

Inhalt

1.	Verstehen, annehmen und bewegt begleiten – Motogeragogische Grundlagen	7
1.1	Entwicklung und Alter – ein lebenslanger Prozess	7
1.2	„Was mich bewegt und herausfordert“ – vorhandene Kompetenzen/ Potentiale nutzen, wiederentdecken und neue erwerben	10
1.3	„Wenn sich Lebensthemen über den Körper ausdrücken ...“	14
1.4	Gesundheit und Wohlbefinden im Alter	23
1.5	Bewegung als Ausdruck und Mittelpunkt in der motogeragogischen Arbeit	26
2.	Entwicklungsbegleitung im Alter – in und über Bewegung	33
2.1	Aufbau und Strukturierung von einzelnen Bewegungseinheiten	36
2.2	Äußere Rahmenbedingungen	46
2.3	Persönliche Anforderungen	47
3.	„Im und aus dem Gleichgewicht“	57
3.1	Alterungsprozess	57
3.2	Motogeragogische Begleitung	58
4.	„Vom starren Eisenmantel umhüllt“	79
4.1	Symptome bei Parkinson	82
4.2	Krankheitsverlauf bei Parkinson	84
4.3	Motogeragogische Begleitung	85
5.	„Weg von Sinn und Verstand“?	101
5.1	Syndrom Demenz	104
5.2	Ursachen von Demenzen	107
5.2.1	<i>Neurodegenerative Demenzen</i>	108
5.2.2	<i>Vaskuläre Demenzen</i>	111
5.2.3	<i>Weitere Demenzformen</i>	111
5.3	Auswirkungen von körperlicher Bewegung auf die kognitive Leistungsfähigkeit	112
5.4	Motogeragogische Begleitung	113
	Literatur	165