

Inhalt

Hinweis	7	Ringtennis — ein Spiel auch für Ältere (HEDI WIGGER)	86
Geleitwort	8		
Gymnastik am Morgen (ERNST RAICH)	9	Spielen mit Tennisball und Joghurtbecher — Werfen und Fangen, Werfen und Treffen (HEDI WIGGER)	92
Stretching für Ältere (GITTE SAAM)	17	Ballspiele mit dem Fuß für Ältere (KARLHEINZ GRINDLER)	96
Haltungs- und Beweglichkeitsschulung mit dem Seil (ERIKA MIKUTEIT)	21	Spiele mit Kugeln, Scheiben, Hufeisen, Wurfpeilen und Leinenbällen (HEINZ LANG)	110
Reagieren und Koordinieren mit Ball und Reif (CHRISTA SCHULER)	30	Eisschießen mit dem Stock, was ist das? (WALTER KOPP)	126
Handgeschicklichkeit und Jonglieren (UDO VON GRABOWIECKI)	39	Training mit Heimtrainern (DIETER MARKFELD)	130
Tanzspiele — Spieltänze (WALTRAUD FLUCHT)	63	Wettbewerbe und Wettkämpfe für Ältere (SIEGFRIED BAUER / ERWIN BEUTEL / ERWIN GEIGER)	137
Fitneß und Gesundheit aus sportmedizinischer Sicht (Prof. Dr. Dr. REINHARD WODICK)	72	Bewegung für Ältere bei Gymnastik, Turnen, Sport und Spiel — gesundheitliche und soziale Chance!? (ERWIN GEIGER)	143
Gehen, Traben, Laufen — Spielen geht nicht ohne Schnaufen (HEINZ LANG)	76	Literatur	154