

# INHALT

<b>Vorwort</b>	7
<b>1 Einführung</b>	8
1.1 Warum Gymnastik ab 50 Jahren wichtig ist	8
1.2 Zielgruppe des Buchs	9
<b>2 Alterswehwehchen beim Sport - wie man damit umgeht</b>	10
<b>3 Verletzungsprävention</b>	16
<b>4 Motivationstipps für das Training</b>	17
<b>5 Was gehört zu einem ausgewogenen Training alles dazu?</b>	
Grundlagen der Gymnastik	18
5.1 Mobilisation	18
5.2 Koordination	34
Exkurs: Input – Verarbeitung – Output Gehirn	35
5.3 Herz-Kreislauf-System	42
5.4 Kräftigung	45
Exkurs: Oberflächliche Muskulatur und die tiefen Schichten der Muskulatur	47
5.4.1 Kräftigung – Bauch, Rücken und Beckenboden	49
5.4.2 Kräftigung – Beine und Gesäß	85
5.4.3 Kräftigung – Schultern und Arme	100
5.5 Beweglichkeit und Dehnung	111
5.6 Entspannung und Wahrnehmung	137
5.6.1 Entspannungsgeschichten	146
5.6.2 Atemübungen	151
<b>6 Trainingspläne</b>	159
6.1 Wirbelsäulengymnastik	160
6.1.1 Das 15-Minuten-Programm	160
6.1.2 Das 30-Minuten-Programm	162
6.1.3 Das 45-Minuten-Programm	167

<b>6.2 Funktionelles Training .....</b>	<b>173</b>
6.2.1 Das 15-Minuten-Programm	173
6.2.2 Das 30-Minuten-Programm	175
6.2.3 Das 45-Minuten-Programm	178
<b>6.3 Figurtraining .....</b>	<b>183</b>
6.3.1 Das 15-Minuten-Programm	183
6.3.2 Das 30-Minuten-Programm	185
6.3.3 Das 45-Minuten-Programm	188
<b>6.4 Bauch intensiv .....</b>	<b>192</b>
6.4.1 Das 10-Minuten-Programm	192
6.4.2 Das 20-Minuten-Programm	193
6.4.2 Das 30-Minuten-Programm	195
<b>6.5 Oberkörpertraining .....</b>	<b>198</b>
6.5.1 Das 15-Minuten-Programm	198
6.5.2 Das 30-Minuten-Programm	200
<b>7 Ernährung .....</b>	<b>203</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>205</b>
1 Literatur .....	205
2 Bildnachweis .....	205