	,92355	,21768
	PostSchoberOben	13,5556	18	,90568	,21347
Pair 2	SchoberUnten	7,8611	18	,44740	,10545
	PostSchoberUnten	7,8056	18	,42492	,10015
Pair 3	ShalteROben	2,7222	18	6,91805	1,63060
	PostShalteROben	3,2778	18	9,15748	2,15844
Pair 4	ShalteLOben	-1,3056	18	7,22972	1,70406
	PostShalteLOben	-1,6111	18	9,54949	2,25084
Pair 5	SitAndReach	7,5556	18	7,86072	1,85279
	PostSitAndReach	8,1667	18	8,37538	1,97410
Pair 6	Kbeuge	114,24	17	48,041	11,652
	PostKbeuge	137,24	17	60,345	14,636
Pair 7	Kstreck	187,89	18	101,081	23,825

	PostKstreck	177,33	18	86,352	20,353
Pair 8	HStPSekDurchgehalten	251,35	17	80,327	19,482
	PostHStSekDurchgehalten	258,06	17	72,371	17,553
Pair 9	HStGes	90,5341	17	12,74304	3,09064
	PostHStGes	99,3469	17	18,24598	4,42530

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SchoberOben & PostSchoberOben	18	,715	,001
Pair 2	SchoberUnten & PostSchoberUnten	18	,004	,986
Pair 3	ShalteROben & PostShalteROben	18	,885	,000
Pair 4	ShalteLOben & PostShalteLOben	18	,939	,000
Pair 5	SitAndReach & PostSitAndReach	18	,934	,000
Pair 6	Kbeuge & PostKbeuge	17	,549	,023
Pair 7	Kstreck & PostKstreck	18	,287	,248
Pair 8	HStPSekDurchgehalten & PostHStSekDurchgehalten	17	,800	,000
Pair 9	HStGes & PostHStGes	17	,469	,058

### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	SchoberOben - PostSchoberOben	,27778	,69074	,16281	-,06572	,62128	1,706	17	,106
Pair 2	SchoberUnten - PostSchoberUnten	,05556	,61570	,14512	-,25062	,36174	,383	17	,707
Pair 3	ShalteROben - PostShalteROben	-,55556	4,42217	1,04231	-2,75465	1,64354	-,533	17	,601
Pair 4	ShalteLOben - PostShalteLOben	,30556	3,70667	,87367	-1,53773	2,14884	,350	17	,731
Pair 5	SitAndReach - PostSitAndReach	-,61111	2,99291	,70544	-2,09945	,87723	-,866	17	,398
Pair 6	Kbeuge - PostKbeuge	-23,000	52,606	12,759	-50,047	4,047	-1,803	16	,090
Pair 7	Kstreck - PostKstreck	10,556	112,537	26,525	-45,408	66,519	,398	17	,696
Pair 8	HStPSekDurchgehalten - PostHStSekDurchgehalten	-6,706	48,894	11,858	-31,845	18,433	-,565	16	,580
Pair 9	HStGes - PostHStGes	-8,81275	16,65051	4,03834	-17,37365	-,25185	-2,182	16	,044

### T-Test EG alle konditionellen Parameter

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	SchoberOben	14,2885	26	1,11511	,21869
	PostSchoberOben	14,3077	26	1,01071	,19822
Pair 2	SchoberUnten	7,9423	26	,55366	,10858
	PostSchoberUnten	7,9808	26	,59128	,11596
Pair 3	ShalteROben	,9231	26	7,61537	1,49350
	PostShalteROben	,2500	26	8,91431	1,74824
Pair 4	ShalteLOben	-4,8846	26	7,97284	1,56360
	PostShalteLOben	-3,0769	26	9,32490	1,82876
Pair 5	SitAndReach	6,1346	26	8,90793	1,74699
	PostSitAndReach	8,3846	26	8,36697	1,64090
Pair 6	Kbeuge	134,44	25	70,227	14,045
	PostKbeuge	162,16	25	60,305	12,061
Pair 7	Kstreck	152,96	25	92,812	18,562
	PostKstreck	214,48	25	64,311	12,862
Pair 8	HStPSekDurchgehalten	267,88	26	68,995	13,531
	PostHStSekDurchgehalten	287,31	26	36,173	7,094
Pair 9	HStGes	96,8578	25	17,00342	3,40068
	PostHStGes	93,9421	25	12,33224	2,46645

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	SchoberOben & PostSchoberOben	26	,752	,000
Pair 2	SchoberUnten & PostSchoberUnten	26	,546	,004
Pair 3	ShalteROben & PostShalteROben	26	,725	,000
Pair 4	ShalteLOben & PostShalteLOben	26	,567	,003
Pair 5	SitAndReach & PostSitAndReach	26	,909	,000
Pair 6	Kbeuge & PostKbeuge	25	,412	,041
Pair 7	Kstreck & PostKstreck	25	,345	,092
Pair 8	HStPSekDurchgehalten & PostHStSekDurchgehalten	26	,768	,000
Pair 9	HStGes & PostHStGes	25	,642	,001

### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SchoberOben - PostSchoberOben	-,01923	,75473	,14801	-,32407	,28561	-,130	25	,898

