



1 Körperlich fit und geistig rege



2 Kopf und Körper – gemeinsam fit

Liebe Leserin, lieber Leser, 9

Körperlich fit und geistig rege 11

Vitalität im Alter 12

- Kopf und Körper fordern 13
- Mögliche Hinderungsgründe 14
- Aktivierende Betreuung – Wie geht das? 15
- Verhalten ändern – aber wie? 16
- Alltagstraining für Kopf und Körper 18

Kopf und Körper: gemeinsam fit 21

Im Gehirn bewegt sich was 22

- Sauerstoff fürs Gehirn 23
- Neue Gehirnzellen bis ins hohe Alter 23
- Bewegen gegen das Vergessen 25
- Bewegung senkt das Demenzrisiko 27
- Welche Bewegung hilft? 28
- Das Training organisieren 29

Inhalt



2 Kopf und Körper – gemeinsam fit

Programme: Kopf & Körper	32
Stufe 1 Bewegtes Sitzen	34
Stufe 2 Sitzen und gesichertes Stehen	42
Stufe 3 Gesichertes Stehen	52
Stufe 4 Im Stehen üben	62
Stufe 5 In Bewegung kommen	73



3 Körper fit – kräftig und mobil bleiben

Körper fit – kräftig und mobil bleiben	85
Das sollten Sie wissen	86
■ Was nicht benutzt wird, verkümmert	86
■ Warum ist Muskelkraft so wichtig?	87
■ Beweglich bleiben – den Alltag meistern	91
■ Die Standfestigkeit erhalten	93
■ Die Ausdauer steigern	95
Bewegung organisieren	97
■ Bewegung in den Alltag bringen	97
■ Auf Nummer sicher gehen	100
Die Bewegungsübungen	103



4 Kopf fit – Training fürs Gehirn



Kopf fit – Training fürs Gehirn 133

Geistig flexibel bleiben 134

- Mit allen Sinnen 135
 - Übungen, die die Sinne anregen 136
- Lesen, lesen, lesen 140
 - Leseübungen 142
- Wer schreibt, der bleibt 146
 - Übungen rund ums Alphabet 148
 - Wort für Wort 149
 - Schreibvorübungen mit Sand, Bändern und Stiften 150
- Mit Zahlen umgehen 152
 - Übungen für den sicheren Umgang mit Zahlen 154
 - Rechenübungen fürs Arbeitsgedächtnis 155
- Schnell denken 156
 - Übungen, die Entscheidungen fordern 157

- Übungen für die Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit 158
- Gut gemerkt 160
 - Übungen für die Merkspanne 163
- Das Dings 164
 - Wortspiele 165
 - Schlag auf Schlag – Aufgaben für schnelles Denken 166
 - Beschreiben, erklären, raten 166
- Gedanken beflügeln 168
 - Zu Gesichtern Geschichten erfinden 168
 - Nonsens-Geschichten ausdenken 169
 - Vernetzt denken – freies Assoziieren 169
- Service 171
- Register 172
- Impressum 175