

Inhalt

Vorwort	IX
Einführung: Bewegung im Alter	1
Gymnastik für Senioren	7
Regeln zum Ablauf einer Übungseinheit	8
Durchführung der Gymnastik-Übungen	10
Ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen	10
Ausgangsstellungen	11
Grundstellung im Stehen	11
Grundstellung im Sitzen	12
Gymnastikhilfen	13
Übungen im Gehen	15
Übung 1: Gehen auf der Stelle	15
Übung 2: Gehen im Raum	16
Übung 3: Gehen und strecken	16
Übung 4: Gehen und greifen	17
Übung 5: Zehengang	18
Übung 6: Gang auf flachen Füßen	18
Übung 7: Wiegen auf der Stelle	19
Übungen im Stehen	21
Übung 8: Atemübung	22
Übung 9: Arme abklopfen	23
Übung 10: Brustkorb abklopfen	24
Übung 11: Schwingen	25

Übungen im Sitzen	27
Übungen mit den Händen	28
Übung 12: Händewaschen	28
Übung 13: Finger spreizen	29
Übung 14: Spinnrad	30
Übung 15: Kraulen	31
Übung 16: Daumen verstecken	32
Übung 17: Finger federn	33
Übung 18: Krokodil	34
Übungen mit den Füßen	35
Übung 19: Fersen heben	35
Übung 20: Füße kreisen	36
Übung 21: Fersen kreisen	37
Übung 22: Vorfuß heben	38
Übungen für die Beine und Hüften	39
Übung 23: Füße drehen	39
Übung 24: Tippen	41
Übung 25: Kreise malen	42
Übung 26: Knie lockern	43
Übung 27: Streck- und Kraftübung	44
Übungen für Arme und Schultern	45
Übung 28: Schultern heben	45
Übung 29: Schultern kreisen	46
Übung 30: Arme drehen	47
Übung 31: Ellenbogen berühren	48
Übung 32: Schulterblätter zusammenziehen	49
Übung 33: Ellenbogen fassen	50
Übung 34: Glühbirne in die Fassung drehen	51

Isometrische Übungen	52
Übung 35: Hände drücken	53
Übung 36: Arme ziehen	54
Übung 37: Finger verschränken und ziehen	55
Übung 38: Hände drücken	56
Übung 39: Handflächen drücken	57
Übung 40: Ellenbogen drücken	58
Übung 41: Oberschenkel auseinanderdrücken	59
Übungen mit dem Zopf	60
Übung 42: Zopf über dem Kopf	60
Übung 43: Doppelt gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 44: Vierfach gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 45: Zopf ziehen über dem Kopf	62
Übung 46: Zopf ziehen vor den Schultern	63
Übung 47: Doppelt gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 48: Vierfach gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 49: Zopf ziehen mit Handrücken nach oben und unten	65
Übung 50: Zopf hinter dem Rücken	66
Übung 51: Zopf unter dem Bein	67
Übung 52: Zopf zum Fuß	68
Übung 53: Zopf zwischen den Knien	69
Übungen mit dem Tennisball	70
Übung 54: Auf und ab – Handrücken nach oben	70
Übung 55: Auf und ab – Handrücken nach unten	71
Übung 56: Nach außen und innen	72
Übung 57: Rollen zwischen den Händen	73
Übung 58: Ball werfen	74
Übungen mit dem Luftballon	75
Übung 59: Ballon nach links und rechts schwenken	75

Übung 60: Ballon in verschiedene Richtungen schwenken	76
Übung 61: Ballon nach oben und unten schwenken	77
Gymnastik für Senioren mit Demenz	79
Aufgaben und Wirkung der Gymnastik	79
Übung I	80
Übung II	81
Übung III	82
Übung IV	82
Übung V	83
Johanna van Galen	85