Pair 2	SchoberUnten - PostSchoberUnten	-,03846	,54632	,10714	-,25912	,18220	-,359	25	,723
Pair 3	ShalteROben - PostShalteROben	,67308	6,24330	1,22441	-1,84865	3,19480	,550	25	,587
Pair 4	ShalteLOben - PostShalteLOben	-1,80769	8,14012	1,59641	-5,09556	1,48017	-1,132	25	,268
Pair 5	SitAndReach - PostSitAndReach	-2,25000	3,71820	,72920	-3,75181	-,74819	-3,086	25	,005
Pair 6	Kbeuge - PostKbeuge	-27,720	71,295	14,259	-57,149	1,709	-1,944	24	,064
Pair 7	Kstreck - PostKstreck	-61,520	92,934	18,587	-99,881	-23,159	-3,310	24	,003
Pair 8	HStPSekDurchgehalt en - PostHStSekDurchgeh alten	-19,423	47,293	9,275	-38,525	-,321	-2,094	25	,047
Pair 9	HStGes - PostHStGes	2,91571	13,11228	2,62246	-2,49677	8,32819	1,112	24	,277

## C) Kursbeschreibung

# Yoga Vidya Fitnessreihe als 10-Wochen Kurs

### Lernziele:

#### (a) Techniken

- Pulsgesteuertes Sonnengebet, Kraftübungen, Grundstellungen der Fitnessreihe mit Vorübungen
- Tiefentspannung
- Bauchatmung, Kapalabhati und Wechselatmung
- Grundmeditationstechniken

#### (b) Fähigkeiten

- Steigerung der körperlichen Fitness in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Koordination
- Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Verbesserte Körperhaltung
- Auflösung von Spannungen zu jeder Zeit
- Entwicklung des Körpergefühls
- Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit
- Erhöhung von Energiegefühl
- Fühlen von innerem Frieden
- Entwicklung subtiler Wahrnehmungsvermögen
- Sich selbst Spüren und annehmen, wie man ist
- Gefühl von Harmonie und Verbundenheit

#### (c) Praktisch

- Entwicklung der Gewohnheit, regelmäßig zum Yoga-Kurs zu kommen (und Fortsetzung nach diesem Kurs)
- Regelmäßiges Üben zuhause
- Integrierung bestimmter Yoga-Techniken ins tägliche Leben (Atmung, Entspannung, Aufladeübungen, Körperhaltung, etc.)

### Allgemeine Hinweise für Yogalehrer

Sei stets positiv und ermunternd.

Vereinfache und sei klar.

Betone Atmung, Entspannung und Konzentration.

Sitze nicht, während Du die Asanas unterrichtest. Gehe von Schüler zu Schüler, hilf und korrigiere.

Mache keine Asanas mit den Schülern zusammen (außer ab und zu mal vormachen).

Sei sensibel in jeder Stunde. Übereile nicht.

Erkläre stets den Nutzen jeder Übung, aber gib keine Vorträge.

Geh auf jeden einzelnen ein, verliere aber nicht den Fluss der Gesamtstunde aus den Augen.

### Anmerkung 1:

Persönlicher Kontakt zum Yogalehrer ist gerade bei Anfängern sehr wichtig. Es ist hilfreich, 15 Minuten vor der Stunde für Schüler zur Verfügung zu stehen und anschließend mit ihnen noch sprechen. Yogathemen bei Gesprächen sind am geeignetsten. Aktiv auf Schüler zugehen, die meist sehr dankbar dafür sind.

### Anmerkung 2:

Siehe auch Handout Fitnessreihe.

Stunde ruhig, aber flüssig und konzentriert, am besten vorher das Timing der einzelnen Übungs-Abschnitte sorgfältig planen. Die Zeitangaben sind incl. der Ansagen, Erklärungen und Korrekturen.

Genügend Zeit für Abschlußbesprechung lassen (mindestens 5 Minuten)

## **1. Stunde**

### **Einführung (15 Minuten)**

Dafür sorgen, daß jeder eine Matte hat, daß Matten richtig liegen.

Sich selbst vorstellen.

Teilnehmer sich einzeln vorstellen lassen (Name, was an bisheriger Erfahrung in Yoga, welche Erwartung von diesem Kurs).

Kurz vorstellen: Was ist Yoga ?(Praktisches Übungssystem - 5 Punkte: Körperstellungen, Atmung, Entspannung, Ernährung, positives Denken/Meditation). Hatha Yoga als Hilfe im täglichen Leben: Dehnung, Stärkung, Energien fließen, Entspannung, gegen Rückenprobleme, verbessertes Körpergefühl, innerer Frieden, Konzentration, allgemeine Fitness etc. - In diesem Kurs neue Form des Hatha Yoga mit Schwerpunkt auf sportlichen Aspekten.

Offene Stunden (zusätzliche offene Stunden für nur ???.- € während Kurs, insbesondere Anfängerstunden interessant). Gefehlte Stunden: Nachholen.

Tradition von Swami Sivananda.

Austeilen Yoga Vidya Fitnessreihe Übungsplan.

Yoga Üben:

Ca. 2-3 Stunden vorher nichts schweres Essen

Bequeme Kleidung

Jede Woche kommen. Schon von ein Mal pro Woche Resultate.

Wer kann, kann zuhause mehr üben.

Am Ende jeder Kursstunde werden Übungen für zuhause vorgeschlagen.

Wenn Yoga in Verbindung mit Sport: Am besten erst Sport und Yoga anschließend.

Yoga kein Wettbewerb. Konzentration, Bewußtsein, Entspannung und korrektes Atmen sind Schlüssel zum Erfolg. Yoga ist nicht nur Entspannungstechnik, sondern entwickelt auch Ausdauer, Muskelstärke , Flexibilität und Koordination.

