

INHALT

THEORIE **5**

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

PRAXIS **9**

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