

Inhaltsverzeichnis

1	Altengymnastik – eine Maßnahme gegen den Bewegungsmangel	5
2	Organisation von Gymnastikgruppen	7
2.1	Absprache mit dem Träger	7
2.2	Übungsraum	7
2.3	Teilnehmer – Gruppenzusammensetzung	8
2.4	Tageszeit und Dauer des Übens	8
2.5	Kleidung	9
2.6	Einverständnis des Arztes	9
3	Der Übungsleiter: Voraussetzungen, Verhalten und Aufgaben	10
4	Inhalt und Aufbau einer Übungseinheit	12
5	Übungsweise	14
5.1	Allgemeine Empfehlungen	14
5.2	Berücksichtigung der Atmung	16
5.3	Rhythmisches Üben	17
5.4	Üben ohne Rhythmusangabe	17
5.5	Ungeeignete Übungen bei Alterseinschränkungen	18
5.6	Rücksichtnahme bei chronischen Alterskrankheiten	19
6	Fachausdrücke	24
6.1	Ausgangsstellungen und -haltungen	24
6.2	Bewegungsbezeichnungen	25
6.3	Aufstellungen	27
7	Geh- und Gleichgewichtsübungen	28
7.1	Gehübungen zur Erhaltung der Sicherheit	29
7.2	Gehübungen zur Schulung des Gleichgewichts	30
7.3	Einige Schrittartentypen	30
7.4	Wieder gehen lernen nach Bettlägerigkeit	33
8	Lockerungsübungen	34
8.1	Übungsbeispiele	34
9	Streck- und Dehnübungen	39
9.1	Übungsbeispiele	39

X

10	Übungen zur Kräftigung der Muskulatur	44
10.1	Übungsbeispiele zur Kräftigung im Allgemeinen	45
10.2	Gezielte Übungen gegen Haltungsschwäche (speziell für die Kräftigung und Beweglichkeit des Rumpfes)	49
10.3	Übungsformen, die die Haltung günstig beeinflussen	49
10.4	Übungsbeispiele	49
10.5	Gezielte Übungen gegen Inkontinenz	52
10.6	Übungsbeispiele	53
10.7	Isometrisches Muskeltraining	53
10.8	Übungsbeispiele für eine Person	54
10.9	Übungsbeispiele mit Hilfe des Übungsleiters (Pflegeperson)	56
11	Bodenübungen	58
11.1	Übungsbeispiele	59
12	Übungen mit Bettlägerigen	63
12.1	Übungsbeispiele	63
12.2	Vorschlag für das erste Üben mit einem Bettlägerigen	64
13	Übungen mit Stühlen	66
13.1	Übungsbeispiele mit einem Stuhl	66
13.2	Übungsbeispiele mit zwei Stühlen	68
14	Partnerübungen	70
14.1	Übungsbeispiele	70
15	Anregungen zur Abwechslung im Übungsprogramm	75
15.1	Unterschiedliche Ausführungen einer Übung	75
15.2	Unterschiedliche Ausgangsstellungen für eine Übung	75
15.3	Einbeziehung größerer Körperregionen bei einer Übung	76
15.4	Diagonal üben	76
15.5	Nachahmen von Bewegungen im Alltag	76
16	Handgeräte in der Altengymnastik	77
16.1	Eine Auswahl geeigneter Handgeräte	77
16.2	Ungeeignete Handgeräte für die Altengymnastik	79
16.3	Übungsbeispiele	79
16.4	Partnerübungen mit unterschiedlichen Geräten	84
16.5	Spezielle Übungsbeispiele	85
17	Altengymnastik mit der Turnbank	99
17.1	Übungsbeispiele an der Bank	99

18	Gehirntraining in der Altengymnastik	104
18.1	Durchblutung des Gehirns	104
18.2	Trainierbarkeit einiger Gehirnfunktionen in der Altengymnastik	105
19	Gruppengymnastik mit Altersdementen in Heimen	112
19.1	Aufgabe und Wirkungen der Gymnastik	113
19.2	Der Übungsleiter von Altersdementen-Gymnastikgruppen	113
19.3	Empfehlungen zur Organisation von Gruppengymnastik mit Altersdementen	114
19.4	Übungsweise	114
19.5	Methodische Hinweise	115
20	Rhythmisches Üben ohne Musikbegleitung	116
20.1	Übungsbeispiele	116
20.2	Bewegungsverbindungen	117
20.3	Beispiele für Bewegungsverbindungen	118
20.4	Bewegungskanon	120
20.5	Beispiel eines Kanons (ruhiges Tempo)	121
21	Rhythmisches Üben mit Musikbegleitung	122
21.1	Improvisieren nach Musik	123
21.2	Bewegungsspiele	124
21.3	Einfache Hilfen zu Untersuchung einer Melodie	125
21.4	Beispiele von Bewegungsspielen ohne und mit Gerät	127
22	Kleine Spiele	135
22.1	Allgemeine Hinweise für die Auswahl von Spielen	135
22.2	Spielvorschläge	137
23	Zusammenstellung von Übungen nach Körperregionen	148
	Stichwortverzeichnis	154