

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung: Fragen und Antworten zu Grundbegriffen</b> .....	<b>1</b>
<b>Begriffsdefinitionen: Gesundheit und Wohlbefinden</b> .....	<b>3</b>
<b>Ziele des Kurskonzepts</b> .....	<b>4</b>
<b>Verhaltensänderungen und Selbstwirksamkeit</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Medizinisch-theoretische Grundlagen, Kurslernziele und Kurskonzept</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1 Medizinisch-theoretische Grundlagen</b> .....	<b>13</b>
Sensomotorik .....	13
Altersbedingte Veränderungen in der Sensomotorik .....	15
Altersrigidität .....	16
Abbau von Ganglienzellen des Gehirns .....	17
Altersdyspraxie .....	17
Verminderte Nervenleitgeschwindigkeit .....	18
<b>1.2 Kurslernziele</b> .....	<b>19</b>
<b>1.3 Kurskonzept</b> .....	<b>20</b>
Struktur und Methodik der Kurseinheiten .....	20
Aufbau der Buchkapitel .....	20
Aufwärmen bzw. Einführung ins Thema .....	21
Theoretischer und praktischer Hauptteil .....	21
Abschluss und Ausklang einer Kursstunde .....	21
Methodik der Kurskonzeption .....	21

<b>2</b>	<b>Mein Alltag unter der Lupe – Sitzen</b> .....	<b>23</b>
2.1	<b>Musikalische Einführung in das Thema:</b> „Elastizität und Statik – scheinbare Gegensätze ziehen sich an“ ..	23
2.2	<b>Theoretische Grundlagen und Übungssammlung</b> .....	28
	„Sitzeinfälle“ .....	29
	„Sitzanalyse“ .....	31
	„Wirbel für Wirbel“ .....	34
	„Wirbel-Ketten-Reaktion“ .....	38
	„Im Gleichgewicht sitzen“ .....	40
	„Wäscheleine kürzen“ .....	41
	„Sitzhöcker rühren“ .....	43
	Sagittalebene .....	44
	Horizontalebene .....	46
	„Sesshaft“ .....	49
	„Wankelmütig“ .....	50
	„Leichter nach oben schauen“ .....	51
2.3	<b>Vorschläge für einen Ausklang der Einheit</b> .....	55
	„Den Körper baumeln lassen“ .....	55
<b>3</b>	<b>Mein Alltag unter der Lupe – Stehen</b> .....	<b>57</b>
3.1	<b>Musikalische Einführung in das Thema:</b> „Lockern und Wärmen – der Auftakt zum Spüren“ .....	57
3.2	<b>Theoretische Grundlagen und Übungssammlung</b> .....	61
	Die Füße .....	61
	„Eingefroren“ .....	62
	„Der kurze Fuß“ .....	63
	„Fels in der Brandung“ .....	66
	„Standbild“ .....	68
	„Roll den Fuß“ .....	71
	Die Kopfhaltung .....	75
	„Bestandsaufnahme zur Kopfhaltung“ .....	76
	„Kopf- und Nackenmassage“ .....	78
	„Ballschaukel“ .....	78
	„Druck und Gegendruck“ .....	79
	„Höfisch höflich“ .....	82

