

Waltraud Kuhn

**Fit und beweglich ins Alter**  
**Ein ganzheitliches Körpertraining**

Don Bosco

# Inhalt

Vorwort	7
Einführung	8
Grundhaltungen	10
Beweglichkeitsübungen zum Aufwärmen	11
1. Nackenbereich	11
2. Schulter-Arm-Bereich	13
3. Rumpfmuskulatur	19
4. Untere Extremitäten	23
Herz-Kreislauf-Training mit Koordinationsübungen	27
1. Kreislauftraining mit Fuß-Abrollen	27
2. Kreislauftraining aus dem Stand	31
Körperbildung durch Kräftigungsübungen	34
1. Bauchmuskulatur	34
2. Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur	42
3. Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur	46
Stretching - Dehnungsübungen für verspannte und verkürzte Muskulatur und zur Erhöhung der Gelenkigkeit	58
1. Nackenbereich	58
2. Schulter-Arm-Bereich	60
3. Rumpfmuskulatur	62
4. Untere Extremitäten	74

Spezielle Übungsprogramme	81
1. Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit dem Thera-Band	81
2. Wirbelsäulen-Gymnastik	89
3. Beckenboden: Durchblutung, Kräftigung und Entspannung	95
4. Gehirnjogging	100
5. Schulung der Sinnesorgane	107
6. Aktivierung der Fußreflexzonen	113
7. Atem- und Entspannungsübungen	115
Anhang	123
Musikvorschläge	123
Weiterführende Literatur	125