### **Praxis:**

#### **Entspannungslage. (7 Minuten)**

Vergeßt jetzt Vergangenheit und Zukunft. seid nur in der Gegenwart, bei dem, was jetzt in Euch geschieht. Versucht auch, Eurem analysierendem Geist eine Pause zu gönnen. Urteilt weniger, denkt weniger nach, sondern spürt mehr. Gedanken mögen weiter kommen, aber richtet Eure Aufmerksamkeit mehr auf das, was Ihr spüren könnt, als auf das, was Ihr denkt. Korrekte Lage nochmals überprüfen.

Körperbewußtsein: Anspannen, locker lassen, nachspüren, von unten nach oben. Atem spüren.

Boden spüren. Raum um Euch herum spüren.

Atem spüren. Passiv beobachten, wie Bauch sich hebt und senkt. Atem vertiefen. 3-4 Sekunden lang einatmen und ausatmen. Hand auf Bauchnabel, um Bauchatmung zu überprüfen. (Wenn nötig, Schüler helfen). Dann als ganzes spüren.

#### **Rückenrolle (1 Minute)**

Ein paar Mal vor und zurück; eventuell auch nach links und rechts. Dabei Rücken spüren.

#### **Skipping (von Gehen bis Laufen) am Platz (3 Minuten)**

#### **Sonnengebet Grundreihe (in sanfter Variation) (10 Minuten)**

Aufwärmübung. Herz/Kreislauftraining, weckt morgens auf, bringt Energien zum Fließen,

stärkt und dehnt alle Muskeln des Körpers.

Erst einmal vormachen. (Für 1. Stunde: Sonnengebet mit gebeugten Knien, keine stehende Vorbeuge-stattdessen Hände auf Knie, keine volle Kobra, keine Rückbeuge im stehen)  
Dann 2 sehr langsame Runden klar ansagen (Atmung noch nicht ansagen), noch keine Fehler korrigieren. Gefühl für bewußte, ruhige, flüssige Bewegung entwickeln lassen. Dabei das Sonnengebet mitmachen.

Dann 2 langsame Runden mit Atmung ansagen, auf Einzelheiten hinweisen.

### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (5 Minuten)**

Wie sanftes Sonnengebet, dabei die Übungen 1, 2, 3, 7, 8 (Knie aufsetzen), 10 (Ellenbeugen nur leicht gebeugt) und 11 als Kraftübung (jeweils 30 Sekunden halten - wer nicht halten kann, 3-5x fest anspannen und loslassen) - siehe Handout Fitnessreihe

### **Entspannung im Stehen (2 Minuten)**

Bewußt spüren. Wärme oder Kribbeln in Fingern und Handflächen (Zeichen für Entspannung und freigesetzter Energie). Mit Bewußtsein Arme hochgehen bis zu Schultern, von Füßen bis zum Kopf.

### **Navasana-Variation (1 Minute)**

Übung 1, siehe Handout Fitnessreihe

### **Rückenentspannungslage (2 Minuten)**

Auf Atmung achten, etc.

### **Halbe Vorwärtsbeuge (4 Minuten)**

Jede Seite 1 Minute halten. Genau spüren und nachspüren. Wichtig: Entspannt halten, nicht ziehen.

### **Entspannung auf dem Bauch (2 Minuten)**

Bewußt atmen. Energie der Erde spüren. Sich ganz in den Boden hineinsinken lassen.

### **Kobra-Variation mit Brustexpander (2 Minuten)**

30 Sekunden halten oder mehrmals wiederholen.(Spüren, nachspüren, atmen, etc.)

### **Entspannung auf dem Bauch (1 Minute)**

### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

30 Sekunden. Aufpassen: Ellbogen nach unten hängen lassen. Schultern ganz entspannen.

### **Katze (3 Minuten)**

Entspannt den ganzen Rücken. Macht die Wirbelsäule geschmeidig.

Erst Lendenwirbelsäule hochdrücken. 10-20 Sekunden halten. Dann Brustkorb u.

Lendenwirbelsäule senken, Schulterblätter zusammendrücken. 10-20 Sekunden halten.

Dann 6 Mal im Rhythmus der Atmung heben und senken. Dann ein Bein heben und 8 tiefe

Atemzüge (ca. 30 sec.) halten, dann anderes Bein heben und 8 tiefe Atemzüge (ca. 30 sec.) halten.

### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

1 Minute. Aufpassen: Ellbogen nach unten hängen lassen. Schultern ganz entspannen.

### **Drehsitz mit gestrecktem Bein (4 Minuten)**

jeweils 1 Minute. Rücken gedreht, ohne nach vorne einzusinken. Ruhige Atmung. Kopf nicht zu weit drehen.

Entwickelt Flexibilität in der Hüfte, entspannt das Kreuz, stärkt den Rücken, gute Massage für die Bauchorgane, harmonisiert die Energien.

### **Tiefenentspannung (15 Minuten)**

Besonders gründlich. 10-15 Minuten. Bewusste Bauchatmung. Anspannen-Entspannen. Autosuggestion. Visualisierung. Affirmation.

### **Bewusste Bauchatmung (3 Minuten)**

Aufsetzen lassen (über Seite oder mit gebeugtem Knie).

