

Inhaltsverzeichnis

1	Zur Einführung	1	1. Woche, Donnerstag	
1.1	Was verändert sich in meinem Körper im Alter?	1	Morgens im Bett	22
1.1.1	Weitere Veränderungen an und im Körper im Alter	2	Tagsüber auf dem Stuhl	23
1.2	Was mache ich	2	1. Woche, Freitag	
1.2.1	Wenn das Knie schmerzt	2	Morgens im Bett	24
1.2.2	Wenn die Hüfte schmerzt	3	Tagsüber auf dem Stuhl	25
1.2.3	Wenn die Schulter schmerzt	4	1. Woche, Samstag	
1.2.4	Wenn der Rücken schmerzt	5	Bewegungen mit der Atmung	26
1.2.5	Wenn Schwindel mich belastet	6	1. Woche, Sonntag	
1.2.6	Bei Gleichgewichtsstörungen	7	Mandala malen	27
1.3	Tipps für den Alltag	8	3 Übungsprogramm 2. Woche	29
1.3.1	Der Gehstock	8	2. Woche, Montag	
1.3.2	Der Rollator	8	Morgens im Bett	30
1.3.3	Bewegung	9	Tagsüber auf dem Stuhl	31
1.3.4	Spaziergänge	9	2. Woche, Dienstag	
1.3.5	Planen Sie Ihre Aktivitäten	11	Morgens im Bett	32
1.3.6	Anregungen zum Gestalten der Freizeit ..	11	Tagsüber auf dem Stuhl	33
2	Übungsprogramm 1. Woche	13	2. Woche, Mittwoch	
	1. Woche, Montag		Morgens im Bett	34
	Morgens im Bett	14	Tagsüber auf dem Stuhl	35
	Tagsüber auf dem Stuhl	16	2. Woche, Donnerstag	
	1. Woche, Dienstag		Morgens im Bett	36
	Morgens im Bett	18	Tagsüber auf dem Stuhl	37
	Tagsüber auf dem Stuhl	19	2. Woche, Freitag	
	1. Woche, Mittwoch		Morgens im Bett	38
	Morgens im Bett	20	Tagsüber auf dem Stuhl	39
	Tagsüber auf dem Stuhl	21	2. Woche, Samstag	
			Bewegungen mit der Atmung	40
			2. Woche, Sonntag	
			Mandala malen	41

