

## Sitzgymnastik für Senioren

Dieses Praxisbuch bietet eine Fülle von Anregungen und Übungen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen und vielfältigen Bewegungsprogramms speziell für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter, für die eine Teilnahme an Bewegungsangeboten, aufgrund verschiedenster Einschränkungen, oft nur im Sitzen oder hinter einem Stuhl stehend möglich ist.

Die Übungsideen sind thematisch zugeordnet – unter anderem Singen und Bewegen, Übungen für Finger und Hände oder Atemübungen – und an die Besonderheiten und Bedürfnisse dieser Zielgruppe angepasst.

Dieses Praxisbuch richtet sich an Übungsleiterinnen, Trainerinnen, Pflegekräfte und all diejenigen, die in der sozial pflegerischen Altenarbeit tätig sind.

Wer auf der Suche nach neuen Bewegungsideen und Varianten für sein Übungsprogramm ist, braucht dieses Buch!



**Tina Pfitzner** ist seit mehr als 25 Jahren als Übungsleiterin und seit mehr als 10 Jahren in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern im Breitensport tätig. Sie arbeitet als DTB-Ausbilderin Fitness- und Gesundheitstrainerin und verfügt über die B-Lizenz „Gesundheitssport/Prävention“. Zu ihren Schwerpunkten zählen die Bereiche „Fit bis ins hohe Alter“, „Sturzprophylaxe“ sowie „Gehirn- und Gedächtnistraining“. Zu diesen Themen hält sie auch Vorträge und Workshops auf Kongressen und Fachtagungen.

*(Text: 1.355 Zeichen inkl. Leerzeichen, 22 Zeilen. Wir freuen uns über einen Beleg!)*

|   |
|---|
| <p>Tina Pfitzner<br/><b>Sitzgymnastik für Senioren</b><br/>112 S., 40 farb. Abb., kart., 16,5 x 24 cm<br/>ISBN 978-3-7853-1965-9<br/>Best.-Nr.: 343-01965<br/>14.95 €</p> |
|---|