

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 Lebensenergien 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 Körperlische 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 Bewegen142	
Dieter Schmidt	
12 Bewegungshandeln im Alter unter psychomotorischen Zielsetzungen154	
Gabriele Mehnert	
13 Gesundheitstraining und mehr165	
D Organisation und Marketing168	
Walter Tokarski	
14 „Es könnte weitaus mehr sein ...“ Zur Planung und Organisation von Bewegung, Spiel und Sport im höheren Lebensalter168	
Otti Krempel	
15 Marketingstrategien im Seniorensport176	
Barbara Heckmann	
16 Gemeinsam in Schwung – Beispiele von Vernetzung und Kooperation189	
Hans-Jürgen Schulke	
17 New Generation: Die Entstehung neuer Lebensräume194	
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	