

Inhaltsverzeichnis

1	Seniorengymnastik – eine Maßnahme zur Bewegungsförderung	1	7.2	Gehübungen zur Schulung des Gleichgewichts	27
2	Organisation von Gymnastikgruppen	4	7.3	Einige Schrittararten	28
2.1	Absprache mit dem Träger	4	7.4	Wieder gehen lernen nach Bettlägerigkeit	30
2.2	Übungsraum	4	8	Mobilisationsübungen	31
2.3	Teilnehmer – Gruppenzusammensetzung	5	8.1	Übungsbeispiele	31
2.4	Tageszeit und Dauer des Übens ...	6	9	Dehnübungen	36
2.5	Kleidung	6	9.1	Übungsbeispiele	37
2.6	Einverständnis des Arztes	6	10	Übungen zur Kräftigung der Muskulatur	41
3	Der Übungsleiter: Voraussetzungen, Verhalten und Aufgaben	7	10.1	Übungen zur Kräftigung im Allgemeinen	42
4	Inhalt und Aufbau einer Übungseinheit	9	10.2	Gezielte Übungen zur Stärkung der Rumpfstabilität	45
5	Übungsweise	11	10.2.1	Übungsformen	46
5.1	Allgemeine Empfehlungen	11	10.2.2	Übungsbeispiele	46
5.2	Berücksichtigung der Atmung	13	10.3	Gezielte Übungen zur Förderung der Kontinenz	48
5.2.1	Subjektive und objektive Belastungsparameter	14	10.3.1	Übungsbeispiele	48
5.3	Rhythmisches Üben	15	10.4	Isometrisches Muskeltraining	49
5.4	Üben ohne Rhythmusangabe	15	10.5	Isometrische Übungen für eine Person	50
5.5	Rücksichtnahme bei chronischen Krankheiten	16	10.6	Isometrische Übungen für zwei Personen	51
6	Fachausdrücke	20	11	Bodenübungen	53
6.1	Ausgangsstellungen und -haltungen	20	11.1	Übungsbeispiele	53
6.2	Bewegungsbezeichnungen	22	12	Übungen mit Bettlägerigen	58
6.3	Aufstellungen	24	12.1	Übungsbeispiele	58
7	Geh- und Gleichgewichtsübungen	25	12.2	Erste Übungen mit einem Bettlägerigen	59
7.1	Gehübungen zur Erhaltung der Sicherheit	25	13	Der Stuhl als Trainingsgerät ...	61
			13.1	Übungsbeispiele mit einem Stuhl ..	61
			13.2	Übungsbeispiele mit zwei Stühlen	63

XII Inhaltsverzeichnis

14	Partnerübungen	64	19.2	Die Rolle des Übungsleiters	105
14.1	Übungsbeispiele	64	19.3	Empfehlungen zur Organisation von Gruppengymnastik	106
15	Anregungen zur Abwechslung im Übungsprogramm	68	19.4	Übungsweise	106
15.1	Unterschiedliche Ausführungen einer Übung	68	19.5	Methodische Hinweise	107
15.2	Unterschiedliche Ausgangsstellungen für eine Übung	68	20	Rhythmisches Üben	108
15.3	Einbeziehung größerer Körperregionen bei einer Übung ..	69	20.1	Übungsbeispiele	108
15.4	Diagonal üben	69	20.2	Bewegungsverbindungen	109
15.5	Nachahmen von Bewegungen im Alltag	69	20.2.1	Beispiele	109
16	Trainieren mit Kleingeräten	70	20.3	Bewegungskanon	111
16.1	Eine Auswahl geeigneter Kleingeräte	70	20.3.1	Beispiel eines Kanons (ruhiges Tempo)	112
16.2	Übungsbeispiele	72	21	Rhythmisches Üben mit Musikbegleitung	113
16.3	Partnerübungen mit unterschiedlichen Geräten	78	21.1	Improvisieren nach Musik	113
16.4	Spezielle Übungsbeispiele	79	21.2	Bewegungsspiele	114
17	Die Bank als Trainingsgerät	92	21.3	Einfache Hilfen zu Untersuchung einer Melodie	115
17.1	Übungsbeispiele an der Bank	92	21.4	Beispiele von Bewegungsspielen ohne und mit Gerät	117
18	Kognitives und koordinatives Training	97	22	Kleine Spiele	124
18.1	Durchblutung des Gehirns	97	22.1	Allgemeine Hinweise für die Auswahl von Spielen	124
18.2	Trainierbarkeit von Gehirnfunktionen in der Seniorengymnastik	97	22.2	Spielvorschläge	126
19	Gymnastik für Menschen mit Demenz	104	23	Zusammenstellung von Übungen nach Körperregionen	137
19.1	Aufgabe und Wirkungen der Gymnastik	105		Literatur	142
				Register	143