

## Inhaltsverzeichnis

|  | Seite     |
|--|-----------|
| <b>1. Gesund älter werden</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>2. Einführung: Bewegungsübung im hohen Alter</b>  | <b>5</b>  |
| <b>3. Bewegungsfolge 1</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>4. Bewegungsfolge 2</b>                           | <b>10</b> |
| <b>5. Bewegungsfolge 3</b>                           | <b>12</b> |
| <b>6. Über-Kreuz-Bewegungen</b>                      | <b>14</b> |
| „Chinesischer Morgengruß“                            | 16        |
| Handmassage  | 17        |
| <b>7. Zwischendurch entspannen</b>                   | <b>18</b> |
| Atemgebet  | 19        |
| Segen  | 20        |
| <b>8. Spiele</b>                                     | <b>21</b> |
| <b>9. Bewegungsfolge im Stand für geübte Jüngere</b> | <b>22</b> |
| Literaturangabe                                      | 25        |