### **Meditation (3 Minuten)**

3 x OM wiederholen (OM ist ein Laut, der Körper, Geist und Seele zur Harmonie bringt). Bewusste Bauchatmung. Kurze Stille. Loka Samasta Sukhino Bhavantu - Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren. OM, 3 x SHANTI (SHANTI = Frieden).

### **Abschlußbesprechung (5 Minuten)**

Fragen: Wie fühlt Ihr Euch?

Habt Ihr Fragen?

Übungen zuhause: (Wenn möglich täglich)

- Sonnengebet
- Bauchmuskelübung
- halbe Vorwärtsbeuge
- Katze
- Tiefenentspannung

Auf etwaige Workshops aufmerksam machen. Kursteilnehmer Verbilligungen.

## **2. Stunde**

### **Anfangsbesprechung (5 Minuten)**

Wie ging es mit dem Üben letzte Woche? (ermutigen, loben, auf etwaige Probleme eingehen). Einige werden nicht geübt haben: Ist ok. Yoga hat schon Wirkungen, wenn man es einmal pro Woche macht.

### **Theorie: Kleine Trainingslehre (10 Minuten)**

- Hyperkompensation
- 5 Trainingsarten
- Aufbau der Yoga Vidya Fitnessreihe

### **Praxis:**

#### **Entspannung (5 Minuten)**

#### **Skipping (von Gehen bis Laufen) am Platz (3 Minuten)**

#### **Sonnengebet Grundreihe (10 Minuten)**

Aufwärmübung. Herz/Kreislauftraining, weckt morgens auf, bringt Energien zum Fließen, stärkt und dehnt alle Muskeln des Körpers.

Erst einmal vormachen. Schülern zur Wahl stellen, ob sie sanfte Variation üben wollen wie 1. Stunde oder normal. Dann 2 Runden im Rhythmus klar ansagen, noch keine Fehler korrigieren. Gefühl für bewußte, ruhige, flüssige Bewegung entwickeln lassen. Dabei das Sonnengebet mitmachen.

Dann 2 langsame Runden, auf Einzelheiten hinweisen.

Dann nochmals 2-6 flüssige Runden. *Schüler machen insgesamt mindestens 6 Minuten.*

#### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (7 Minuten)**

Wie 1. Stunde, zusätzlich Übung 15 (siehe Handout Fitnessreihe)

### **Entspannung im Stehen (2 Minuten)**

### **Navasana-Variationen (3 Minuten)**

Übungen 1 - 3 (siehe Handout Fitnessreihe)

### **Rückenentspannungslage (2 Minuten)**

### **Halbe Vorwärtsbeuge (3 Minuten)**

Wie 1. Stunde

### **Entspannung auf dem Bauch (1 Minute)**

### **Kobra – Variation (2 Minuten)**

Wie 1. Stunde (eventuell 2. Mal mit Händen hinter Kopf)

### **Entspannung auf dem Bauch (1 Minute)**

### **Kobra (2 Minuten)**

2x, jeweils 10-30 Sekunden. Aufpassen: Nicht ins Hohlkreuz gehen. Nur leicht abheben. Schulterblätter zusammenziehen, oberen Rücken spüren.

### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

### **Katze (3 Minuten)**

Wie 1. Stunde

### **Psoas-Dehnung (= Halbmond mit Hände auf Knie) (2 Minuten)**

30 Sekunden jede Seite. Dehnt Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps), Psoas Muskeln.

### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

### **Drehsitz mit gestrecktem Bein (3 Minuten)**

Wie 1. Stunde

### **Baum (2 Minuten)**

Gute Gleichgewichtsstellung. Entwickelt Koordination, Konzentration und Selbstvertrauen. Mit offenen Augen geht's leichter. Beide Seiten jeweils 30 Sekunden.

### **Tiefenentspannung (15 Minuten)**

### **Bewusste Bauchatmung (2 Minuten)**

### **Meditation (3 Minuten)**

### **Abschlußbesprechung (5 Minuten)**

Wie ging es in der Stunde? Besondere Erfahrungen oder Probleme?

Üben:

- Sonnengebet
- Halbe Vorwärtsbeuge
- Kobra-Variation
- Tiefenentspannung
- oder alles, was heute gemacht.

Auf offene Stunden+besondere Workshops hinweisen.

## 3. Stunde

### Anfangsentspannung (5 Minuten)

#### Anfangsbesprechung (3 Minuten)

Wie ging es mit dem Üben letzte Woche? (ermutigen, loben, auf etwaige Probleme eingehen). Einige werden nicht geübt haben: Ist ok. Yoga hat schon Wirkungen, wenn man es einmal pro Woche macht.

#### Theorie: Herz-Kreislauf-/ Konditionstraining (10 Minuten)

Gesundheitliche Auswirkungen, Definition dieser Trainingsart, optimaler Trainingsreiz, Regenerationszeit.

Austeilen: Tabelle optimale Pulsrate, jeder muss seinen Zielpuls feststellen und Normalpuls messen. Darauf hinweisen, wer eine Pulsuhr besitzt, kann diese in Zukunft mitbringen und einsetzen.

Teilnehmer bitten, die Tabelle optimale Pulsrate die nächsten Wochen mitzubringen und Zielpuls merken (trotzdem selber immer ausreichend Kopien der Tabelle bereithalten, da die Tabelle von vielen vergessen wird).

