

Inhaltsübersicht

Erster Teil

Seniorensport aus der Sicht des Mediziners
von Dr. Dr. med. Eberhard Brügmann, Sportarzt

9

Zweiter Teil

Altersgemäße Gymnastik
von Sozialpädagogin grad. Brigitte Becker

65

Dritter Teil

Der Seniorentanz
von Tanzpädagogin Ilse Tutt

157

Stichwortverzeichnis

168

Ausführliche Inhaltsangaben finden Sie
jeweils am Anfang der Teillabschnitte.