

Inhaltsverzeichnis

Theoretischer Teil	1
1 Einleitung	1
2 Knochenbrüchigkeit und Stürze	3
3 Was passiert mit den Muskeln, wenn sie älter werden?	13
4 Haupttrainingsinhalte Kraft und Koordination	17
4.1 Kraft	17
4.2 Koordination	18
5 Das Trainingsprogramm	21
5.1 Aufbau einer Trainingseinheit	21
5.2 Die Trainingsgeräte (Gewichtssäckchen und Fußmanschetten)	24
5.3 Für wen ist das Training geeignet?	26
5.4 Organisation des Trainings	27
5.5 Belastungsdosierung	28
5.5.1 Das Hypertrophietraining	28
5.5.2 Wie wird mit dem Training begonnen?	28
5.5.3 In welchen Abständen werden die Gewichte im Training erhöht?	29
5.6 Wie lange dauert eine Trainingseinheit? Und wie häufig sollte trainiert werden?	29
5.7 Vorsichtsmaßnahmen	31
5.8 Einsatz von Musik	33
5.9 Sonstige Tipps und Hinweise	33
5.10 Der Übungsleiter/Übungsleiterverhalten	34

6	Dokumentation	35
6.1	„Trainingstagebuch“	35
6.2	„Stundeninhalte“	35
7	Einige wichtige Regeln gilt es grundsätzlich zu beachten	37
Praktischer Teil		41
8	Kernkräftigungsübungen	43
9	Erwärmungsprogramm	51
10	Koordinations- und Konzentrationsübungen (ohne Kleingerät)	57
11	Kräftigungsübungen (ohne Kleingerät)	65
12	Übungen mit Kleingeräten	71
12.1	Tennisringe	71
12.2	Schaumstoffball (Ø 16 cm)	79
12.3	Luftballon	85
12.4	Igelball	91
12.5	Zeitung	97
12.6	Bohnsensäckchen	103
12.7	Tuch	111
12.8	Tennisball	117
13	Beispiel Trainingseinheiten	125
13.1	60 Minuten	125
13.2	30 Minuten	133

14	Spiele	141
15	Gleichgewichtstraining im Stand	145
16	Notizen	147