

Inhalt

1	Einführung	7
2	Wissenswertes über das Alter	9
2.1	Vom Sinn der Bewegung, des „Sporttreibens“ für Senioren	10
2.2	Körper – Seele – Geist: Allgemeine Veränderungen im Alter	11
2.3	Praktische Gesichtspunkte für altersangepaßtes Üben / Trainieren	13
2.4	Geeignete Bewegungsformen / Sportarten für ältere Menschen	15
3	Bewegungsangebote von A wie „Aerobic“ bis Z wie „Zauberschnur“	19
3.1	Aerobic	19
3.2	Aqua-Fitneß	24
3.2.1	Wassergymnastik	25
3.2.2	Schwimmen	38
3.3	Funktionsgymnastik	39
3.3.1	Beckenbodentraining	39
3.3.2	Circuittraining	43
3.3.3	Fußgymnastik	45
3.3.4	Stuhlgymnastik	50
3.3.5	Stretching	51
3.3.6	Wirbel für Wirbel	63
3.4	Gymnastik- und Spielformen mit kleinen Geräten	67
3.4.1	Alltagsmaterialien: Bierdeckel, Wäscheklammern, Zeitung, Joghurtbecher, Papprolle	68
3.4.2	Bälle – Bälle – Bälle	74
3.4.3	Bohnensäckchen	81
3.4.4	Fallschirm – Schwungtuch	83

3.4.5	Handtuch und Halstuch	86
3.4.6	Luftballon und Papierball	88
3.4.7	Seil und Strumpfpfopf	91
3.4.8	Tennisring und Frisbee-Scheibe	94
3.4.9	Theraband	96
3.4.10	Zauberschnur	100
3.5	Sport-Spiele für Junggebliebene	102
3.5.1	Badminton	102
3.5.2	Fußballtennis	104
3.5.3	Prellball	106
3.5.4	Ringtennis	107
3.5.5	Volleyball	108
3.6	Tanzen – Tanzspiele – Tanzformen	112
3.7	Walking	124
3.8	Körperwahrnehmung – Körpererfahrung – Selbsterfahrung	127
3.8.1	Atmung	131
3.8.2	Entspannung und Meditation	134
3.8.3	Fernöstliche Bewegungsformen	142
3.9	Kennenlernen, Vertrauen, Kooperation	143
3.10	Konzentration und Sinnesschulung	148
3.11	Geschicklichkeit und Reaktion	152
3.12	Gedächtnistraining und Gehirnjogging	154
4	Besondere Veranstaltungen organisieren	157
4.1	Aktiv-Wochen für Senioren	157
4.2	Info-Treffs / Aktions-Treffs	160
4.3	Kursangebote – Gruppengründung	161
5	Der/die Gruppenleiter/in, Übungsleiter/in, Betreuer/in	165
6	Bezugsquellen	167
7	Literaturverzeichnis	169