#### Praxis:

#### Sonnengebet Grundreihe (9 Minuten)

2 Runden im Rhythmus. dann 2 Runden genau korrigieren. Dann nochmals einige Runden im Rhythmus, moderates Tempo. Anschließend messen alle ihren Puls und vergleichen mit Zielpuls.

Ab nächste Woche Pulsgesteuertes Sonnengebet.

#### Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (8 Minuten)

Wie 2. Stunde, zusätzlich Übung 4 bzw. 13 (siehe Handout Fitnessreihe)

#### Entspannung im Stehen (1 Minute)

#### Navasana-Variationen (4 Minuten)

Übungen 1 -4 (siehe Handout Fitnessreihe)

#### Entspannung (3 Minuten)

#### Halbe Vortwärtsbeuge (3 Minuten)

#### Entspannung auf dem Bauch (1 Minute)

#### Kobra (2 Minuten)

#### Stellung des Kindes (1 Minute)

#### Halbmond (2 Minuten)

30 Sekunden jede Seite. Dehnt Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps), Psoas Muskeln, Bauchmuskeln (Rectus Abdomini), Brustkorb, Latissimus und Kehle.

#### Stellung des Kindes (1 Minute)

#### Drehsitz (4 Minuten)

Grundstellung oder mit gestrecktem Bein. Jeden die Variation finden lassen, in der er/sie drehen kann, ohne einzusinken.

## **Baum (2 Minuten)**

## **Tiefenentspannung (15 Minuten)**

### **Wechselatmung (8 Minuten)**

Harmonisiert Energien der rechten und linken Körperhälfte sowie der Hemispären im Gehirn. Führt zu geistiger Ausgeglichenheit und Konzentration.  
Handhaltung erklären, kurz vormachen. Rhythmus erläutern: Fortgeschrittene 4:16:8, etc.; Anfänger 4:4:8 (Einatmen:Anhalten:Ausatmen)  
ca. 6-8 Runden  
Anschließend kurz sitzen bleiben. Nachspüren.  
Beine ausstrecken, nach rechts und links drehen.

## **Meditation (3 Minuten)**

### **Abschlußbesprechung (5 Minuten)**

Übung zuhause: Sonnengebet Grundreihe, Kraftübungen (nicht täglich), Tiefenentspannung. Wenn mehr Zeit: Alle Übungen.

# **4. Stunde**

## **Anfangsentspannung (5 Minuten)**

### **Anfangsbesprechung (3 Minuten)**

Fragen: Hat Yogakurs schon Auswirkungen?

### **Theorie: Krafttraining (5 Minuten)**

Gesundheitliche Auswirkungen, Definition dieser Trainingsart, optimaler Trainingsreiz, Regenerationszeit.

### **Praxis:**

#### **Sonnengebet Grundreihe (15 Minuten)**

Pulsgesteuertes Sonnengebet einführen. Genau erklären und sicherstellen, dass es alle verstanden haben und in der Lage sind, ihren Puls zu messen. (Siehe auch Handout Pulsgesteuertes Sonnengebet)

- Puls messen
- 12 Runden normales Tempo (= 3 Minuten, eine Seite gilt als eine Runde, also pro Seite 15 Sekunden).
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen

## **Entspannung im Stehen (1 Minute)**

### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (10 Minuten)**

Wie 3. Stunde, zusätzlich Übungen 9, 16 und 17 (siehe Handout Fitnessreihe)

### **Navasana-Variationen (5 Minuten)**

Übungen 1 -4 (siehe Handout Fitnessreihe)

### **Halsmuskel Stärkungsübungen (4 Minuten)**

Jeweils 30 Sekunden Halten.(Siehe Handout Fitnessreihe)

### **Entspannung (3 Minuten)**

#### **Ganze Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

Aufpassen: Schultern entspannt, Nacken locker. Dehnung in den Beinen, nicht im Kreuz. Nicht ziehen, sondern passiv entspannen. Eventuell mit Handtuch/Band um Füße.

### **Entspannung auf dem Bauch (1 Minute)**

#### **Kobra (2 Minuten)**

#### **Halbmond (2 Minuten)**

#### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

#### **Drehsitz (3 Minuten)**

#### **Baum (2 Minuten)**

### **Tiefenentspannung (15 Minuten)**

#### **Wechselatmung (5 Minuten)**

#### **Meditation (3 Minuten)**

#### **Abschlußbesprechung (3 Minuten)**

Übung zuhause:

Sonnengebet Grundreihe, Kraftübungen (nicht täglich), Vorwärtsbeuge, Drehsitz, Tiefenentspannung.

Oder alles, was heute gemacht wurde.

## **5. Stunde**

### **Anfangsentspannung (5 Minuten)**

#### **Theorie: Flexibilitätstraining (5 Minuten)**

Gesundheitliche Auswirkungen, Definition dieser Trainingsart, optimaler Trainingsreiz, Regenerationszeit.

#### **Praxis:**

#### **Sonnengebet Grundreihe (12 Minuten)**

Pulsgesteuertes Sonnengebet. Nochmal genau erklären.

- Puls messen
- 12 Runden normales Tempo (= 3 Minuten, eine Seite gilt als eine Runde, also pro Seite 15 Sekunden).
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen

### **Entspannung im Stehen (1 Minute)**

### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (12 Minuten)**

Alle Übungen bis auf 5 bzw. 14 (siehe Handout Fitnessreihe). Jede Kraftübung ca. 45 Sekunden halten.

