

Inhalt

Vorwort: Raus aus dem (Roll-)Stuhl, rein ins selbstbestimmte Leben!	8
Bewegen für den Kopf	10
Gehirntraining durch Bewegung	11
Kopftraining im hohen Alter?	11
Bewegter Alltag	14
Bewegen bei eingeschränkter Mobilität	16
Was Bewegung bringt	19
Ausdauer für schnelles Denken	20
<i>Ausdauertraining – was ist das?</i>	20
<i>Wirkungen von Training</i>	20
<i>Trainingsmöglichkeiten</i>	21
<i>Belastungsdosierung</i>	23
<i>Was tun bei eingeschränkter Gehfähigkeit?</i>	24
Koordination für leichtere Alltagsbewältigung	26
<i>Was ist Koordination?</i>	26
<i>Wirkungen von Training</i>	27
<i>Trainingsmöglichkeiten</i>	28
Doppelaufgaben – Zwei Dinge gleichzeitig tun	29
<i>Was sind Doppelaufgaben?</i>	30
<i>Wirkungen von Training</i>	30
<i>Trainingsmöglichkeiten</i>	30

Schaltzentrale Gehirn	32
Hirnleistung im Lebenslauf	33
Einflüsse auf geistige Leistung	33
Veränderungen im Alter	35
Beanspruchungen im Alltag	35
Mit Training fit bis ins höchste Alter	36
Gedächtnis – Archiv eines langen Lebens	37
Verzögerter Abruf	37
Mit allen Sinnen	39
Mit Freude geht es leichter	40
Lange Leitung oder gut vernetzt?	41
Das Arbeitsgedächtnis als zentrale Instanz	42
<i>Von der Information zur Handlung</i>	43
<i>Kurz gemerkt</i>	44
Bewegen macht dem Kopf Beine	45
 Von der Sitz- zur Bewegungskultur: Trainingsbeispiele	 46
Schritt für Schritt – Die Ausdauer trainieren	47
Parcours	48
Farben & Zahlen	54
Bilder & Wörter	57

Zwei rechts, eins links – Die Koordination trainieren	60
Hände schütteln	60
Meine Hände – deine Hände	61
Finger hoch!	62
Hand in Hand	63
Stäbchen-Rotation	65
Kastanien, Nüsse & Co.	65
Punktgenau & schnell	66
Seit tipp, Arm knick	67
Oben Rot, unten Blau	68
Oben 1, unten 4	69
Bunt herum	70
Bälle rollen	71
Das Vielspiel	72
 Mit Körper & Kopf zugleich – Doppelaufgaben	 74
Fußrollern & Karten sortieren	75
Fingerklopfen & zählen	76
Ball rollen & assoziieren	76
Säckchen werfen & buchstabieren	77
Ballon zuspielen & Tier oder Pflanze nennen	77
Gehen am Platz & Städte nennen	78
Auf einem Bein stehen & Namen nennen	79
Gehen & erzählen	79
 Thema-Turnen: Ein Praxisbeispiel mit Zeitungen	 80

Bewegung organisieren	86
Motivation schaffen, Erfolge bewusst machen	87
Einfach anfangen!	89
Trainieren mit System	91
Planen und dokumentieren	91
Regelmäßig üben	92
Allein, zu zweit, in Gruppen	93
Jede Minute zählt – Zeitrahmen	96
Sinnvollen Aufbau finden	97
Bewegungseinheiten gestalten	98
Besser nicht	102
Zur Sicherheit	102
Geräte und Materialien	103
 Literatur & Spiele	 108
 Autorenvita	 110