„Eine Nacken-Lektion“ .....	84
„Die Eule“ .....	89
<b>3.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit .....</b>	<b>94</b>
„Aus dem Lot – in das Lot“ .....	94
<b>4 Mit (den) Sinn(en) leben – sinnvolle Erfahrungen machen .....</b>	<b>97</b>
<b>4.1 Musikalische Einführung in das Thema:</b>	
„Schwanken im Gleichgewicht“ .....	97
<b>4.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung .....</b>	<b>101</b>
Gleichgewichts-, Orientierungs- und Räumlichkeitssinn .....	102
„Probe aufs Exempel“ – eine Gleichgewichtsübung .....	103
„Orientierungssuche“ – eine Übung	
für den Orientierungssinn .....	105
„Hand und Fuß“ – eine Übung für Körperschema	
und Räumlichkeitssinn .....	107
Vestibularsystem und Haltungsaufbau .....	108
„Gestörtes Gleichgewicht“ .....	110
„Aus dem Lot“ .....	111
„Impuls = Re-Impuls“ .....	112
„Fallschirmspringer“ .....	115
„Balanceakt“ .....	116
„Knien auf der Kugel“ .....	117
„Freischwebend“ .....	119
<b>4.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit .....</b>	<b>121</b>
„Spür mich“ .....	121
„Spüren des Körpers mit den Händen“ .....	121
<b>5 Der Rücken – eine unbekannte Körperregion .....</b>	<b>125</b>
<b>5.1 Musikalische Einführung in das Thema:</b>	
„Mit Bewegung wieder frisch werden“ .....	125
<b>5.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung .....</b>	<b>129</b>
Neurophysiologische Aspekte .....	129

Übungssammlung zur Sensibilisierung des Rückenbereichs . . . . .	131
„Fü(h)r mich!“ . . . . .	131
„Rückenprofil“ . . . . .	134
„Mein Rücken bewegt“ . . . . .	134
„Mach mich nach“ . . . . .	141
Übungssammlung zur Sensibilisierung des Nackenbereichs . . . . .	143
„Beziehungsgefüge Kopf-Nacken-Schulterblatt“ . . . . .	143
<b>5.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>6 Gehen und Laufen – alltägliche Sportarten . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>6.1 Musikalische Einführung in das Thema:</b>	
„Beugen und Strecken und die damit verbundene Elastizität“ . . . . .	150
<b>6.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung . . . . .</b>	<b>154</b>
Kinästhetischer Bewusstwerdungsprozess . . . . .	155
„Dem Gehen auf der Spur“ – ein Gehprotokoll . . . . .	157
Der Fuß . . . . .	157
Mein Rhythmus . . . . .	158
Die Knie . . . . .	158
Der Oberkörper . . . . .	159
Der Kopf . . . . .	162
„Die Hüft-Schulter-Synthese“ . . . . .	167
<b>6.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit . . . . .</b>	<b>174</b>
<b>7 Liegen – Wege zum Umgang mit Schmerz . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>7.1 Einführung in das Thema . . . . .</b>	<b>177</b>
Eine Bestandsaufnahme:	
„Wach sein für Signale des Körpers – wie liege ich auf?“ . . . . .	178
Meine Füße . . . . .	180
Meine Oberschenkel . . . . .	180
Mein Becken . . . . .	180
Mein Bauch . . . . .	181
Mein Brustkorb . . . . .	181
Mein Rücken . . . . .	182

Meine Schultern und Arme.....	183
Mein Nacken.....	183
Mein Kopf.....	184
<b>7.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung.....</b>	<b>185</b>
Im Liegen Schmerzen bewußt wahrnehmen und bewältigen. ....	187
„Hohlräume füllen“.....	187
Liegen bei der Suche nach Bewegungsalternativen.....	193
„Mit viel Kraft – mit wenig Kraft“.....	194
<b>7.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit.....</b>	<b>202</b>
„Bewegt atmen“.....	202
„Mit viel Kraft – mit wenig Kraft“.....	202
<b>8 Literaturverzeichnis.....</b>	<b>205</b>
<b>9 Anhang.....</b>	<b>207</b>
<b>9.1 Kopiervorlage „Gehprotokoll“.....</b>	<b>207</b>
<b>9.2 Kopiervorlage „Kinästhetische Bestandsaufnahme: Wach sein für Signale des Körpers – wie liege ich auf?“.....</b>	<b>210</b>
<b>9.3 Kopiervorlage „Anleitung zur Schmerzbewältigung in verschiedenen Bewegungssegmenten“.....</b>	<b>215</b>
<b>Sachverzeichnis.....</b>	<b>217</b>