

INHALT

Vorwort.....	8
1 Einführung	14
1.1 Bewegung als Medizin	14
2 Biologische Veränderungen im Alter.....	20
2.1 Körperliche Veränderungen.....	20
2.2 Geistige Veränderungen	22
2.3 Typische Erkrankungen.....	23
2.3.1 Erkrankungen des Bewegungsapparats.....	23
2.3.2 Herz-Kreislauf-System	24
2.3.3 Muskulatur.....	24
2.3.4 Sinne.....	24
2.3.5 Lunge.....	25
2.3.6 Stoffwechselerkrankungen	25
2.3.7 Nervensystem.....	26
2.3.8 Tumorerkrankungen.....	26
3 Didaktische Arbeitsweise.....	30
3.1 Physisch-motorischer Bereich	30
3.2 Emotional-affektiver Bereich	35
3.3 Kognitiver Bereich	36
3.4 Psychosozialer Bereich.....	36

4 Praxis	40
4.1 Mobilität/Flexibilität.....	40
4.2 Ausdauer.....	43
4.3 Kraft.....	47
4.4 Gleichgewicht.....	49
4.5 Entspannung	53
4.6 Spielerisches Bewegen.....	62
5 Stundenbilder.....	78
5.1 Fit mit Stuhl.....	78
5.2 Sturzprophylaxe	106
5.3 Aktiv und beweglich.....	124
5.4 Kraftvoll und sicher	138
5.5 Kleine Fitmacher im Alltag	156
5.6 Brainfitness	171
5.7 Funktionelles Zirkeltraining	178
5.8 Beckenbodentraining.....	190

Anhang.....	198
1 Outtakes Fotoshooting.....	198
2 Literatur.....	203
3 Bildnachweis.....	205