

Inhalt

Vorworte	7
A Ein Leben lang in Schwung	12
Horst W. Opaschowski	
1 Revolution auf leisen Sohlen	12
Wildor Hollmann	
2 Altern, Leistungsfähigkeit, Gesundheit	26
Michael Kolb	
3 Bewegtes Altern	44
Henning Allmer	
4 „Soll ich oder soll ich nicht?“ – Bewegung und Sport als lebenslange Herausforderung	58
Gertrud Pfister	
5 Noch lange nicht zum alten Eisen – Sportbedürfnisse von Frauen	65
Harald Michels	
6 Trendsport im Alter	92
B Lebenenergien und sinnvolle Erlebnisse	106
Beate Blanke	
7 Träume verwirklichen – was hat das mit Bewegung zu tun? ...	106
C Gesundheit und Bewegung	114
Wildor Hollmann	
8 Körperliche Aktivität und Gesundheit	114
Joachim Meyer-Holz	
9 Osteoporose	130

	Wynand Grote	
10	Bewegungstherapie bei Bluthochdruck – Chance oder Risiko? . . .	138
	Bettina Jasper	
11	Für Kompetenz im Alter: Denken und Bewegen	142
	Dieter Schmidt	
12	Bewegungshandeln im Alter unter psychomotorischen Zielsetzungen	154
	Gabriele Mehnert	
13	Gesundheitstraining und mehr	165
D	Organisation und Marketing	168
	Walter Tokarski	
14	„Es könnte weitaus mehr sein ...“ Zur Planung und Organisation von Bewegung, Spiel und Sport im höheren Lebensalter	168
	Otti Krempel	
15	Marketingstrategien im Seniorensport	176
	Barbara Heckmann	
16	Gemeinsam in Schwung – Beispiele von Vernetzung und Kooperation	189
	Hans-Jürgen Schulke	
17	<i>New Generation</i> : Die Entstehung neuer Lebensräume	194
	Bärbel Schöttler	
18	„Mit Schwung ins neue Jahrtausend“ – „Angebote 50plus“ des Deutschen Turner-Bundes (DTB)	203
	Edgar Toth	
19	Die Seniorenarbeit in der Hamburger Turnerschaft von 1816 . . .	214