

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Zur Einführung</b> .....	<b>1</b>	<b>1. Woche, Donnerstag</b>		
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	<b>1. Woche, Freitag</b>		
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	<b>1. Woche, Samstag</b>		
1.2.4	Wenn der Rücken schmerzt .....	5	Bewegungen mit der Atmung .....	26	
1.2.5	Wenn Schwindel mich belastet .....	6	<b>1. Woche, Sonntag</b>		
1.2.6	Bei Gleichgewichtsstörungen .....	7	Mandala malen .....	27	
<b>1.3</b>	<b>Tipps für den Alltag</b> .....	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>Übungsprogramm 2. Woche</b> .....	<b>29</b>
1.3.1	Der Gehstock .....	8	<b>2. Woche, Montag</b>		
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	<b>2. Woche, Dienstag</b>		
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	
<b>2</b>	<b>Übungsprogramm 1. Woche</b> .....	<b>13</b>	<b>2. Woche, Mittwoch</b>		
	<b>1. Woche, Montag</b>		Morgens im Bett .....	34	
	Morgens im Bett .....	14	Tagsüber auf dem Stuhl .....	35	
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	16	<b>2. Woche, Donnerstag</b>		
	<b>1. Woche, Dienstag</b>		Morgens im Bett .....	36	
	Morgens im Bett .....	18	Tagsüber auf dem Stuhl .....	37	
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	19	<b>2. Woche, Freitag</b>		
	<b>1. Woche, Mittwoch</b>		Morgens im Bett .....	38	
	Morgens im Bett .....	20	Tagsüber auf dem Stuhl .....	39	
	Tagsüber auf dem Stuhl .....	21	<b>2. Woche, Samstag</b>		
			Bewegungen mit der Atmung .....	40	
			<b>2. Woche, Sonntag</b>		
			Mandala malen .....	41	

