

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Inhalt

[urn:nbn:at:at-ubi:2-4652](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:at:at-ubi:2-4652)

INHALT

Vorwort

Heinz Meusel

Alterssport - Fundament erfolgreichen Alterns? 1

Hartmut Riedel

Osteoporose und Sport 14

Walter Hilmer, Otto Schnabel

Gesundheit als Motiv - Gesundheitsverhalten 29

Jürgen Weineck

Körperliche Fitness durch sportliche Aktivität im Alter
- ein wichtiger Faktor zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen 34

Monika Leye

Sport und Bewältigung psychischer Belastungen im Alter 42

Klaus Pietsch

Hochschulsport - beitragsfähig für physische Leistungsfähigkeit
im beruflichen Wirkungsfeld des Absolventen 47

Dieter Schmidt

Ganzheitliches Gehirntraining im Seniorensport 55

Mia Schmidt

Sport im Alter - Erfahrungen aus 15 Jahren Seniorengymnastik 61

Dietrich Kayser

Leistungsabfall - Kompetenzerhalt.
Auf der Suche nach dem Limit anhand sportlicher Wettkampfleistungen. 63

Achim Concelmann

Möglichkeiten und Grenzen der sportlichen Leistungsfähigkeit in der zweiten Lebenshälfte

Erste Ergebnisse einer empirischen Untersuchung an 45- bis 90-jährigen Seniorenwettkampfsportlern

70

Rilo Pöhlmann

Rhythmus und Bewegung - ihre Bedeutung für ältere und alte Menschen

83

Lotte Krieger

Gedanken zur Kompetenzerhaltung im Alter

87

Stephan Starischka, Hans Dörning, Christoph Lorenz - unter Mitarbeit von Manfred Hagedorn, Lisa Sieber und Rolf Schmidt

Wellness im Alter durch Bewegung und Entspannung?

- methodologische und geschlechtsspezifische Aspekte -

89

Bert Stautner

Gesundheitsvorsorge aus der Sicht des Bayerischen Landessportverbandes

106

Hermann Rieder

Körpertherapien bei Älteren: Beispiel Feldenkrais

110

Reinhard Bögle

Älter werden - kompetenter werden - Yoga lernen

117

Ulrich Nießeler

Gymnastik im Pflegebereich von Altenheimen

- Gymnastik mit verwirrten Menschen

130

Gerhard Kirchner

Entwicklung von Gleichgewichtsleistungen im späten Erwachsenenalter

134

Kurt Kohl

Bericht über die Arbeitsgruppe "Seniorinnen und Senioren im Tennis-
Breitensport - psychologische Aspekte"

139

Andreas Kruse

Rehabilitation und Sport im Dialog

146

Hartmut Baumann

Die Selbsteinschätzung motorischer Lern- und Leistungsfähigkeiten von
Personen im späten Erwachsenenalter - didaktische Folgerungen.

161

Autoren-/Referentenverzeichnis

178