### **Navasana-Variationen (8 Minuten)**

Alle Übungen 1 -6 (siehe Handout Fitnessreihe)

### **Halsmuskel Stärkungsübungen (4 Minuten)**

### **Entspannung (3 Minuten)**

### **Schulterstand (3 Minuten)**

Dehnt und entspannt Nacken und Schultern. Venöses Blut fließt zum Herzen zurück. Gut für die Beine. Vorbeugend gegen Kopfweg. Harmonisiert Schilddrüsenfunktion, die wiederum seelisches Gleichgewicht und Stoffwechsel steuert. Verbessert Durchblutung von Gehirn, Kopfhaut und Gesicht.

Langsam hochkommen. Rücken abstützen. Nicht forcieren. 30 Sekunden halten.

### **Entspannungslage mit gebeugten Knien (1 Minute)**

Entlastet Rücken nach Schulterstand.

### **Fisch (3 Minuten)**

Stärkt oberen Rücken. Gut für Körperhaltung. Dehnt Brustkorb. Löst Spannungen im Brust-Bauch- und Kehlbereich. Öffnet Herzchakra. Gut für Schilddrüse. Aufpassen: Größter Teil des Gewichtes auf den Ellbogen. Wenig Gewicht auf dem Kopf. wer Nackenprobleme hat: Kopf nicht soweit nach hinten geben. Ca. 30 Sekunden halten.

### **Entspannung (1 Minute)**

### **Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

### **Entspannung auf dem Bauch (1 Minute)**

### **Kobra (2 Minuten)**

### **Halbmond (2 Minuten)**

### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

### **Drehsitz (3 Minuten)**

### **Baum (2 Minuten)**

### **Tiefenentspannung (12 Minuten)**

### **Wechselatmung (5 Minuten)**

### **Meditation (2 Minuten)**

### **Abschlußbesprechung (1 Minute)**

Übung zuhause:

Sonnengebet Grundreihe (wer will, gerne Pulsgesteuert), Schulterstand, Vorwärtsbeuge, Halbmond, Tiefenentspannung.

Oder alles, was heute gemacht wurde, Kraftübungen nicht täglich.

## **6. Stunde**

### **Anfangsentspannung (5 Minuten)**

#### **Theorie: Koordinationstraining (5 Minuten)**

Gesundheitliche Auswirkungen, Definition dieser Trainingsart, optimaler Trainingsreiz, Regenerationszeit.

#### **Praxis:**

#### **Sonnengebet Grundreihe (15 Minuten)**

Pulsgesteuertes Sonnengebet:

- Puls messen
- 12 Runden normales Tempo (= 3 Minuten, eine Seite gilt als eine Runde, also pro Seite 15 Sekunden).
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen

### **Entspannung im Stehen (1 Minute)**

#### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (12 Minuten)**

Alle Übungen (1-17), siehe Handout Fitnessreihe. Jede Kraftübung ca. 45 Sekunden halten.

#### **Navasana-Variationen (8 Minuten)**

Alle Übungen (1 -6), siehe Handout Fitnessreihe

### **Halsmuskel Stärkungsübungen (4 Minuten)**

#### **Entspannung (3 Minuten)**

#### **Schulterstand (2 Minuten)**

1 Minute halten.

#### **Pflug (2 Minuten)**

Dehnt ganze Wirbelsäule und Beine. Massiert Bauchorgane. Harmonisiert Energiezentren in Bauch, Brust und Kehle. Ca 20-30 Sekunden halten lassen. Wer Schwierigkeiten hat, beugt die Knie und gibt sie auf die Stirn. Nicht forcieren.

#### **Fisch (2 Minuten)**

#### **Entspannung (1 Minute)**

#### **Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

#### **Kobra (2 Minuten)**

#### **Halbmond (2 Minuten)**

### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

### **Drehsitz (3 Minuten)**

### **Baum (2 Minuten)**

### **Tiefenentspannung (12 Minuten)**

#### **Kapalabhati (8 Minuten)**

Einmal vormachen. Nutzen erläutern (Prana, Sonnengeflecht).

2 Runden machen:

1. Runde 20 Ausatmungen, 30 Sek. halten, Konzentration auf Licht im Sonnengeflecht

2. Runde 25 Ausatmungen, 40 Sek. halten, Konzentration auf Strahlen aus Stirn und Schädeldecke: Kapalabhati=scheinender Schädel

Auf korrekte Bewegung des Bauches achten. Sehr langsam machen, nur mäßig fest ausatmen lassen.

Betonen, daß nur solange angehalten werden soll, wie ganz bequem ist.

### **Wechselatmung (5 Minuten)**

### **Meditation (3 Minuten)**

Übung zuhause:

Sonnengebet Grundreihe (wer will, gerne Pulsgesteuert), Schulterstand, Vorwärtsbeuge, Kobra, Tiefenentspannung.

Oder alles, was heute gemacht wurde, Kraftübungen nicht täglich.

## **7. Stunde**

### **Keine Anfangsentspannung mehr**

Schüler darauf hinweisen, daß sie früher kommen können, um sich zu entspannen.

### **Theorie: Richtige Entspannung / Entspannungstraining (5 Minuten)**

Über Notwendigkeit und Nutzen der Tiefenentspannung sprechen. Physiologische Entspannungsgesetze. Schüler fragen, wie gut für sie die Tiefenentspannung funktioniert. Auf etwaige Schwierigkeiten eingehen. Auf Notwendigkeit der Regelmäßigkeit hinweisen. etc.

Kurzentspannungstechniken erwähnen.

