

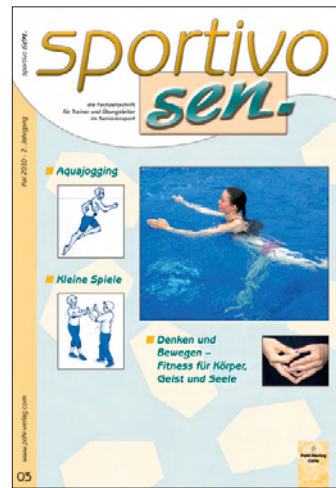
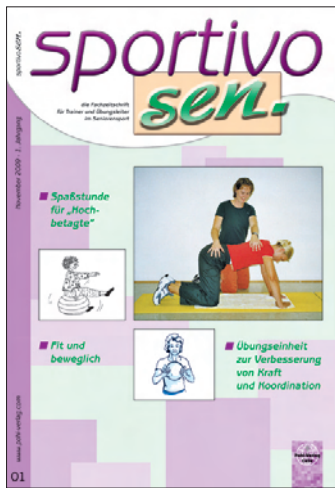
# sportivo

# sen.

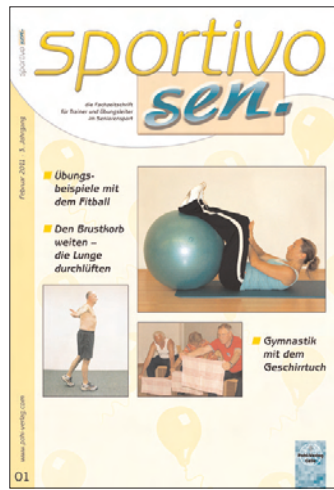
die Fachzeitschrift  
für Trainer und Übungsleiter  
im Seniorensport

## Inhaltsverzeichnis 2009 bis 2011

Verfasser	Jahr	Heft	Seite	Beitrag
Auerhammer, Bernd	11	6	20	Kennenlernspiele und Eisbrecherspiele Ausgewählte Begrüßungsformen. Alternative Sportideen für Senioren
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	09	1	13	Übungseinheit zur Verbesserung von Kraft und Koordination Eine Fitness-Spaßstunde mit „Dreiminutenläufen“ für Senioren
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	10	3	19	Übungseinheit zur Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit Für fitte Senioren: Kräftigung der Muskulatur
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	10	5	4	Übungseinheit zur Verbesserung der Ausdauer und der Koordination Für fitte Senioren: Spielen und trainieren mit dem Reifen
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	11	7	21	Wahrnehmen und sich entspannen Für fitte Senioren
Bleis, Carola	10	5	12	Selbstmassage Für Kopf, Gesicht, Ohren und Nacken – für alle Senioren zu empfehlen
Bleis, Carola	11	6	10	Isometrics Ganz einfach trainieren, nebenbei, zu jeder Zeit und überall
Bleis, Carola	11	7	19	Klassische Bewegungsübungen für Wassergymnastik/ Gruppenbewegungsbad Für fitte Senioren
Eberherr, Stefan	10	3	4	Kleine Spiele
Eberherr, Stefan	10	5	20	Volleyball Alternativer Sportalltag für fitte Senioren
Eisenburger, Marianne	10	4	8	Psychomotorische Spiele (nicht nur) für Hochbetagte Sitzgymnastik mit Alltagsmaterialien
Flach-Meyerer, Andrea	10	2	12	Zirkeltraining einmal anders Für fitte Senioren: Viel Spaß und wenig Muskelkater
Flach-Meyerer, Andrea	11	7	6	Koordinationsschulung – eine Notwendigkeit für Jung und Alt Begriffserklärung, Entwicklung der Koordination und vielfältige Übungsbeispiele
Grotemeier, Silvia	09	1	5	Fuß- und Venengymnastik Im Stehen oder Sitzen (für Hochbetagte): Übungsbeispiele mit dem Igelring und dem Igelball
Grotemeier, Silvia	10	3	23	Spielformen mit dem Gyball (Pezziball)



Verfasser	Jahr	Heft	Seite	Beitrag
Guggenberger, Gabi	10	2	4	Älterwerden und fit bleiben Welchen Beitrag leistet die Ernährung?
Guggenberger, Gabi	10	5	8	Senioren zwischen Über- und Mangelernährung
Gunnemann, Hiltrud	10	4	21	Präventive Wirbelsäulengymnastik: Schwerpunkt Haltungsaufbau Mobilisation der Wirbelsäule
Harjung, Hans	09	1	7	Aufwärmübungen mit geringem Raumbedarf Für fitte Senioren
Höfler, Heike	10	3	15	Körpermitte – Beckenboden Bedeutung des Beckenbodens, Wahrnehmungs- und Atemübungen
Höfler, Heike	10	4	4	Venengymnastik
Höfler, Heike	10	4	16	Atem-Haltungsübungsprogramm mit einem Pezzi-Ball
Höfler, Heike	11	7	4	Vitalgymnastik Schulen wichtiger Organfunktionen – Für fitte Senioren
Kraus, Antonie	09	1	18	Tanzen: Leicht erlernbare Rumba
Kutsch, Stefan	10	3	12	Aquajogging
Lambertz, Anja	11	6	14	Übungsbeispiele mit dem Fitball Hinweise zum Übungsgerät und ausgewählte Übungsbeispiele für fitte Senioren
Lubowsky, Georg	10	2	6	Denken und Bewegen Koordinationsspiele, Bewusstseinsgymnastik und ganzheitliches Gehirntraining
Lubowsky, Georg Platje, Karin	10	3	7	Denken und Bewegen – Fitness für Körper, Geist und Seele Ganzheitliches Gehirntraining (GGT): Übungen mit Fingern und Händen
Löhmman, Claudia	10	4	14	„Stepper und Gymnastikstab“ Eine Tanzvorführung für fitte Senioren
Reuter, Cornelia	11	6	8	Erste Hilfe bei Senioren Bewusstlosigkeit nach Sturz – Leitfaden zur stabilen Seitenlage
Reuter, Marion	09	1	9	Osteoporose! Was tun? Theoretische Grundlagen
Reuter, Marion	10	2	21	Arthrose Begriff, Anzeichen, Ursachen und Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen
Reuter, Marion	10	4	19	Programme gegen Arthrose
Reuter, Marion	10	5	18	Sport tut gut – bei Osteoporose Als Prophylaxe geeignet und für Teilnehmer, die bereits erkrankt sind – alltagstaugliche Übungen mit und an Stühlen
Reuter, Marion	11	6	16	Senior – wer ist das denn überhaupt?
Reuter, Marion	11	7	16	Praxis Osteoporose
Ringat, Heike	09	1	20	Funktionelle Gymnastik abwechslungsreich gestalten Für fitte Senioren: Kräftigung mit Handtüchern



