

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
Birgit Reinert	
Funktion der wichtigsten Muskelgruppen	294
Autoren	302