Für Vertiefung des Themas: Auf Entspannungsworkshops und Entspannungskurse im Zentrum hinweisen.

### **Praxis:**

#### **Sonnengebet Grundreihe (15 Minuten)**

Pulsgesteuertes Sonnengebet:

- Puls messen

- 12 Runden normales Tempo (= 3 Minuten, eine Seite gilt als eine Runde, also pro Seite 15 Sekunden).

- Puls messen

- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo

- Puls messen

- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo

- Puls messen

- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo

- Puls messen

### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (12 Minuten)**

Alle Übungen (1-17), siehe Handout Fitnessreihe. Jede Kraftübung ca. 45 Sekunden halten.

### **Navasana-Variationen (8 Minuten)**

Alle Übungen (1 -6), siehe Handout Fitnessreihe

### **Halsmuskel Stärkungsübungen (4 Minuten)**

### **Entspannung (3 Minuten)**

### **Schulterstand (2 Minuten)**

### **Pflug (1 Minute)**

### **Fisch (1 Minute)**

### **Entspannung (1 Minute)**

### **Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

### **Schmetterling (2 Minuten)**

Dehnt die Adduktoren.

### **Grätschbeinige Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

Dehnt die Adduktoren.

### **Kobra (2 Minuten)**

### **Bogen (2 Minuten)**

Stärkt die Rückenmuskeln, dehnt die Oberschenkelmuskel (Quadrizeps), Hüftbeuger (Psoas), Bauch, Brust und Kehle.

### **Halbmond (2 Minuten)**

### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

### **Drehsitz (3 Minuten)**

### **Baum (2 Minuten)**

### **Tiefenentspannung (12 Minuten)**

### **Kapalabhati (5 Minuten)**

2 Runden. Nochmal korrigieren.

### **Wechselatmung (5 Minuten)**

### **Meditation (3 Minuten)**

Übung zuhause:

Sonnengebet Grundreihe (wer will, gerne Pulsgesteuert), Schulterstand, Grätschbeinige Vorwärtsbeuge, Schmetterling, Halbmond, Tiefenentspannung.

Oder alles, was heute gemacht wurde, Kraftübungen nicht täglich.

## 8. Stunde

### **Theorie: Richtige Atmung (5 Minuten)**

Warum durch die Nase ein- und ausatmen.

Bestandteile der Atmung: Bauchatmung (Primäratmung; erkläre Funktionsweise des Zwerchfells), Brustatmung (Sekundäratmung), Schlüsselbeinatmung (Tertiäratmung).

Normale Atmung sollte Bauchatmung sein: Man bekommt am leichtesten Luft, notwendig für richtiges Funktionieren der Bauchorgane, und damit venöses Blut zum Herzen zurückkommt.

Im Bauch Sonnengeflecht, wichtiges Energiezentrum. Durch Bauchatmung findet man zur eigenen Mitte und kann sich bewußt aufladen. Prana = Lebensenergie im Bauch aufgespeichert, durch richtiges Atmen im harmonischen Fluß gehalten.

Schlechte Atemgewohnheiten wegen Streß. Richtige Atmung kann auch gegen Lampenfieber, Prüfungsangst, etc. helfen.

### **Praxis:**

#### **Sonnengebet Grundreihe (15 Minuten)**

Pulsgesteuertes Sonnengebet:

- Puls messen
- 12 Runden normales Tempo (= 3 Minuten, eine Seite gilt als eine Runde, also pro Seite 15 Sekunden).
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen

#### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (12 Minuten)**

Alle Übungen (1-17), siehe Handout Fitnessreihe. Jede Kraftübung ca. 45 Sekunden halten.

#### **Navasana-Variationen (8 Minuten)**

Alle Übungen (1 -6), siehe Handout Fitnessreihe

#### **Halsmuskel Stärkungsübungen (4 Minuten)**

#### **Entspannung (3 Minuten)**

#### **Schulterstand (2 Minuten)**

#### **Pflug (1 Minute)**

#### **Fisch (1 Minute)**

#### **Entspannung (1 Minute)**

#### **Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

#### **Schmetterling (1 Minute)**

#### **Grätschbeinige Vorwärtsbeuge (1 Minute)**

**Kobra (2 Minuten)**

**Bogen (2 Minuten)**

**Halbmond (2 Minuten)**

**Stellung des Kindes (1 Minute)**

**Drehsitz (3 Minuten)**

**Baum (2 Minuten)**

**Tiefenentspannung (12 Minuten)**

**Kapalabhati (5 Minuten)**

2 Runden. Nochmal korrigieren.

**Wechselatmung (5 Minuten)**

**Meditation (3 Minuten)**

Übung zuhause:

Sonnengebet Grundreihe (wer will, gerne Pulsgesteuert), Schulterstand, Grätschbeinige Vorwärtsbeuge, Schmetterling, Halbmond, Tiefenentspannung.

Oder alles, was heute gemacht wurde, Kraftübungen nicht täglich.

## 9. Stunde

**Theorie: Meditation (5 Minuten)**

Kurz über den Sinn und Zweck von Meditation sprechen, auf beiden Ebenen: Entspannung und Spiritualität/Überbewußtsein

Meditationstechnik Deiner Wahl.

Anmerkung: Kann auch am Ende der Stunde gemacht werden.

