

Inhalt

	Vorworte	8
A	Fitness in jedem Alter.....	14
	Berthold Kremer	
1	Neuere Aspekte der funktionellen Gymnastik.....	14
	Gerd Schnack	
2	Topfit durch Gegenschwung-Stretching	27
	Gerd Schnack	
3	Gehen und Laufen nach Formel 1 Die neue Körper- und Rückenschule im Alltag	37
	Renate Fleischer	
4	Fit und geschickt für den Alltag	39
	Gudrun Paul	
5	„Aerobic-Trends 50plus“	46
	Jaqueline Tokár	
6	„Walking-Class“: Walking für Jung und Alt.....	50
	Michael Bieligg	
7	Spielerische Schulung der Ausdauerfähigkeit	53
	Brigitte Hinrichsen-Gehrke	
8	Rückentraining mit dem Fitball	59
	Bettina Wollesen	
9	Samba-Seniorobics.....	65
	Dörthe Kuhn	
10	Fitness für Dicke	71

B Lebensenergien und sinnvolle Erlebnisse.....79

- Long Ping
11 **Qigong-Dancing.....79**
- Kathrin Bischoff
12 **Balancing.....86**
- Michael Bieligk
13 **Sinneswahrnehmung – ein Spiel mit den Sinnen91**
- Miriam Wessels
14 **NIA-Technique.....97**
- Ortwin Schulz
15 **Yoga und Meditation99**
- Anna Nolte
16 **„... bei Atem bleiben“110**
- Anna Nolte
17 **Entspannungstechniken123**
- Gerd Schnack
18 **Repetitives Meditationstraining – ungeahnte
Möglichkeiten einer neuen Herz-Kreislauf-Prävention132**

C Mit anderen in Bewegung136

- Michael Kolb
19 **Spielend in Schwung.....136**
- Friederike Ziganek-Soehlke
20 **Gedächtnistraining durch und mit Bewegungsschulung142**
- Bettina M. Jasper
21 **Für Kompetenz im Alter – sich
themenorientiert bewegen und spielen.....160**

D Gesundheit und Bewegung166

Jutta Meyer-Holz

- 22 Didaktische Grundlagen der Bewegungspraxis
für Osteoporosegruppen166**

Friederike Ziganek-Soehlke

- 23 Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung172**

Andrea Beckmann & Sonka Siebert

- 24 Beweglichkeit und Geschicklichkeit im Alter195**

Gabriele Mehnert

- 25 „Gesundheitstraining und mehr ...“200**