

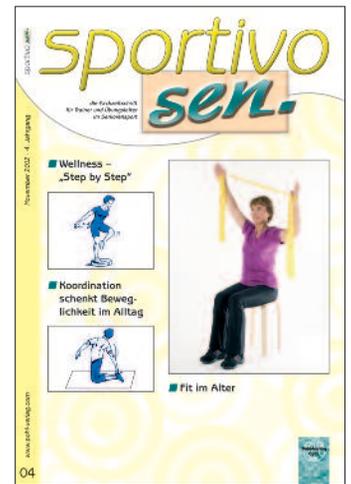
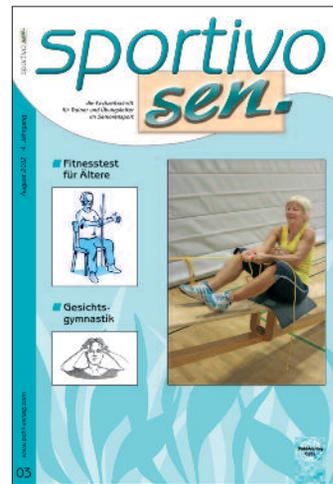
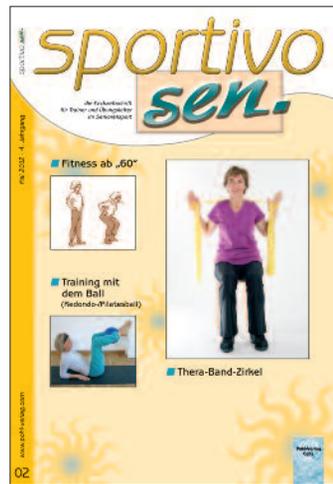
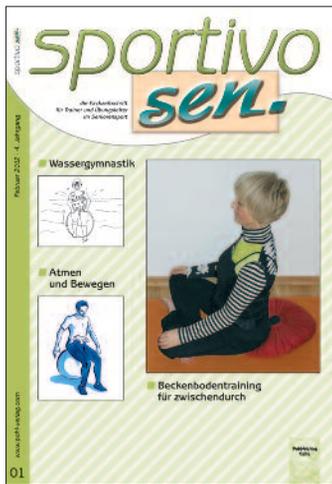
sportivo

die Fachzeitschrift
für Trainer und Übungsleiter
im Seniorensport

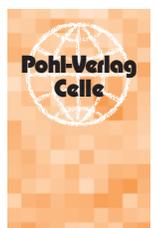
sen.

