

# sportivo

die Fachzeitschrift  
für Trainer und Übungsleiter  
im Seniorensport

# sen.

## Inhaltsverzeichnis 2015

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Bischops, Dr. Klaus / Gerards, Heinz-Willi	4	22	<b>Mein Kreuz bereitet mir Ärger: Schulung der Rückenmuskulatur</b> Für fitte Senioren geeignet.
Bleis, Carola	4	4	<b>Aqua Training mit dem Stab kräftigt die Beine – entspannt den Rücken – mobilisiert die Hüftgelenke</b> Für alle Senioren geeignet.
Bleis, Carola	4	19	<b>Der Käfer – Eine Feldenkrais-Lektion für Knie, Hüfte und den unteren Rücken</b> Für fitte Senioren.
Fastner, Gabi	4	6	<b>Mit Brain Fitness zu mehr körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit</b> Für fitte Senioren geeignet.
Grotemeier, Silvia	2	22	<b>Bewegung mit dem Handtuch</b> Leichte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für bewegungsfreudige Senioren.
Höfler, Heike	3	15	<b>Venengymnastik</b> Übungsprogramm für alle Senioren.
Höfler, Heike	4	16	<b>Entlastung für Bandscheiben und Wirbelsäule</b> Gezielte Gymnastik zur Kräftigung der Rückenmuskulatur für alle Senioren.
Hölzl, Claudia	2	12	<b>Sportlich trotz hohem Alter</b>
Jasper, Bettina M.	3	4	<b>Eine Runde Bechern!</b> Themenorientiert bewegen und Spaß haben. Für fitte Senioren.
Kopelsky, Cornelia M.	2	16	<b>Mit guter Körperhaltung sich leichter und koordinierter bewegen</b> Haltungs- und Bewegungsbildung für Seniorinnen und Senioren nach Prinzipien der Alexandertechnik.
Marktscheffel, Marlies	3	13	<b>Der Spaziergang oder Füße und Gleichgewicht</b> Für alle Senioren, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.
Marktscheffel, Marlies	2	8	<b>Sport im Seniorenbereich – ein theoretischer Exkurs</b>
Pappert, Günther	1	6	<b>MENTALMOVE® – die Seniorenfitness für Körper und Geist</b> Der Königsweg zu Lebensfreude, Vitalität und Gesundheit für Menschen über fünfzig!
Pappert, Günther	2	4	<b>MENTALMOVE® – die Seniorenfitness für Körper und Geist</b> Praxisbeispiele für fitte Senioren
Pappert, Günther	3	10	<b>MENTALMOVE® – die Seniorenfitness für Körper und Geist</b> Praxisbeispiele
Reuter, Marion	4	21	<b>Jacobson</b>
Ringat, Heike	1	10	<b>Funktionelle Gymnastik abwechslungsreich gestalten</b> Thema: „Kräftigen mit Tennisringen“. Für fitte Senioren.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Schäfer, Edith	1	13	<b>Schwung und Bewegung mit Ball und Reifen</b> Für fitte Senioren.
Schaffner, Karin	1	4	<b>Sitzgymnastik mit Reifen</b> Auch für Hochbetagte geeignet.
Schmidt, Mia	3	8	<b>Variationen im Zirkeltraining</b> Ausdauer- und Koordinationstraining für alle Senioren.
Schmidt, Christina	1	17	<b>Wassergymnastik führt zu mehr Kondition, Mobilität und Wohlbefinden</b> Übungen mit großem Schwimmbrett. Für alle Senioren geeignet.
Schmitt, Peter	4	13	<b>Entspannung</b> Progressive Relaxation für alle Senioren.
Schu-Hannen, Petra	3	18	<b>Förderung von Koordination und Wahrnehmung mit Kleingeräten</b> Für fitte Senioren.
Tille, Gernot	4	9	<b>Warum nicht mal am Barren turnen?</b> Übungsvorschläge für rüstige Senioren ohne gesundheitliche Einschränkungen.
Wenzel, Ingrid	2	9	<b>Wir turnen mit Reifen und Stab</b> Übungsbeispiele für fitte Senioren.
Wenzel, Ingrid	3	21	<b>Übungen mit Bällen für Schultern, Hals und Oberkörper</b> Für fitte Senioren.
Zetzmann, Christine	4	12	<b>Mit Sitztänzen Spaß und Freude an der Musik bekommen</b> Für alle Senioren geeignet.



Pohl-Verlag Celle GmbH  
 Jarnser Straße 46 // 29331 Lachendorf  
 Telefon (0 51 45) 28 50 80-0 // Telefax (0 51 45) 28 50 80-80  
 E-Mail [verlag@pohl-verlag.com](mailto:verlag@pohl-verlag.com) // Internet [www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)