

# Inhaltsverzeichnis

<b>Theoretischer Teil</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Knochenbrüchigkeit und Stürze</b> .....	<b>3</b>
<b>3 Was passiert mit den Muskeln, wenn sie älter werden?</b> .....	<b>13</b>
<b>4 Haupttrainingsinhalte Kraft und Koordination</b> ....	<b>17</b>
4.1 Kraft .....	17
4.2 Koordination .....	18
<b>5 Das Trainingsprogramm</b> .....	<b>21</b>
5.1 Aufbau einer Trainingseinheit .....	21
5.2 Die Trainingsgeräte (Gewichtssäckchen und Fußmanschetten) .....	24
5.3 Für wen ist das Training geeignet? .....	26
5.4 Organisation des Trainings .....	27
5.5 Belastungsdosierung .....	28
5.5.1 Das Hypertrophietraining .....	28
5.5.2 Wie wird mit dem Training begonnen? .....	28
5.5.3 In welchen Abständen werden die Gewichte im Training erhöht? .....	29
5.6 Wie lange dauert eine Trainingseinheit? Und wie häufig sollte trainiert werden? .....	29
5.7 Vorsichtsmaßnahmen .....	31
5.8 Einsatz von Musik .....	33
5.9 Sonstige Tipps und Hinweise .....	33
5.10 Der Übungsleiter/Übungsleiterverhalten .....	34

<b>6</b>	<b>Dokumentation</b> .....	<b>35</b>
6.1	„Trainingstagebuch“ .....	35
6.2	„Stundeninhalte“ .....	35
<b>7</b>	<b>Einige wichtige Regeln gilt es grundsätzlich zu beachten</b> .....	<b>37</b>
<b>Praktischer Teil</b> .....		<b>41</b>
<b>8</b>	<b>Kernkräftigungsübungen</b> .....	<b>43</b>
<b>9</b>	<b>Erwärmungsprogramm</b> .....	<b>51</b>
<b>10</b>	<b>Koordinations- und Konzentrationsübungen (ohne Kleingerät)</b> .....	<b>57</b>
<b>11</b>	<b>Kräftigungsübungen (ohne Kleingerät)</b> .....	<b>65</b>
<b>12</b>	<b>Übungen mit Kleingeräten</b> .....	<b>71</b>
12.1	Tennisringe .....	71
12.2	Schaumstoffball (Ø 16 cm) .....	79
12.3	Luftballon .....	85
12.4	Igelball .....	91
12.5	Zeitung .....	97
12.6	Bohnsensäckchen .....	103
12.7	Tuch .....	111
12.8	Tennisball .....	117
<b>13</b>	<b>Beispiel Trainingseinheiten</b> .....	<b>125</b>
13.1	60 Minuten .....	125
13.2	30 Minuten .....	133

<b>14</b>	<b>Spiele</b> .....	<b>141</b>
<b>15</b>	<b>Gleichgewichtstraining im Stand</b> .....	<b>145</b>
<b>16</b>	<b>Notizen</b> .....	<b>147</b>