



Inhalt

Vorbemerkung	7
1 Einleitung	9
1.1 Das „vierte Lebensalter“	9
1.2 An wen wendet sich dieses Buch?	10
TEIL A VORÜBERLEGUNGEN	13
2 Die Gestaltung der Praxis	13
2.1 Allgemeine Vorüberlegungen	13
3 Organisatorische Bedingungen	15
3.1 Gruppengröße	15
3.2 Gruppenzusammensetzung	16
3.3 Gruppenraum	17
3.4 Zeitplanung	18
3.5 Kleidung	19
4 Gestaltung der praktischen Arbeit	20
4.1 Verhalten der Gruppenleiterin	20
4.2 Biografische Orientierung	21
4.3 Gesprächsanteile	22
4.4 Geräte und Materialien	22
4.5 Musik	23
4.6 Stundenaufbau	23
5 „Appellcharakter“ und „Struktur der Dinge“	26
5.1 Der Appellcharakter	26
5.2 Die äußere und die innere Struktur	27
TEIL B PRAXISTHEMEN	30
1 Schulung der Sinne	30
1.1 Visuelle Anregung: Sehen	31
1.2 Akustische Anregung: Hören	34
1.3 Taktile Anregung: Fühlen und Tasten	37
1.4 Olfaktorische Anregung: Riechen	41
1.5 Gustatorische Anregung: Schmecken	42
2 Rhythmus und Tanz	44
2.1 Zur Verwendung von Musik	44
2.2 Sitztanz	45
2.3 Bewegung mit Musik	46
2.4 Bekannte Volkstänze	48
2.5 Musikanalyse	49
2.6 Anregungen für Bewegungsmuster für Sitztänze	51
2.7 Umsetzen eines Liedes in Bewegung	53



AKTIVIEREN UND BEWEGEN

2.8	Einsatz von Materialien	54
2.9	Rhythmische Gestaltung	55
2.10	Spielformen	56
2.11	Singen	60
3	Spiele	63
3.1	Spiele in Gruppen	63
3.2	Einfache Spielideen	65
4	Beweglichkeit: Gymnastik	73
4.1	Grundprinzipien	73
4.2	Koordination	75
4.3	Alltagsverhalten	75
4.4	Das Programm	78
4.5	Das Raster	87
5	Gedächtnisschulung	89
6	Alltagsmaterialien	95
6.1	Wäscheklammern	95
6.2	Bierdeckel	97
6.3	Partyteller	98
6.4	Korken	100
6.5	Joghurtbecher	102
6.6	Wattebäusche	104
6.7	Dosen	105
6.8	Luftballons	106
6.9	Zeitungen	107
6.10	Einmachringe	110
6.11	Bleistifte	111
6.12	Papierblatt	112
7	Bewegungsgeschichten	116
7.1	Ein Wandertag	116
7.2	Ein Tag im Garten	118
8	Lebenspraktische Fähigkeiten	121
8.1	Atemübungen	121
8.2	Allgemeine Grundregeln für die Praxis	123
8.3	Gehen	127
8.4	Gleichgewicht	129
TEIL C	ANHANG	132
9	Literatur und Weiterbildung	132
9.1	Literaturverzeichnis	132
9.2	Möglichkeiten der Weiterbildung	134
9.3	Adressen	134