

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Trainingstipps	
2.1 Aufbau einer Übungsstunde	8
2.2 Durchführung der Kräftigungsübungen	8
2.2.1 Methoden im Gesundheitstraining	8
2.2.2 Belastungssteuerung	9
2.2.3 Ausgangspositionen	10
2.3 Durchführung der Dehnungsübungen	11
2.4 Hinweise zur Anwendung von Entspannungsübungen	13
2.5 Training mit der Altersgruppe 50+	13
2.6 Musikauswahl	14
3. Übungseinheiten	
3.1 Übungseinheiten ohne Zusatzmaterialien	15
3.1.1 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 1)	15
3.1.2 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 2)	20
3.1.3 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 3)	24
3.1.4 Gegenüberstellung verschiedener Dehnverfahren	33
3.2 Übungseinheiten mit Sportgeräten	40
3.2.1 Bänke	40
3.2.2 Kleine Kästen	45
3.2.3 Pezzibälle	50
3.2.4 Pezziball und Theraband	55
3.2.5 Reifen	59
3.2.6 Seile	64
3.2.7 Stäbe	70
3.2.8 Tennisbälle	74
3.2.9 Tennisringe	78
3.2.10 Theraband (Teil1)	83
3.2.11 Theraband (Teil2)	92
3.2.12 Theraband (Teil3)	98
3.3 Funktionelle Gymnastik mit Alltagsmaterialien	102
3.3.1 Handtücher	102
3.3.2 PET-Flaschen	108
3.3.3 Zeitungen	114
3.3.4 Steine	119
3.4 Übungseinheiten zu bestimmten Themen	123
3.4.1 Funktionelle Gymnastik mit Kindern im Grundschulalter	123
3.4.2 Funktionelle Gymnastik mit Jugendlichen	128
3.4.3 Funktionelle Gymnastik auf engem Raum	133
3.4.4 Ganzkörperkräftigung (Teil1)	139
3.4.5 Ganzkörperkräftigung (Teil2)	143



4. Spiel- und Übungsübersicht	147
4.1 Aufwärmspiele	147
4.1.1 Laufvariationen mit und ohne Material	147
4.1.2 Aufwärmspiele	147
4.2 Abschluss-Spiele	148
4.2.1 Entspannung	148
4.2.2 Körperwahrnehmung	148
4.2.3 Spiele	148
4.3 Grundlegende Kräftigungsübungen und Dehnprogramme	149
5. Literatur	150

