

EINFÜHRUNG

Gesundheitsaspekte und Fitnessziele.	6
Spezifische Bedürfnisse berücksichtigen	10

AUSDAUER

Walking oder schnelles Gehen	14
Walking mit Step-ups.	15
Walking mit Armschwung-Intervallen.	16
Walking mit Gangübungen	18
Walking mit Gangübungen und Ausfallschritten rund um die Uhr	20
Walking mit Gang-ABC	22
V-Step	24
Walking mit Ausfallschritten.	26

KRAFT

Aktiver Stand und Brustöffner	30
Kniebeuge	32
Bauchpresse	34
Liegestütz	36
Planke	38
Schulterdrücken.	40
Dips	42
Superman	44
Step-up	46
Seitheben	48
Seitliche Planke.	50
Rudern vorgebeugt	52
Schwimmen.	54
Ausfallschritt	56
Trizeps-Kickbacks	58
Kniebeuge – Holzhacker	60
Bizepscurl	62
Standwaage.	64
Schrittkniebeuge	66
Beckenheben.	68

BEWEGLICHKEIT

Dehnung der Brustmuskulatur	72
Dehnung der Gesäßmuskulatur	73
Dehnung der Nacken- und oberen Rückenmuskulatur	74
Dehnung der Oberschenkelvorderseite	75
Dehnung der Wadenmuskulatur	76
Dehnung der Oberschenkelrückseite	78
Dehnung der Hüftbeuger	80
Rumpfdrehen im Liegen	82
Katzenbuckel und Sattel	84
Dehnung des Trizeps	86

FUNKTIONAL

Hase & Jäger	90
Ausfallschritt rund um die Uhr	92
Kneelift cross	94
Schulterdrücken und Bizepscurl	96
Mountainclimber	98
Piano	100

WEITERE SPORTARTEN

Nordic Walking/Schwimmen	104
Wassergymnastik/Radfahren	105
Fitnessstudio/Pilates/Yoga	106
Widerstandsbänder/Gymnastikball	107
Hanteln/Kettlebells	108
Trainingsmatte/Stuhl	109

ERNÄHRUNG, LEBENSSTIL UND GEHIRNJOGGING

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung im Alter	112
Lebensstil – Die Bedeutung von Schlaf, Stressbewältigung und sozialer Interaktion für die Gesundheit	114
Ruhe-Übung im Sitzen	117
Ruhe-Übung im Liegen	118
Das Gehirn trainieren	120

TRAININGSTAGEBUCH

Zirkeltraining	130
Trainingstagebuch	138