



# Bewegung im Alter – Gruppenangebote erfolgreich gestalten



2009.  
304 S., 70 Abb., kt.  
Ca. EUR (D) 34,95 / EUR (A) 36,- / sFr 54,-  
ISBN 978-3-437-28350-5  
Erscheint Januar 2009

Theune, T.

## Bewegung im Alter

Körper und Geist gemeinsam fördern

Rhythmik, Atmung und haptische Erfahrungen sind Beispiele für das Programm der Motogeragogik. Dieses Buch zeigt, wie man mit verschiedensten Utensilien, aber auch ganz einfach mit dem eigenen Körper, Erfahrungen sammeln kann, um das Wohlbefinden zu erhöhen. Gezielte Übungen erhöhen die körperliche Fitness und reduzieren so z.B. auch das Sturzrisiko von alten Menschen.

Aus dem Inhalt:

1. Lebensqualität im Alter durch Bewegung
2. Grundlagen
3. Bewegungsangebote planen und gestalten
4. Praktischer Teil

**Bewegung im Alter** hat Anbindung an das PflegeHeute-Portal: [www.pflegeheute.de](http://www.pflegeheute.de) bietet für dieses Buch:\*

- Zusätzliche Vorschläge für Bewegungseinheiten zum Thema „Tänze im Sitzen“ und „Üben mit unkonventionellen Materialien“
- Eine ergänzende Geschichte zu Lebensqualität im Alter; geeignet zum Einbau in Bewegungsstunden

Die Angebote auf dem PflegeHeute-Portal werden aktualisiert und erweitert.\*

## Wissen was dahinter steckt. Elsevier.

[www.elsevier.de](http://www.elsevier.de)

Ja, ich bestelle von Elsevier, Urban & Fischer Verlag

\_\_\_\_ Expl. Theune, T.  
**Bewegung im Alter**  
Ca. EUR (D) 34,95 / EUR (A) 36,- / sFr 54,-  
ISBN 978-3-437-28350-5

Tel. (0 70 71) 93 53 14 Fax (0 70 71) 93 53 24 E-Mail: [bestellung@elsevier.de](mailto:bestellung@elsevier.de)

**Elsevier GmbH**  
SFG Servicecenter Fachverlage  
Postfach 4343  
72774 Reutlingen

Oder bestellen Sie über [www.elsevier.de](http://www.elsevier.de) Bitte geben Sie bei der Bestellung die **Aktionsnr. 214** an.  
Möchten Sie künftig über Neuerscheinungen informiert werden? Ja, per Post per E-Mail

\* Stand September 2008, Angebot freibleibend

Ich bezahle nach Erhalt der Rechnung

mit Kreditkarte :

Master-/Eurocard

Visa

American Express

(Kartennummer)

(Gültigkeit)

(Kartenprüfnr. / CVC)

(Datum / Unterschrift)

(Name / Vorname)

(Straße / Nr.)

(PLZ / Wohnort)

(E-Mail)

(Tel. – für evtl. Rückfragen)

Stand: 6/2008. Irrtümer und Preisänderungen vorbehalten.  
e-Preise gültig inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten.

**Bestellung**