

Inhalt

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