

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	IX
<b>Warum Bewegung im Alter so wichtig ist</b>	1
<b>Gymnastik im Alter</b>	7
Regeln zum Ablauf einer Übungseinheit	8
Durchführung der Gymnastik-Übungen	10
Ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen	10
Ausgangsstellungen	11
Grundstellung im Stehen	11
Grundstellung im Sitzen	12
Gymnastikhilfen	13
<b>Übungen im Gehen</b>	15
Übung 1: Gehen auf der Stelle	15
Übung 2: Gehen im Raum	16
Übung 3: Gehen und Strecken	16
Übung 4: Gehen und Greifen	17
Übung 5: Zehengang	18
Übung 6: Gang auf flachen Füßen	18
Übung 7: Wiegen auf der Stelle	19
<b>Übungen im Stehen</b>	21
Übung 8: Atemübung	22
Übung 9: Abklopfen Arme	23
Übung 10: Abklopfen Brustkorb	24
Übung 11: Schwingen	25

<b>Übungen im Sitzen</b>	27
Übungen mit den Händen	28
Übung 12: Händewaschen	28
Übung 13: Finger spreizen	29
Übung 14: Spinnrad	30
Übung 15: Kraulen	31
Übung 16: Daumen verstecken	32
Übung 17: Fingerfedern	33
Übung 18: Krokodil	34
Übungen mit den Füßen	35
Übung 19: Fersen heben	35
Übung 20: Fußkreisen	36
Übung 21: Fersenkreisen	37
Übung 22: Vorfuß heben	38
Übungen für die Beine und Hüften	39
Übung 23: Fußdrehen	39
Übung 24: Tippen	41
Übung 25: Kreise malen	42
Übung 26: Knie lockern	43
Übung 27: Streck- und Kraftübung	44
Übungen für Arme und Schultern	45
Übung 28: Schultern heben	45
Übung 29: Schultern kreisen	46
Übung 30: Armdrehen	47
Übung 31: Ellenbogen berühren	48
Übung 32: Schulterblätter zusammenziehen	49
Übung 33: Ellenbogen fassen	50
Übung 34: Glühbirne in die Fassung drehen	51
Isometrische Übungen	52
Übung 35: Hände drücken	53

Übung 36: Arme ziehen	54
Übung 37: Finger verschränken und ziehen	55
Übung 38: Hände drücken	56
Übung 39: Handflächen drücken	57
Übung 40: Ellenbogen drücken	58
Übung 41: Oberschenkel auseinander drücken	59
Übungen mit dem Zopf	60
Übung 42: Zopf über Kopf	60
Übung 43: Doppelt gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 44: Vierfach gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 45: Zopf ziehen über Kopf	62
Übung 46: Zopf ziehen vor Schultern	63
Übung 47: Doppelt gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 48: Vierfach gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 49: Zopf ziehen mit Handrücken nach oben und unten	65
Übung 50: Zopf hinter Rücken	66
Übung 51: Zopf unter Bein	67
Übung 52: Zopf zum Fuß	68
Übung 53: Zopf zwischen Knie	69
Übungen mit dem Tennisball	70
Übung 54: Auf und ab – Handrücken nach oben	70
Übung 55: Auf und ab – Handrücken nach unten	71
Übung 56: Nach außen und innen	72
Übung 57: Rollen zwischen den Händen	73
Übung 58: Ball werfen	74
Übungen mit dem Luftballon	75
Übung 59: Ballon schwenken nach links und rechts	75
Übung 60: Ballon schwenken nach oben und unten	77

<b>Empfehlung für Gymnastik mit dementen Senioren</b>	<b>79</b>
Aufgaben und Wirkung der Gymnastik	79
Übung I	80
Übung II	81
Übung III	82
Übung IV	83
<b>Johanna van Galen</b>	<b>85</b>