



## THEORIE

5

<b>1. Das Bild der älteren Generation</b> .....	7
<b>2. Ab wann ist man SeniorIn?</b> .....	7
<b>3. Zu diesem Buch ...</b> .....	8

## PRAXIS

9

<b>► „Was sagt mein Spiegelbild?“</b> .....	11
Schulung und Verbesserung der Haltung .....	12
Der erste Schritt und weitere ... .....	14
<b>► „Griffiges“</b> .....	17
Gymnastik für die Finger und Hände .....	18
<b>► „Recken und Strecken“</b> .....	23
Einstimmung auf den Alltag .....	24
<b>► „Gut zu Fuß“</b> .....	29
Gymnastik für die Zehen und Füße .....	30
<b>► „Was machst du mit dem Knie?“...</b> .....	35
Kräftigung der Beinmuskulatur .....	36
<b>► „Wiegende Hüften“</b> .....	41
Kräftigung der Hüft- und Bauchmuskulatur .....	42
<b>► „Aufforderung zum Tanz“</b> .....	47
Koordination, Beweglichkeit und Kondition in jeder Position .....	48