

Vorbemerkungen	5
1. Einführung	7
2. Die Zielgruppe des Programms	13
3. Die Ziele des Programms	15
4. Das Programm: Inhalte und methodische Hinweise	23
4.1 Einstieg	24
4.2 Aufwärmen	26
4.3 Koordination und Gleichgewicht	44
4.4 Funktionelle Kräftigungsgymnastik	68
4.5 Funktionelle Dehngymnastik	108
4.6 Entspannung	118
4.7 Ausklang und Abschluss	130
4.8 Information (integriert in 4.1 bis 4.7)	131
5. Die 10 Kurseinheiten des Programms	135
1. Kurseinheit	135
2. Kurseinheit	137
3. Kurseinheit	138
4. Kurseinheit	140
5. Kurseinheit	142

6. Kurseinheit	144
7. Kurseinheit	145
8. Kurseinheit	147
9. Kurseinheit	149
10. Kurseinheit	151

6. Hilfsmittel und Materialien **155**

Literatur **157**