



# Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren

Herausgeber: Schwäbischer Turnerbund

Redaktion: Robert Baur/Robert Egeler



Verlag Karl Hofmann 7060 Schorndorf

**A**

# Inhaltsverzeichnis

Alfred Entenmann	
Vorwort .....	5
Ommo Grupe	
Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für ältere Menschen. . . . .	7
Hans Gabler	
Einführung in „Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren“. . . . .	9

## THEORIETEIL

Dietrich Kurz	
Gymnastik, Spiel und Sport in fortgeschrittenem Lebensalter — Ein pädagogisch interessierter Literaturbericht .....	11
Robert Baur	
Entwicklung und Organisation von Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren .	39
Hans Gabler	
Pädagogische Überlegungen aus der Sicht der Praxis. ....	50
Erhard Ellwanger	
Praktische Hinweise aus der Sicht des Mediziners. ....	65
Robert Egeler	
Methodik — Lehren, Lernen, Üben, Trainieren. ....	77

## PRAXISTEIL

Hans Gabler	
Vorspann .....	91
Margret Schmidtbleicher	
Gymnastik ohne Handgerät. ....	93
Rainer Kratt	
Gymnastik mit Handgeräten. ....	144
Margret Schmidtbleicher	
Bewegungsbegleitung .....	174
Hans Gabler	
Spiele für Senioren. ....	183

Aloys Leyendecker	
Gesellige Spiele.....	208
Hannes Hepp	
Tanzen mit Senioren.....	235
Birgit Reinert	
Bewegungsübungen im Wasser.....	264
Hans Gabler / Hartmut Gabler	
Ausdauertraining im Alter.....	282
Hans Gabler	
Erhaltung und Kräftigung der Muskulatur.....	289
<sup>r</sup>	
Birgit Reinert	
Funktion der wichtigsten Muskelgruppen.....	294
Autoren.....	302