**Praxis:**

**Sonnengebet Grundreihe (15 Minuten)**

Pulsgesteuertes Sonnengebet:

- Puls messen

- 12 Runden normales Tempo (= 3 Minuten, eine Seite gilt als eine Runde, also pro Seite 15 Sekunden).

- Puls messen

- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo

- Puls messen

- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo

- Puls messen

- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo

- Puls messen

**Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (12 Minuten)**

Alle Übungen (1-17), siehe Handout Fitnessreihe. Jede Kraftübung ca. 45 Sekunden halten.

### **Navasana-Variationen (8 Minuten)**

Alle Übungen (1 -6), siehe Handout Fitnessreihe

### **Halsmuskel Stärkungsübungen (4 Minuten)**

#### **Entspannung (3 Minuten)**

#### **Schulterstand (2 Minuten)**

#### **Pflug (1 Minute)**

#### **Fisch (1 Minute)**

#### **Entspannung (1 Minute)**

#### **Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

#### **Schmetterling (1 Minute)**

#### **Grätschbeinige Vorwärtsbeuge (1 Minute)**

#### **Kobra (2 Minuten)**

#### **Bogen (2 Minuten)**

#### **Halbmond (2 Minuten)**

#### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

#### **Drehsitz (3 Minuten)**

#### **Baum (2 Minuten)**

#### **Tiefenentspannung (12 Minuten)**

#### **Kapalabhati (5 Minuten)**

2 Runden.

#### **Wechselatmung (5 Minuten)**

#### **Meditation (3 Minuten)**

Folgekurs?, Offene Stunden, 3-Stunden Workshops. Auch auf Jahres-Abo hinweisen:  
Unbegrenzte offene Stunden, ein 5-Wochenkurs eingeschlossen (z.B. Yoga 2 oder 3).

## **10. Stunde**

### **Theorie: Richtige Ernährung (5 Minuten)**

Nur kurz andeuten, Schüler nicht vor den Kopf stoßen.

Ernährung Wirkung auf Wohlbefinden von Körper, Energien, Gefühlswelt, Geist.

Yoga-Ernährung: Vegetarische Vollwerternährung aus Vollkorngetreideprodukten,  
Hülsenfrüchte (einschl. Tofu), Gemüse/Salate, Obst, Milchprodukte.

Ohne Fleisch, Fisch Eier, Weißmehl, Zucker, Konserven, etc.  
Bringt Körperliche Gesundheit, Vitalität, geistige Stärke, Sensibilität.  
Vorsicht: Bitte humorvoll, undogmatisch und nicht zu lange.

### **Praxis:**

#### **Sonnengebet Grundreihe (15 Minuten)**

Pulsgesteuertes Sonnengebet:

- Puls messen
- 12 Runden normales Tempo (= 3 Minuten, eine Seite gilt als eine Runde, also pro Seite 15 Sekunden).
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen
- 3 Minuten Sonnengebet im individuell angepassten Tempo
- Puls messen

#### **Sonnengebet für Entwicklung von Muskelkraft (12 Minuten)**

Alle Übungen (1-17), siehe Handout Fitnessreihe. Jede Kraftübung ca. 45 Sekunden halten.

#### **Navasana-Variationen (8 Minuten)**

Alle Übungen (1 -6), siehe Handout Fitnessreihe

#### **Halsmuskel Stärkungsübungen (4 Minuten)**

#### **Entspannung (3 Minuten)**

#### **Schulterstand (2 Minuten)**

#### **Pflug (1 Minute)**

#### **Fisch (1 Minute)**

#### **Entspannung (1 Minute)**

#### **Vorwärtsbeuge (2 Minuten)**

#### **Schmetterling (1 Minute)**

#### **Grätschbeinige Vorwärtsbeuge (1 Minute)**

#### **Kobra (2 Minuten)**

#### **Bogen (2 Minuten)**

#### **Halbmond (2 Minuten)**

#### **Stellung des Kindes (1 Minute)**

#### **Drehsitz (3 Minuten)**

#### **Baum (2 Minuten)**

## **Tiefenentspannung (12 Minuten)**

### **Kapalabhati (5 Minuten)**

2 Runden.

### **Wechselatmung (5 Minuten)**

### **Meditation (3 Minuten)**

### **Endbesprechung**

Zuhause Üben, Folgekurs?, Offene Stunden, 3-Stunden Workshops. Auch auf Jahres-Abo hinweisen: Unbegrenzte offene Stunden, ein 5-Wochenkurs eingeschlossen (z.B. Folgekurs, Yoga 2 oder 3).

## **Folgekurs 5-Wochen? (oder Yoga 3?)**

### **Anmerkungen:**

Jede Stunde ähnlich wie offene Fitness-Stunde. Dabei jeweils eine Übungsgruppe mit Variationen mehr betonen.

Mit Gruppe absprechen, ob sie theoretischen Teil haben wollen. Mögliche Themen wären:

- Prana, Nadis, Chakras
- 8 Stufen des Ashtanga Yoga
- Kriyas
- Yoga für den Rücken

Übungsgruppen, die betont werden können, sind:

- Sonnengebet mit Variationen
- Andere Kraftvariationen
- Vorwärtsbeugen mit Variationen
- Rückwärtsbeugen mit Variationen
- Drehsitz länger halten + Variationen
- Kopfstand lernen
- Stehende Variationen
- Stellungen länger halten
- Mehr Pranayama, Einführung von Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Brahmari, Sitali/Sitkari
- Tiefenentspannungstechniken eventuell variieren.
- Mehr Meditation