

INHALTSVERZEICHNIS



O-Ton „Der Bewegende Flur“

Einleitung

Der Bewegende Flur – eine Idee stellt sich vor

Der Bewegende Flur – gute Gründe zum Mitmachen

8 Das Manual

9 Anleitung zur richtigen Übungsausführung

- 15** Alltagsübung 1 SEIT-RAN
- 16** Alltagsübung 2 RÜCK-RAN
- 17** Alltagsübung 3 SCHULTERKREISEN
- 18** Alltagsübung 4 GLEITENDE ACHT
- 19** Alltagsübung 5 KNIEHEBER
- 20** Alltagsübung 6 WADENHEBER
- 21** Alltagsübung 7 ARM-HALBKREIS
- 22** Alltagsübung 8 KNIEBEUGE
- 23** Alltagsübung 9 TANDEM-STAND

24 Testübungen

- 26 Testübung 1 GLEICHGEWICHTSTEST
- 27 Testübung 2 GEHTEST
- 28 Testübung 3 AUFSTEHEN UND HINSETZEN

29 Die Auswertung der Testübungen

- 30 Auswertung Testübung 1
- 31 Auswertung Testübung 2
- 32 Auswertung Testübung 3
- 34 Literaturverzeichnis
- 35 Impressum

