

sportivo

sen.

die Fachzeitschrift
für Trainer und Übungsleiter
im Seniorensport

Inhaltsverzeichnis 2013

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Bleis, Carola	3	4	Fitnessparcours mit Stuhl, Seil und Softbällen. Für alle Senioren, auch für Bewohner von Altenheimen und für Senioren mit körperlichen Einschränkungen und für das tägliche Training daheim geeignet.
Bräuninger, Sigrun	1	13	„MOBILNESS“ eine Wohlfühlgymnastik. Schwerpunkt: Entspannung. Für fitte Senioren ohne gesundheitliche Einschränkungen.
Gies-Gross, Margit	4	11	Progressive Muskelentspannung (PM) nach Jacobson – ein Weg zur Stressbewältigung und Körperwahrnehmung. Für alle Senioren in Vereinen und Seniorengruppen und für das Üben zu Hause geeignet.
Grotebauer, Silvia	2	14	Übungsbeispiele mit dem Thera-Band im Sport mit Senioren. Kräftigen und Dehnen; für fitte Senioren geeignet, auch für ein tägliches Übungsprogramm zu Hause.
Grotebauer, Silvia	4	7	Gymnastik mit dem Stab im Sport mit Senioren. Für bewegungsfreundliche Senioren geeignet, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen.
Guggenberger, Gabi	3	9	Gut leben mit Diabetes Typ II
Harjung, Hans	1	8	Mach mit, bleib fit. Übungen mit dem Gymnastikball für fitte Senioren; nicht geeignet bei körperlichen Einschränkungen.
Harjung, Hans	3	12	Mach mit, bleib fit. Isometrische und auxotonische Übungen für fitte Senioren.
Höfler, Heike	3	6	Gesichtsgymnastik. Übungen zur Harmonisierung der Gesichtsmuskulatur. Für alle Senioren und die tägliche Gymnastik zu Hause.
Höfler, Heike	4	18	Die Funktionsfähigkeit der Organe „aktivieren“. Vitalgymnastik für alle Senioren, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Osteoporose oder Arthritis.
Kopelsky, Cornelia M.	1	16	„Gesund und aktiv älter werden“. Präventionskongress plädierte für mehr Bewegungsangebote für alte Menschen.
Kopelsky, Cornelia M.	2	11	Der Einfluss der Bewegung auf den Blutdruck
Kopelsky, Cornelia M.	3	23	Rezension: Medical Fitness – Übungskarten.
Kopelsky, Cornelia M.	4	20	Rezension: Alexander-Technik. Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie.
Lütgeharm, Rudi	3	15	10 Grundübungen: Veränderung der Sitzposition und richtiges Sitzen. Ausgewählte Beispiele (nicht nur) für Kinder, sondern für jede Altersklasse – auch für Senioren.
Marktscheffel, Marlies	4	9	Stuhlgymnastik mit Tüchern. Für alle Senioren.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Osthus, Wolfgang	1	6	Wassergymnastik. Übungen zur Kräftigung und Dehnung am Beckenrand (im tiefen Wasser), auch für Senioren mit körperlichen Einschränkungen geeignet.
Platje, Karin	2	4	Gedächtnstraining mit Bewegung – so bleiben Sie topfit. Für alle Senioren geeignet, muss jedoch an die jeweilige Gruppe angepasst werden!
Schäfer, Edith	1	20	Fitness-Zirkel. Trainingsprogramm mit modernen Handgeräten für fitte Senioren ohne gesundheitliche Einschränkungen.
Schäfer, Edith	3	19	Fit zu zweit mit dem Theraband. Ein Stundenbild mit Partnerübungen für fitte Senioren, auch für eine Vorführung geeignet.
Schmidt, Mia	1	4	Bewegungsfolgen zur Schonung der Gelenke. Übungsprogramm für Seniorengruppen. Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen wie z. B. Arthrose und für das tägliche Üben zu Hause geeignet.
Schmidt, Mia	2	9	Im (und beim) Spielen sich selbst entdecken. Kompetenz im Alter erhalten und verbessern. Für alle bewegungsfreundlichen Senioren; auch als Osteoporose- oder Arthrosetraining geeignet.
Schmidt, Mia	4	16	„Well und fit“. Ein Stundenbild: Herz-Kreislauf-Training und Dehnübungen für alle Senioren, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen.
Schröder, Hans	4	22	Senioren turnen an der Akro-Rolle. Beispielhafte Übungsanregungen für fitte Senioren.
Strenger, Marlene	3	17	Übungen an Tischen mit Handgeräten. Für hochaltrige Senioren geeignet und für das tägliche Üben zu Hause.
Strenger, Marlene	4	6	Vereinfachte Übungen für die Beweglichkeit. Für Senioren im Verein, in Seniorenheimen und für das Üben zu Hause.
Wenzel, Ingrid	1	11	Fitness für Frauen und Männer – 60+. Für fitte Senioren.
Wenzel, Ingrid	2	17	Ausdauer und Koordination mit Stab und Reifen. Für bewegungsfreundliche Senioren, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen.
Wenzel, Ingrid	3	18	Fitness-Parcours. Übungsbeispiele für allgemeine Gruppen im Verein, auch für fitte Senioren ohne gesundheitliche Einschränkungen geeignet.
Wenzel, Ingrid	4	4	Wohltat für den Rücken. Sehr geeignet für Diabetiker.
Wittelsberger, Rita/ Kutzner, Claire/Krell, Janina	2	19	Luftballon – ein Trainingsgerät auch für Senioren! Für Senioren ohne gesundheitliche Einschränkungen.



Pohl-Verlag Celle GmbH
 Jarnser Straße 46 // 29331 Lachendorf
 Telefon (051 45) 28 50 80-0 // Telefax (051 45) 28 50 80-80
 E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com