

Vorwort 6**Einleitung** 7**Aufbau und Nutzen des Kursleitermanuals** 9**Theoretische Vorüberlegungen** 11

Radfahren im Alter 11

Anforderungsprofil Radfahren 13

Struktur und Konzept des Bewegungsprogramms 17

Zielgruppe des Kursprogramms 17

Ziele des Kursprogramms 18

Struktur, Rahmenbedingungen und Organisation des Kursprogramms . . . 23

Struktur und Organisation 23

Räumlichkeiten 23

Ausstattung der Teilnehmer 24

Qualifikation des Kursleiters 24

Benötigte Geräte 25

Methodik und Didaktik 26

Anforderungen an den Kursleiter 26

Kommunikation des Kursleiters mit seinen Kursteilnehmern 28

Methodische und didaktische Hilfsmittel 29

Das Kursprogramm 33

Stundenablauf 33

Einstiegsphase 34

Erwärmung 34

Hauptteil 1 – Gleichgewichtstraining	35
Hauptteil 2 – Kraftausdauertraining	39
Entspannung	42
Ausklangphase	42
Übersicht über alle Kurseinheiten	43
Kurseinheit 1:	50
Kurseinheit 2:	53
Kurseinheit 3:	55
Kurseinheit 4:	56
Kurseinheit 5:	57
Kurseinheit 6:	58
Kurseinheit 7 (exemplarisch):	59
Kurseinheit 8 (exemplarisch):	60
Kurseinheit 49:	61
Kurseinheit 50:	62
Übungssammlung Erwärmungsspiele	63
Übungssammlung Gleichgewichtstraining	106
Phase 1: Körperwahrnehmungsschulung	106
Übungen im Liegen	106
Übungen im Sitz	108
Übungen im Stand	110
Phase 2: Statische Balance	112
Übungen im Stand	112
Übungen im Sitz	117
Übungen im Stütz	120
Phase 3: Dynamische Balance	121
Übungen im Stand	121
Übungen im Sitz (auf dem Sitzball)	128
Übungen im Stütz	131
Phase 4: Gleichgewichtsreaktion	132
Übungen im Stand	132

Übungen im Sitz (auf dem Sitzball)	134
Übungen im Stütz	135
Phase 5: Bewegungsvielfalt und -qualität	135
Kräftigungsübungen für die oberen und unteren Extremitäten (mit elastischem Band)	139
Übung 1: Kniebeuge	139
Übung 2: Ruderzug	142
Übung 3: Hüftstrecker	143
Übung 4: Schöpfen	145
Übung 5: Wadenheben	147
Übung 6: Wandstütz	149
Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur	150
Übung a: Aktivierung des Mm. Transversus abdominis	150
Übung 1: Bauchspannung	151
Übung 2: Rückenstrecker	153
Übung 3: Seitstütz	155
Übung 4: Beckenlifts	156
Schrittfolgen zur Musik	157
Übungensammlung Dehnung und Mobilisation	162
Dehnübungen für die unteren und oberen Extremitäten	162
Mobilisations- und Dehnungsübungen für die Rumpf- und Hüftmuskulatur	165
Übungensammlung Entspannungstechniken	167
Progressive Muskelrelaxation	167
Atmung und Bewegung	168
Entspannung mit Musik	168
Igelballmassage	169
Atementspannung/Atemwahrnehmung	170
Phantasiereise	171
Körperreise	173
Handzettel für die Teilnehmer	177
Weiterführende Literatur	183