

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

### **Wellness im Altern durch Bewegung und Entspannung?!**

**Dörning, Hans**

**Erlensee, 1991**

Vorwort

## Vorwort

Aktionstage 'Sport mit Älteren', Workshops 'Sport für Ältere', Fortbildungskurse 'Sport- und Gesundheitsberater für Senioren', ..... - die Liste lobenswerter Aktivitäten von Sportverbänden und Sportvereinen ließe sich zwanglos fortführen.

'Bewegung, Sport und Spiel' werden dabei - plausibel und (nicht eben selten) pauschal - vielfältige positive Wirkungen auf Aspekte von Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden (Wellness) älterer Menschen zugeschrieben.

Mit der Schriftenreihe '**Altern und Sport**' soll versucht werden, Beiträge zu diesem facettenreichen Themenkomplex aus sportwissenschaftlicher Sicht zur Diskussion zu stellen und Anregungen zur Umsetzung von Untersuchungsergebnissen zu geben.

**Band 1** akzentuiert trainingswissenschaftliche und sozialpsychologische Aspekte im Kontext von Bewegung/sportlicher Aktivität und Wohlbefinden.

Er enthält erste (ausgewählte) Ergebnisse breit angelegter zweijähriger Erkundungsstudien, die mit Hilfe vielfältiger Unterstützung erarbeitet werden konnten:

Unser Dank gilt dem Arbeitsamt der Stadt Dortmund und der "Gesellschaft der Freunde der Universität Dortmund e.V.", besonders Herrn Dipl.-Ing. J. Metzen.

Rolf Schmidt ist für die Bearbeitung meßmethodischer Fragen und Mitarbeit bei der Datenerhebung ebenso zu danken wie Christoph Lorenz für seinen Einsatz im Rahmen der Datenverarbeitung.

Last but not least danken wir den Dortmunder Bürgerinnen und Bürgern herzlich für ihr Interesse und ihre aktive Teilnahme an unseren Untersuchungen.

Herausgeber und Autoren