

Übungsstunde 1

- Thema: Einführung „fit für 100“
- Koordinative Erwärmung mit Ball
- Übungen 1-4 vorstellen
- Ausklang mit Ball

Übungsstunde 2

- Thema: Krafttraining im Alter
- Koordinative Erwärmung mit Säckchen
- Übung 1-4 wiederholen und Übung 5+6 einführen
- Ausklang Spiel
- Hausaufgabe: Wofür benötige ich Kraft im Alltag? Wie stark bin ich? Vergleich rechts/links

Übungsstunde 3

- Thema: Sicherheit im Training und im Alltag
- Koordinative Erwärmung
Gleichgewichtstraining
- Übung 1-6
- Ausklang Entspannung

Übungsstunde 4

- Thema: Beinkraft im Alltag
- Koordinative Erwärmung tanzen
- Übung 1-6, 7+8 einführen
- Ausklang Sitztanz

Übungsstunde 5

- Theorie: Oberkörperkraft im Alltag
- Koordinative Erwärmung
Entkoppeln
- Übung 1-8
- Ausklang mit Ball

Übungsstunde 6

- Thema: Gangsicherheit
- Koordinative Erwärmung
Gangvariationen
- Übung 1-9
- Ausklang Sitzfußball

Übungsstunde 7

- Thema: Standsicherheit
- Koordinative Erwärmung
Gleichgewichtstraining
- Übung 10 einführen und Übung 1-9
- Ausklang Tennis-/Igelballmassage

Übungsstunde 8

- Thema: Balancefähigkeiten im Alltag
- Koordinative Erwärmung mit Luftballons
- Übung 1-10
- Ausklang Luftballons und Schwungtuch

Übungsstunde 9

- Thema: Kognitive Fähigkeiten
- Koordinative Erwärmung „bewegte“ Merkspiele
- Übung 1-10
- Ausklang mit dem Ball

Übungsstunde 10

- Thema: Atmung
- Koordinative Erwärmung mit Bällen
- Übung 1-10
- Ausklang Atmen/Entspannen

Übungsstunde 11

- Thema: Beweglichkeit
- Koordinative Erwärmung Spiel und Gelenkmobilisation
- Übung 1-10
- Ausklang mit Tüchern

Übungsstunde 12

- Thema: Entspannung
- Koordinative Erwärmung mit Luftballons
- Übung 1-10 _____
- Ausklang Ballmassage

Übungsstunde 13

- Thema: Einführung Progressive Muskelrelaxation
- Koordinative Erwärmung Entkoppeln
- Übung 1-10
- Ausklang PMR

Übungsstunde 14

- Thema: Training in den Alltag integrieren
- Koordinative Erwärmung tanzen
- Übung 1-10
- Ausklang Traumreise

Übungsstunde 15

- Thema: Haltung im Training und zu Hause
- Koordinative Erwärmung
Gleichgewichtstraining
- Übung 1-10
- Ausklang mit Ball

Übungsstunde 16

- Thema: Anpassungen durch Krafttraining
- Koordinative Erwärmung Aerobic
- Übung 1-10
- Ausklang PMR

Übungsstunde 17

- Thema: Trainingsprinzipien
- Koordinative Erwärmung Entkoppeln
(Arme vs. Beine, rechts vs. links)
- Übung 1-10
- Ausklang Traumreise

Übungsstunde 18

- Thema: Kontinuität im Training
- Koordinative Erwärmung mit Bällen
- Übung 1-10
- Ausklang mit Tüchern

Übungsstunde 19

- Thema: Möglichkeiten zum Fortsetzen des Trainings
- Koordinative Erwärmung mit „bewegten Kognitionsübungen“
- Übung 1-10
- Ausklang mit Atmen/Entspannen

Übungsstunde 20

- Thema: Rückblick auf den Kurs
- Koordinative Erwärmung mit Luftballons
- Übung 1-10
- Ausklang Reise durch den Körper
- Feedbackrunde