

Inhalt

Danksagung	2
Ein paar Worte vorab	7
Einführung	8
Kapitel 1 Informationen zu den Kursen	10
1.1 Inhalte und Ziele der Kursangebote	11
1.2 Methodik-Didaktik der Angebote	13
1.3 Aufbau der einzelnen Stunden	15
1.4 Anerkennung der Kurse durch Krankenkassen	16
1.5 Begründung des Angebots	16
1.6 Fachlicher Hintergrund der Kursangebote	19
Kapitel 2 Praxis – Teil 1 – Bleib in Balance (BIB)	23
2.1 Rahmenbedingungen	23
2.2 Grundkurs Stundenübersicht Stundenschwerpunkte	24
2.2.1 1. Kursstunde Grundkurs BIB	25
2.2.2 2. Kursstunde Grundkurs BIB	38
2.2.3 3. Kursstunde Grundkurs BIB	44
2.2.4 4. Kursstunde Grundkurs BIB	50
2.2.5 5. Kursstunde Grundkurs BIB	57
2.2.6 6. Kursstunde Grundkurs BIB	64
2.2.7 7. Kursstunde Grundkurs BIB	74
2.2.8 8. Kursstunde Grundkurs BIB	82
2.3 Aufbaukurs Stundenübersicht Stundenschwerpunkte	96
2.3.1 1. Kursstunde Aufbaukurs BIB	97
2.3.2 2. Kursstunde Aufbaukurs BIB	104
2.3.3 3. Kursstunde Aufbaukurs BIB	111
2.3.4 4. Kursstunde Aufbaukurs BIB	117
2.3.5 5. Kursstunde Aufbaukurs BIB	124
2.3.6 6. Kursstunde Aufbaukurs BIB	131
2.3.7 7. Kursstunde Aufbaukurs BIB	138
2.3.8 8. Kursstunde Aufbaukurs BIB	146
Kapitel 3 Praxis – Teil 2 – Älter werden in Balance (BIB 70+)	159
3.1 Rahmenbedingungen	159
3.2 Grundkurs Stundenübersicht Stundenschwerpunkte	160
3.2.1 1. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	161

3.2.2	2. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	172
3.2.3	3. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	179
3.2.4	4. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	187
3.2.5	5. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	195
3.2.6	6. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	204
3.2.7	7. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	212
3.2.8	8. Kursstunde Grundkurs BIB 70+	221
3.3	Aufbaukurs Stundenübersicht Stundenschwerpunkte	235
3.3.1	1. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	236
3.3.2	2. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	244
3.3.3	3. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	251
3.3.4	4. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	258
3.3.5	5. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	265
3.3.6	6. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	272
3.3.7	7. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	279
3.3.8	8. Kursstunde Aufbaukurs BIB 70+	288
	Literatur, Material und Fortbildungen	300