

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: einsteigen, 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 «Senioren-sport»

| | |
|--|------------|
| 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 |