

Vorwort	7
1 Einleitung	9
2 Aktivität und Bewegung – als Vorbeugung und bei Demenz	12
2.1 Warum Bewegung für Menschen mit Demenz wichtig ist	13
2.2 Wie Bewegung und Aktivität den Körper beeinflussen	17
3 Impulse für den Ablauf der Sportstunden	19
3.1 Anregungen für die Übungsleitenden	21
3.2 Umgang mit aggressivem Verhalten und Problemsituationen ...	24
4 Stundenbilder	35
Stundenbild 1	35
Stundenbild 2	40
Stundenbild 3	44
Stundenbild 4	48
Stundenbild 5	51
Stundenbild 6	56
Stundenbild 7	60
Stundenbild 8	64
Stundenbild 9	69
Stundenbild 10	73
Stundenbild 11	77
Stundenbild 12	83
Stundenbild 13	88
Stundenbild 14	93
Stundenbild 15	97

5	Übungsmöglichkeiten zur Zusammenstellung eigener Stundenbilder	102
5.1	Leichtes Herz-Kreislauf-Training	102
5.2	Dual-Task-Aufgaben	104
5.3	Gleichgewichts-Koordinations-Training und Sturzprophylaxe ...	105
5.4	Allgemeine Beweglichkeit	107
5.5	Stärkung der Muskulatur	108
5.6	Abschluss	110
	Anhang	113
	Verwendete Literatur	113
	Literaturtipps	115
	Kopiervorlagen	117
	Sachregister	128