

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Dr. Annette Schavan, Ministerin für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg	7
<i>Hermann Rieder</i> Gesundes Altern, Aktivität und Sport – Eine Einführung	9
Bedeutung und Motive des Sporttreibens bei Älteren	13
<i>Sabine Seidenstücker / Hans Wieland</i> Sportmotive älterer Freizeitsportler – Ergebnisse des Projektes „Stuttgarter Sport-Spaß“	14
<i>Thomas Uhlig</i> Sportmotive in der Bundesrepublik Deutschland – Alters- und Geschlechtseffekte in einem Erhebungszeitraum von sieben Jahren	23
<i>Rhonda Galbally</i> Wer sagt denn, daß Sport nur etwas für junge Leute ist?	31
Gesundheitsförderung bei Älteren	39
<i>Michael Kolb / Martin Lames</i> Gesund & Bewegt. Ein Projekt zur Förderung der Gesundheit älterer Erwachsener durch Bewegungsangebote in Sportvereinen	40
<i>Heidi Brexendorff</i> Gesundheitsvorstellungen und gesundheitsrelevantes Verhalten älterer Menschen in China	48
<i>Klaus Weiß</i> Ein Heimprogramm für Neu- und Wiedereinsteiger des Alters- und Gesundheitssports (G.U.T. = Gesund und Trainert)	55
Rehabilitation	59
<i>Barbara Oettinger</i> Prävention und Rehabilitation bei Erkrankungen von Frauen in fortgeschrittenem Alter ..	60
<i>Nikolaus Ertl</i> Die Bedeutung von Prävention und Gesundheitssport am Beispiel von Herzgruppen . . .	63

<i>Crt Marincek / Helena Burger</i> Körperliche Aktivität und Lebensqualität bei Personen mit körperlichen Behinderungen .	72
<i>Winfried Banzer / Klaus Pfeifer / Roy Obermüller</i> Verbesserung ausgewählter Parameter der Rückenfunktion älterer Teilnehmer an Rückenschulprogrammen	77
<i>Johanna Hübscher / Michael Zahn / Steffen Haschke / Christian Wick / Hans-Christoph Scholle / Uwe Bradel / Christoph Anders</i> Objektivierung der Bewegungstherapie nach Apoplexie	90
<i>Jochen Werle</i> Schmerzbewältigung durch Bewegung – Effekte eines Interventionsprogramms für Patientinnen mit einer Osteoporose	94
Leistung im Alter	107
<i>Klaus Steinbrück</i> Orthopädische Probleme bei älteren Sportlern	108
<i>Ian Heazlewood</i> Trainingsprogramme ehemaliger Spitzensportler	114
Theorieorientierte Praxisprogramme	119
<i>Pirjo Huovinen</i> Wassergymnastik für ältere Menschen zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fitneß	120
<i>Sirko Kannas</i> Wie lassen sich Heimprogramme für Ältere verbessern?	127
<i>Jochen Werle</i> Osteoporose und Bewegung – Plädoyer für ein differentielles Praxiskonzept	132
<i>Bernd Frey / Joerg Steinmann</i> Medizinische Trainingstherapie bei älteren Menschen	145