

Inhalt

Vorwort (Dr. MANFRED ROMMEL, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart, Präsident des Deutschen Städtetags)	7	Laufen (WOLFGANG SCHIELE)	54
Vorwort der Herausgeber	8	Wandern und Bergwandern (HARTMUT SCHMID)	62
Zehn Gebote für die 2. Lebenshälfte (Prof. Dr. CARL DIEM †)	9	Radfahren (Senioren-Training) (KARL LINK)	70
Hinweise für sportlich Ungeübte und Geübte (ERWIN GEIGER)	10	Skilanglauf (Prof. ERICH BAUER)	76
Aufwärmen — funktionelle und trainingsphysiologische Aspekte (Dr. MANFRED HOSTER)	13	Ski alpin (Prof. ERICH BAUER)	83
Wirbelsäulengymnastik und Haltungsschulung (MONIKA RITTER)	20	Turnen (FRED STRADINGER)	88
Atmung und Entspannung (MONIKA RITTER)	31	Tanzen (ELSBETH HUBER)	96
Gymnastik unter der Dusche (ERWIN GEIGER)	45	Gymnastik im Wasser (ERWIN GEIGER)	105
Tips zur Ernährung des älteren Menschen (JÜRGEN MÄDGER)	49	Schwimmen (Hallbad, Freibad, See und Meer) (KARL THEILACKER)	114

Prellballspiel (HEINZ LANG)	125	Tischtennis (HARRY BLUM)	159
Faustball (GÜNTHER ELLERMANN)	131	Tennis für Oldies (GERHARD DILL)	168
Volleyball — ein Spiel für Senioren (Dr. FRIEDRICH GAND)	136	Bedingungen Deutsches Sportabzeichen für Männer und Frauen	178
Badminton/Federball (HARTMUT MEIS)	149	Begriffserklärungen	180
		Literatur	182