Verfasser	Jahr	Heft	Seite	Beitrag
Rode, Annelind Lubowsky, Georg	09	1	15	Kleiderbügel-Tennis Vielseitiges Spielen und Üben mit einem „verformten“ Alltagsgerät
Schaffner, Karin Riedel, Christa	10	5	10	Gymnastik mit Kirsch kernelsäckchen Auch für Senioren mit körperlichen Einschränkungen wie Arthrose und Osteoporose geeignet und für Bewohner in Seniorenheimen
Schaffner, Karin Riedel, Christa	11	6	4	Gymnastik mit dem Geschirrtuch Für Senioren mit körperlichen Einschränkungen wie Arthrose und Osteoporose geeignet sowie für Bewohner in Seniorenheimen
Schaffner, Karin Riedel, Christa	11	7	11	Gymnastik mit Steinen Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen und in Seniorenheimen geeignet
Schäfer, Edith	11	6	18	Musik – Rhythmus – Bewegung Stundenbild: 50+ – „Wellness von Kopf bis Fuß“. Alternativer Sport: Tanz-Bewegung
Schmidt, Mia	09	1	4	Aspekte des Sports Medizinische, psychische und soziologische Aspekte des Alterns
Schmidt, Mia	09	1	11	Variationen im Zirkeltraining Ausdauer- und Koordinationstraining für fitte Senioren
Schmidt, Mia	10	2	9	Aspekte des Sports im Alter Trainierbarkeit im Alter
Schmidt, Mia	10	2	14	Bewegungsbeispiele mit einfachen Handgeräten für Senioren Übungen mit dem Doppelklöppel
Schmidt, Mia	10	3	18	Bewegungsbeispiele mit einfachen Handgeräten Übungen mit dem Handtuch
Schmidt, Mia	10	4	9	Bewegungsbeispiele mit einfachen Handgeräten Übungsbeispiele mit dem Strumpfpfopf
Schmidt, Mia	10	5	6	In den Tag gedehnt Für Senioren ohne gesundheitliche Einschränkungen
Schmidt, Mia	10	5	16	Musik hören – Musik erleben Überlegungen zum Aktivieren von Senioren
Schmidt, Mia	11	7	9	Bauchtanz in jedem Lebensalter Geeignet für fitte Senioren
Schmidt, Mia	11	7	14	Körpererfahrung mit dem großen Ball Auch für fitte Hochbetagte in Seniorenheimen geeignet
Sickinger-Menzel, Sabine	10	4	11	Fitnessstudio in der Turnhalle mit „altbekannten“ Handgeräten Für fitte Senioren: Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen mit dem Gymnastikball
Sickinger-Menzel, Sabine	10	5	14	Anti-Aging fürs Gehirn Für bewegungsfitte Senioren
Tille, Gernot	10	2	17	Seniorenturnen: Spiel- und Übungsformen mit dem fast vergessenen Sportgerät „Medizinball“
Trommer, Arne	10	2	15	Nordic Walking für Senioren

<b>Verfasser</b>	<b>Jahr</b>	<b>Heft</b>	<b>Seite</b>	<b>Beitrag</b>
Wenzel, Ingrid	09	1	10	Spaßstunde für „Hochbetagte“ Übungen mit Handgeräten
Wenzel, Ingrid	09	1	22	Fit und beweglich Gleichgewichtsschulung auf und mit Bällen
Wenzel, Ingrid	10	3	11	Wohltaten für die Füße Übungsformen zur Sensibilisierung und Wahrnehmung
Wenzel-Schneider, Birgit	11	6	6	Den Brustkorb weiten – die Lunge durchlüften In Bewegung bleiben bei Morbus Bechterew. Für Übungsleiter mit spezieller Reha-Qualifikation
Zimmermann, Dr. Klaus	11	7	8	Der Mensch ist so gesund und vital wie seine Muskulatur Gründe für ein regelmäßiges Muskelkrafttraining
Zwicker-Tokarski, Silke	10	3	21	Bewegungsangebote für ältere Menschen Einstiegsspiele und Gymnastik im Sitzen
Zwicker-Tokarski, Silke	10	4	6	Bewegungsangebote für ältere Menschen Tänze im Sitzen und Stehen (Erfahrungen mit Musik)



**Pohl-Verlag Celle GmbH**  
 Herzog-Ernst-Ring 1 // 29221 Celle // Postfach 3207 // 29232 Celle  
 Telefon (05141) 98 89-0 // Telefax (05141) 98 89-22  
 E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com