

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Wissenswertes für Freizeitsportler	13
1.1. Die Bedeutung des Sports für die Entwicklung junger Menschen	13
1.2 Sport, Gesundheit, Ernährung	16
1.2.1. Training und Gesundheit	16
1.2.2. Sport und Ernährung	23
1.2.3. Sport und Wohlbefinden	29
1.3. Sportkleidung und Sportgeräte	33
2. Organisierter Sport	37
2.1. Sport in der Schule	37
2.1.1. Spiel- und Bewegungserziehung im Kindergarten .	38
2.1.2. Aufgaben und Probleme des Schulsports	39
2.1.3. Sportunterricht in einzelnen Schulstufen	43
2.1.4. Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus	47
2.2. Sport im Sportverein	49
2.2.1. Die Mitgliederentwicklung der Sportvereine	49
2.2.2. Angebote der Sportvereine an ihre Mitglieder	52
2.3. Kommerzielle und kommunale Sportangebote	61
2.3.1. Sportkurse in der Volkshochschule	61
2.3.2. Betreute Sportangebote und Vermietung von Sportstätten durch private Unternehmer und die Gemeinden	63
3. Sport in der Wohnung: Fitnessprogramme und gymnastische Übungen	65
3.1. Fitnessprogramm für Anfänger	69
3.2. Konditionstraining für Fortgeschrittene	81
3.3. Skigymnastik für alle	93

3.4. Partner-Fitnessprogramm	104
3.5. Gymnastische Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung, Streckung und Kräftigung der Hals-, Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur	114
3.6. Gymnastische Übungen für Menschen, die ihre berufliche Tätigkeit vorwiegend im Sitzen ausüben	124
3.7. Fitnessübungen für Autofahrer und Mitfahrer	130
4. Ausdauersport im Freien	136
4.1. Allgemeines zum Ausdauertraining	136
4.2. Laufen als Ausdauertraining	138
4.3. Schwimmen als Ausdauertraining	147
4.4. Radfahren als Ausdauertraining	150
5. Sportliche Spiele in der Wohnung und im Freien	155
5.1. Spielformen und -möglichkeiten	155
5.2. Gelegenheiten zum Spielen	157
5.3. Abwandlungen großer Sportspiele	159
5.4. Variationen des Tischtennisspiels	165
5.5. Andere Rückschlagspiele	166
5.6. Verschiedene Spiele für Kinder und Erwachsene	170
6. Tips für den Sport im Urlaub	184
Register	191