

CINDY BREHSE | TAMI BREHSE DZENITIS



**DIE BESTEN
ÜBUNGEN
FÜR SENIOREN**

Stärken Sie Ihre Körpermitte für mehr Balance,
Beweglichkeit und Lebensqualität im Alltag

Inhalt

Einleitung	6
<i>1 Ihre Körpermitte und Sie</i>	<i>9</i>
Die Muskeln kennenlernen	10
Die Vorteile einer starken Körpermitte	13
Regelmäßiges Dehnen	14
Richtiges Atmen	15
Mythen und Fehler im Sport	16
Jeder Mensch ist anders	18
<i>2 Die Übungen – Aktiv werden</i>	<i>21</i>
Übungen im Sitzen	22
Übungen im Stehen	42
Übungen auf der Matte	62
Übungen mit Gewichten	82
<i>3 Workouts – Die Übungen kombinieren</i>	<i>103</i>
Workouts für den Alltag	104
Workouts für ein aktives Leben	116
Workouts gegen Schmerzen	128
Partner-Workouts	140
Die Zukunft: Ihre neue tägliche Routine	152
Quellen	154
Weiterführende Informationen	155
Sachregister	156
Übungsregister	158
Über die Autorinnen	159
Dank	160