

Inhaltsverzeichnis

Vorwort..... 8

Einführung..... 9

Hinweise zur Benutzung des Buches.....10

Zur Bedeutung regelmäßiger Bewegung für Ältere. 11

Risiken und Gefahren reduzieren. 12

Erforderliches Material..... 13

Ausgangspositionen.14

Wie oft? Und wie lange?.14

Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole..... 15

Atemübungen.....16

 Atemwahrnehmung 17

 Gleichmäßiger Atem..... 18

 Durch Atmung entspannen..... 19

 Atemübung und sanfte Bewegung (1)..... 20

 Atemübung und sanfte Bewegung (2)..... 21

 Atemübung und sanfte Bewegung (3)..... 22

 Atemgedicht 24

Beweglichkeit.....25

 Oberkörper drehen 26

 Strecken und Räkeln..... 27

 Körperseiten strecken 28

 Rücken strecken..... 29

 Brustöffner (1)..... 30

 Brustöffner (2)..... 31

 Katzenbuckel..... 32

 Dreieck..... 33

 Schultern kreisen 34

 Schultergürtel ziehen 35

 Arme in U-Halte..... 36

 Nacken dehnen 37

 Kopf drehen..... 38

Kopf neigen	39
Hüfte drehen	40
Hüfte bewegen.....	41
Hüfte öffnen	42
Hüfte strecken.....	43
Knie zur Brust	44
Oberkörper kreisen	45
Becken kreisen	46
Oberschenkel dehnen (1)	47
Oberschenkel dehnen (2)	48
Beininnenseiten dehnen	49
Waden dehnen	50
Schienbein und Fußrücken	51

Kraft und Stabilität.52

Arme kreisen.....	53
Arme beugen	54
Arme strecken	56
Flaschenzug	58
Schräge Bewegungen.....	60
Langer Rücken	61
Hackbewegungen	62
Bauchspannung.....	63
Butterfly	64
Fahrrad fahren	66
Beine heben	67
Beine heben im Sitzen	68
Strecken und Kreuzen	69
Aufstehen und Hinsetzen	70
Einbeinstand	72
Einbeinstand mit Zusatzaufgabe	74
Beugen und Strecken.....	76
Knie beugen	77
Fersen schieben	78
Fersen zum Po	79
Zehengang.....	80

Gleichgewichtsübungen.....81

Pendeln im Stand	82
Beine schwingen	83
In Balance bleiben (1)	84
In Balance bleiben (2)	86
Rückwärts gehen.....	87

Tandem-Stand.....	88
Fuß am Ball.....	89
Arme in die Höhe.....	90
Daumen im Blick.....	92
Übungen für Finger und Hände.	93
Hände zu Fäusten ballen.....	94
Finger falten.....	95
Finger kreisen	96
Finger tippen.....	97
Finger kreuzen.....	98
Fingerhakeln	100
Zeig her deine Finger	101
Fingerübungen mit Stiften	102
Fingerübungen mit Kugeln / Murmeln / Kastanien.....	104
Fingerübungen mit Knöpfen	106
Fingerakrobatik	108
Fingerübungen mit Korken.....	110
Fingerübungen mit Wäscheklammern.....	112
Victory und Pistole.....	114
Übungen für die Füße.....	116
Fußkreisel	117
Fuß- / Muskelpumpe.....	118
Twist im Sitzen	120
Fuß-Fitness.....	122
Fußsohlenmassage.....	124
Fußschaukel	125
Handtuch heben	126
Literatur / Internet.	127
Zusammenarbeit von NTB/GeMo/AOK/Limpert-Verlag	128
Die Autorin.....	128