

INHALT

Vorwort	8
1 Einführung	14
1.1 Bewegung als Medizin	14
2 Biologische Veränderungen im Alter	20
2.1 Körperliche Veränderungen	20
2.2 Geistige Veränderungen	22
2.3 Typische Erkrankungen.....	23
2.3.1 Erkrankungen des Bewegungsapparats.....	23
2.3.2 Herz-Kreislauf-System	24
2.3.3 Muskulatur.....	24
2.3.4 Sinne.....	24
2.3.5 Lunge.....	25
2.3.6 Stoffwechselerkrankungen	25
2.3.7 Nervensystem.....	26
2.3.8 Tumorerkrankungen.....	26
3 Didaktische Arbeitsweise	30
3.1 Physisch-motorischer Bereich	30
3.2 Emotional-affektiver Bereich	35
3.3 Kognitiver Bereich.....	36
3.4 Psychosozialer Bereich.....	36

4 Praxis	40
4.1 Mobilität/Flexibilität.....	40
4.2 Ausdauer.....	43
4.3 Kraft.....	47
4.4 Gleichgewicht.....	49
4.5 Entspannung.....	53
4.6 Spielerisches Bewegen.....	62
5 Stundenbilder	78
5.1 Fit mit Stuhl.....	78
5.2 Sturzprophylaxe.....	106
5.3 Aktiv und beweglich.....	124
5.4 Kraftvoll und sicher.....	138
5.5 Kleine Fitmacher im Alltag.....	156
5.6 Brainfitness.....	171
5.7 Funktionelles Zirkeltraining.....	178
5.8 Beckenbodentraining.....	190

Anhang.....	198
1 Outtakes Fotoshooting.....	198
2 Literatur.....	203
3 Bildnachweis.....	205