

1	GRUNDLAGEN	3
1.1	Ziele und Bedeutung des Bewegungstrainings.....	3
1.2	Die Leitung einer Gymnastikgruppe.....	5
1.3	Der Umgang mit schwierigen Teilnehmern.....	6
1.4	Aufbau und zeitliche Strukturierung einer Gymnastikeinheit	7
1.5	Allgemeine Empfehlungen zur Übungsweise	8
1.6	Besondere Hinweise und Empfehlungen für einzelne Körperregionen	8
2	VORSCHLÄGE ZUR MORGENGYMNASTIK.....	19
2.1	Vorschlag 1 (Montag)	19
2.2	Vorschlag 2 (Dienstag).....	19
2.3	Vorschlag 3 (Mittwoch)	20
2.4	Vorschlag 4 (Donnerstag)	20
2.5	Vorschlag 5 (Freitag)	21
3	ÜBUNGEN ZUR KOORDINATION, ERWÄRMUNG UND KRÄFTIGUNG	23
3.1	Voraussetzungen	23
3.2	Übungen zur Koordination und Erwärmung	24
3.3	Übungen zur Kräftigung	27
4	ÜBUNGEN ZUM DEHNEN.....	31
5	ÜBUNGEN ZUM ENTSPANNEN.....	35
6	VON KOPF BIS FUSS – ÜBUNGEN FÜR DEN	39
	GANZEN KÖRPER	
7	ÜBUNGEN FÜR SPEZIELLE BEDÜRFNISSE	47
7.1	Atemübungen / Atemtherapie	47
7.2	Beckenbodenübungen	53
7.3	Gleichgewicht und Sturzprophylaxe	56
7.3.1	Sturzprophylaxe.....	56

INHALT

7.3.2	Gleichgewichtsübungen	58
7.4	Übungen bei Osteoporose	62
7.5	Thromboseprophylaxe	66
7.5.1	Isometrische Übungen.....	66
7.5.2	Isotonische Übungen	69
8	BEWEGUNGSTRAINING FÜR BETTLÄGRIGE BEWOHNER	73
9	ÜBUNGEN IM ALLTAG	81
10	ÜBUNGEN IM SITZKREIS	87
11	BEWEGUNGSSPIELE.....	93