

INHALT

Einleitung	7
Einleitung für Trainer.....	9
1 Rahmenbedingungen für Trainer	11
2 Wichtig für Trainer	12
3 Geräte/Materialien, die benutzt werden können.....	14
4 Programmübersicht für Trainer.....	16
4.1 Begrüßung, Gruppengespräche und Informationsaustausch in Gruppenstunden.....	16
4.2 Aufwärmen und Mobilisationsritual	17
4.3 Kräftigungsübungen.....	17
4.4 Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen (Standübungen).....	18
4.5 Lockerung, Entspannung und Dehnung.....	18
4.6 Progressive Muskelentspannung	19
4.7 Entspannungsreisen, Atementspannung.....	19
4.8 Partnermassage oder Selbstmassage mit und ohne Igelball	20
4.9 Ausklang	20
5 Beispielstunde 60 Minuten	21
6 Methodische Hinweise zur Mobilisation.....	23
7 Aufwärm- und Mobilisationsübungen	24
7.1 Vorbemerkungen.....	24
7.2 Kopfmobilisation.....	30
7.3 Schultermobilisation	34

7.4	Armmobilisation.....	40
7.5	Hand- und Fingermobilisation	47
7.6	Rumpfmobilisation	54
7.7	Bein- und Fußmobilisation.....	62
8	Kräftigungsübungen	80
8.1	Nackenkräftigung	80
8.2	Schulterkräftigung.....	83
8.3	Armkräftigung	90
8.4	Handkräftigung und Fingerbeweglichkeit/Rheumaübungen ...	128
8.5	Rumpfkraftigung.....	142
8.6	Beinkräftigung.....	164
9	Übungen im Stehen – Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen im Stand am Stuhl für fitte Senioren.....	187
10	Lockerung und Entspannung.....	202
10.1	Entspannung.....	202
10.2	Massage	204
10.3	Atementspannung – Beispielanleitung.....	205
10.4	Progressive Muskelentspannung im Sitzen.....	206
11	Übungen für Gehirntraining.....	208
12	Schlussworte für Trainer	221
Anhang	222
1	Literaturliste.....	222
2	Übersicht fachliche Aus- und Fortbildungen der Autoren	223
3	Bildnachweis.....	224