

Inhalt

Einführung in das Buch	11
Hartmut Baumann	
Ziele und Wirkungen des Sports im höheren Lebensalter	13
Hartmut Baumann	
Psychophysische Voraussetzungen für sportliche Aktivitäten	
1. Sportliches Handeln im Alter: einstiegen, durchhalten, weitermachen?	21
Henning Allmer	
2. Veränderungen und Trainierbarkeit koordinativer Fähigkeiten	39
Dieter Teipel	
3. Veränderungen konditioneller Fähigkeiten und deren Trainierbarkeit	57
Stephan Starischka	
4. Motorische Lernfähigkeit – limitierende Faktoren im Überblick	77
Hartmut Baumann	

Auswirkungen sportlicher Betätigung auf Befindlichkeit, Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Sozialverhalten

5. Auswirkungen sportlicher Aktivität	93
Walter Brehm, Andrea Abele	
6. Allgemeine Wirkungen sportlicher Betätigung	115
Dieter Jeschke	
7. Befindlichkeitsverbesserung und Aktivitätssteigerung durch Psychomotorik	
Eine Lebenshilfe für alternde Menschen	137
Krista Mertens	
8. Sportliche Aktivität – Ihre Bedeutung für die Lebensgestaltung und den Lebensstil im Alter	149
Dieter Hackfort	
9. Depression und Sport bei älteren Menschen	165
Gerhard Huber	
10. Risiken sportlicher Betätigung bei internen Erkrankungen	181
Erich Lang	

Pädagogisch-didaktische Leitlinien und Rahmenbedingungen für den «Seniorensport»

11. Eignung von Sportarten, Bewegungsformen, Sportgeräten	193
Hermann Rieder, Rainer Mörschel, Susanne Otto	
12. Didaktische Aspekte des Seniorensports	215
Peter Kapustin	
13. Der Übungsleiter im Seniorensport	227
Peter Kapustin	
 Literatur	 243
 Adressen der Autoren	 261