

# sportivo

# sen.

die Fachzeitschrift  
für Trainer und Übungsleiter  
im Seniorensport

## Inhaltsverzeichnis 2014

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Gies-Gross, Margit	3	12	Fantasiereisen im Laufe der Jahreszeiten – als Stundenabschluss Für alle Senioren
Grotemeier, Silvia	2	4	Mobilisations- und Kräftigungsübungen mit dem Igel(noppen)ring Für alle Senioren geeignet, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen.
Höfler, Heike	1	20	Gesichtsgymnastik Für alle Senioren in jedem Alter geeignet, auch für die tägliche Pflege zu Hause sehr geeignet
Höfler, Heike	2	14	Atem- und Gesichtsgymnastik Kombiniertes Übungsangebot für alle Senioren im Verein, in Einrichtungen und zu Hause
Höfler, Heike	4	16	Vital- und Anti-Aging-Gymnastik Übungsprogramm mit zwei Hanteln oder zwei Kunststoffflaschen, auch für fitte Senioren
Kopelsky, Cornelia M.	1	7	Der Tanz mit dem Rollator Tanzvergnügen trotz eingeschränkter Mobilität Für tanzfreudige Senioren, auch mit körperlichen Einschränkungen, geeignet
Kopelsky, Cornelia M.	2	22	Rezension: Ich geh' offline
Kopelsky, Cornelia M.	3	6	Der Rollator: Mobilität auf zwei Füßen und vier Rädern Vom sinnvollen Einsatz und sicheren Gebrauch einer fahrbaren Gehhilfe
Kopelsky, Cornelia M.	4	23	Rezension: Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter
Leidel, Wolfgang	2	7	Kräftigung mit Bank und Medizinball Kraftausdauer-Programm und Stundenaufbau für fitte Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen als Aufbautraining anzuwenden
Lindner, Edith	1	10	Bewegte Alltagsgeräte: Wirbel mit dem Staubwedel Rhythmus und Bewegung mit einfachen Bewegungsformen für bewegungsfreundliche Senioren
Osthus, Wolfgang	3	15	Wassergymnastik Übungen mit Stab und Ball – Übungen mit Stab und Fahrradschlauch Für wasserbegeisterte fitte Senioren
Reinschmidt, Christian/ Wagner, Ulrike	1	4	Bewegungsreiches Gedächtnistraining Für fitte Senioren
Reuter, Cornelia	1	13	Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Sportstunde bei Senioren Fallbeispiel für die Sportstunde im Verein: Verletzung an Kopf und Rücken durch einen Sturz
Ringat, Heike	2	12	Funktionelle Gymnastik abwechslungsreich gestalten Stundenbild mit Tennisbällen für fitte Senioren, auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Arthrose möglich



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Schäfer, Edith	1	17	Schwung und Bewegung mit Ball und Reifen. Stundenbild mit zwei verschiedenen Handgeräten für gymnastikbegeisterte Senioren.
Schäfer, Edith	3	20	Schwung und Bewegung mit Ball und Reifen Partnerübungen mit Austausch der Geräte für gymnastikbegeisterte fitte Senioren
Schaffner, Karin	3	4	Sitzgymnastik mit dem Stab für Hochbetagte Für alle Senioren, Hochbetagte und auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet
Schaffner, Karin	4	8	Sitzgymnastik mit dem Schirm für Hochbetagte
Schmidt, Christina	1	14	Wassergymnastik führt zu mehr Kondition, Mobilität und Wohlbefinden Ohne Gerät – Stundenbild für Vereins- und Kursangebote Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet
Schmidt, Christina	2	9	Wassergymnastik führt zu mehr Kondition, Mobilität und Wohlbefinden Übungen mit der Poolnudel für alle Senioren
Schmidt, Christina	4	11	Wassergymnastik führt zu mehr Kondition, Mobilität und Wohlbefinden Übungen mit Gymnastikstäben für alle Senioren
Schmidt, Mia	2	20	Fließendes Bewegen ist schonendes Bewegen Bewegungsfluss im Sitzen – von den Zehen bis zur Lendenwirbelsäule; für alle Senioren, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen, und für das tägliche Üben zu Hause geeignet
Schmidt, Mia	4	19	Dehnen, kräftigen, mobilisieren so oft wie möglich Übungsbeispiele mit zwei Wanderstöcken für fitte Senioren
Schwope, Dr. Friedrich	3	18	Kräftigende Übungen für die Beckenbodenmuskulatur Hilfen gegen Inkontinenz für alle Senioren
Strenger, Marlene J.	2	6	Die kleine Rückenschule
Strenger, Marlene J.	4	4	Übungen im Sitzen für Hochbetagte Für Hochbetagte und Senioren mit körperlichen Einschränkungen geeignet
Wenzel, Ingrid	1	22	Fuß- und Beinarbeit mit dem Theraband Übungsbeispiele zum Schulen von Kraft, Beweglichkeit und koordinativer Fähigkeiten für fitte Senioren.
Wenzel, Ingrid	2	17	Gymnastik mit dem Physio Power Tube Ausgewählte Übungsbeispiele für fitte Senioren
Wenzel, Ingrid	4	5	Wellness-Stunde für 50 plus Übungen mit Stäben, Therabändern, Seilen und Handtüchern Für alle Senioren, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.
Wolpers, Reinhard/ Neumann, Andreas	4	14	Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle Variationsmöglichkeiten von Grundübungen im Krafttraining Für fitte Senioren



**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