Inhaltsverzeichnis 2012

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi	2	14	Circuittraining für „Ballspieler“. Schulung der Geschicklichkeit mit Bällen. Für fitte, ballfreudige Senioren geeignet.
Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi	4	14	Koordination schenkt Beweglichkeit im Alltag. Übungsbeispiele für fitte Senioren.
Bleis, Carola	1	4	Beckenbodentraining für zwischendurch. Zehn Übungen zur Wahrnehmung des Unterschieds zwischen Anspannung und Entspannung. Für fitte Senioren.
Bleis, Carola	2	9	Training mit dem Ball (Redondo-/Pilatesball). Übungen für Beweglichkeit und Kraft. Für fitte und bewegliche Senioren ohne gesundheitliche Einschränkungen.
Bräuninger, Sigrun	3	21	„Mobilness“ – eine „neue“ Wohlfühl-Gymnastik. Förderung der Beweglichkeit (Mobilität) und Fitness für gesunde Senioren. Auch für die täglichen Übungen zu Hause geeignet.
Guggenberger, Gabi	3	10	Osteoporose. Für knochengesunde Ernährung und gezielte Bewegung ist es nie zu spät.
Guggenberger, Gabi	4	16	Ernährung bei Rheuma
Gunnemann, Hiltrud	4	20	Präventive Wirbelsäulengymnastik: Schwerpunkt Haltungsaufbau in veränderten Grundpositionen. Richtiges Alltagsverhalten einüben · Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Für alle Senioren und zum Üben für zu Hause.
Höfler, Heike	1	12	Ein guter Start in den Tag. Morgengymnastik. Für bewegungsfreudige Senioren als Anregung für zu Hause.
Höfler, Heike	2	19	Körpermitte – Beckenboden. Übungen mit dem Ballkissen. Auch für Senioren mit körperlichen Einschränkungen und für das tägliche Üben daheim geeignet.
Höfler, Heike	3	15	Gesichtsgymnastik. Übungen zur Harmonisierung der Gesichtsmuskulatur. Für alle Senioren und die tägliche Gymnastik zu Hause.
Kempf, Hans-Dieter	3	18	Rückentraining mit Handgeräten. Ursachen von Rücken- und Kreuzschmerzen, Übungshinweise und Haltungstraining für fitte Senioren ohne akute Erkrankungen.
Lindner, Edith	1	8	Gymnastik mit alternativen Handgeräten. Stoffbahnen – für tanz- und bewegungsfreudige Senioren. Auch für Aufführungen gedacht.
Osthus, Wolfgang	1	14	Wassergymnastik. Übungen mit dem Reifen. Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.
Osthus, Wolfgang	2	7	Wassergymnastik. Einzel- und Partnerübungen mit Schwimmbrettern. Für fitte Senioren geeignet, die Wasser mögen.
Osthus, Wolfgang	3	14	Wassergymnastik. Spiel- und Übungsformen mit kleinen Plastikeimern. Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen wie z. B. Wirbelsäulenproblemen geeignet.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Schäfer, Edith	1	16	Fit am Ball. Eine Vorführung für fitte Senioren.
Schäfer, Edith	2	16	Thera-Band-Zirkel. Programm für fitte Senioren, aber teilweise auch für Senioren mit körperlichen Einschränkungen geeignet, z. B. bei Arthrose.
Schäfer, Edith	4	19	Fit im Alter – mit dem Thera-Band
Schmidt, Mia	1	19	Atmen und Bewegen. Übungsprogramm zum „erfahrbaren Atem“. Für fitte, bewegungs- und tanzfreudige Senioren.
Schmidt, Mia	2	4	Fitness ab „60“. Ziele, Trainingshinweise und praktische Beispiele. Für fitte und bewegungsfreundliche Senioren.
Schmidt, Mia	3	8	Fitnessstest für Ältere. Ein Angebot für sportliche Sommerfeste von Seniorengruppen.
Schmidt, Mia	4	6	„Wiegende Hüften“. Übungen zur Kräftigung der Hüft- und Bauchmuskulatur für alle Senioren. Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen und als Empfehlung und Anregung für die Zeit außerhalb der Turnhalle.
Tille, Heide/Gernot	3	4	Ostfreesen-Twalfkampf (Ostfriesen-Zwölfkampf). Ein lustiger Wettkampf ohne hohe Anforderungen. Als Lohn winkt der Titel eines „Ehren-Ostfriesen“.
Tille, Heide/Gernot	4	8	Was ist bei der Gründung von neuen Seniorensportgruppen zu beachten?
Wenzel, Ingrid	1	6	Fit und beweglich. Gleichgewichtsschulung auf und mit Bällen. Für bewegungsfreundliche Senioren.
Wenzel, Ingrid	2	21	Unsere Füße – unsere Stützen. Auch für Senioren mit Einschränkungen wie Arthrose oder Osteoporose geeignet, sie sollten aber selbstständig und gut gehfähig sein.
Wenzel, Ingrid	3	12	Schulung koordinativer Fähigkeiten. Übungsbeispiele mit verschiedenen Handgeräten, auch für Senioren mit körperlichen Einschränkungen geeignet.
Wenzel, Ingrid	4	4	Wellness – „Step by Step“. Gymnastische Übungen an und mit dem Aero-Step für alle Senioren. Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Arthrose.



Pohl-Verlag Celle GmbH
 Herzog-Ernst-Ring 1 // 29221 Celle // Postfach 3207 // 29232 Celle
 Telefon (051 41) 98 89-0 // Telefax (051 41) 98 89-22
 E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com