

Vorbemerkungen	4
1 Theoretische Einführung	7
2 Beschreibung der Zielgruppe	13
3 Beschreibung der Programmziele	16
4 Programmbausteine und methodische Hinweise	28
4.1 Einstieg	29
4.2 Aufwärmen	32
4.3 Koordination und Gleichgewicht	44
4.4 Krafttraining	66
4.5 Beweglichkeit	88
4.6 Ausdauer	101
4.7 Körperwahrnehmung und Entspannung	108
4.8 Abschluss	120
4.9 Information (strukturell und zeitlich integriert in 4.1 bis 4.8) . . .	120
5 Die 12 Kurseinheiten des Programms	125
6 Hilfsmittel und Materialien	156
7 Qualitätsmanagement	157
Literatur	159
Anhang	160