

Mitteilungen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

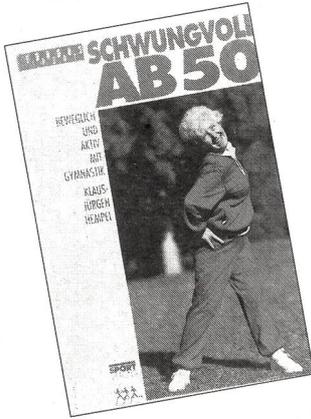
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Medien zum Thema «Senioren-sport»

Françoise Matthey



Hempel, Klaus-Jürgen

Schwungvoll ab 50. Beweglich und aktiv mit Gymnastik. Berlin, Sportverlag, 1992. – 121 Seiten, Illustrationen. 100 schwungvolle Übungen sind ein lukratives Angebot für alle, die sich jung genug fühlen, um sich dem Älterwerden zu stellen: Bewegungen, vorwiegend Schwünge, die keine besonderen Vorbereitungen erfordern und keinen Geräteaufwand. Eine unkomplizierte, aber sehr wirkungsvolle Gymnastik! Das ergaben jahrelange Tests. Verspannungen werden gelöst, Muskeln durchgewalzt und Gelenke mobilisiert. Mit den Übungen lassen sich einseitige statische Alltagsbelastungen wie längeres Sitzen, Stehen oder Vorbeugen des Oberkörpers ausgleichen. Auch der Kreislauf kommt auf Touren. Ein dynamischer Kampf gegen das Einrosten, der zudem Spass macht. Und egal, ob solo, mit Partner oder in der Gemeinschaft, bei regelmässigem Üben ist der Gewinn gesichert, zumal die fachgerechte Anwendung auch für den Laien durch Hinweise zu Übungsdauer, Wiederholungszahl und Bewegungstempo ganz einfach gemacht wird.

72.1220

Meusel, Heinz

Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter. Wiesbaden, Quelle & Meyer, 1996. – XII, 251 Seiten, Figuren, Tabellen.

Dieses Buch stellt die Zusammenhänge zwischen Bewegung, sportlichem Training und Gesunderhaltung

Die Bücher der ESSM-Bibliothek können nicht gekauft, sondern während 1 Monat gratis ausgeliehen werden (Tel. 032 27 63 08).

im Alter dar. Dazu wird der Einfluss von Bewegungsaktivitäten auf alle Bereiche der Persönlichkeit einschliesslich körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und seelischer Gesundheit ausführlich behandelt. Wie entwickeln sich im Alter die Voraussetzungen für das Sporttreiben? Welche Auswirkungen haben körperliche Aktivitäten auf die Verhütung typischer Erkrankungen und Beschwerden? Wie können Bewegung und Sport am besten zur Erhaltung der Selbständigkeit, zu Wohlbefinden und erfolgreichem Altern beitragen? Erhöhen sie die Lebenserwartung? Diese und viele andere Fragen beantworten der Autor auf der Grundlage über 20jähriger wissenschaftlicher Arbeit auf diesem Gebiet.

70.2885

Geiger, Erwin; Grindler, Karlheinz

Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte. Schorndorf, Hofmann, 1991, 1994. – 2 Bände, 187, 156 Seiten, Figuren.



Bd. 1: Laufen, Wandern und Bergwandern, Radfahren, Skilanglauf, Ski alpin, Turnen, Tanzen, Gymnastik im Wasser, Schwimmen, Prellballspiel, Faustball, Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis.

Bd. 2: Gymnastik, Stretching, Ringturnen, Seilspiele, Jonglieren, Tanzspiele, Spieltänze, Fitness und Gesundheit, Ballspielen, Eisstockschiessen, Heimtrainer.

70.2595

Diehl-Mertes, Andrea

Schwimmen mit Senioren. Möglichkeiten der Erhaltung/Erhöhung von Fitness und Selbstvertrauen im Alter. Dortmund, modernes lernen, 1989. – 127 Seiten.

In den letzten Jahren beschäftigte sich die Sportwissenschaft zunehmend mit Fragen und Problemen des Seniorensports. Schwimmen als geeignete Ausdauersportart im Alter gewinnt immer mehr an Bedeutung.

Dieses Buch unternimmt den Versuch, das Für und Wider des Schwimmens mit Senioren aufzuzeigen, Pro-

Bewegtes Leben. Videofilm der AV-Produktion ESSM 1991.

Guter Animationsfilm für Sport im Alter. Der Film zeigt Möglichkeiten zur Bewegung im Freien, in der Halle oder gar zu Hause. Die Palette reicht von Tanzen, Tennis, Schwimmen bis hin zu Gymnastik. Die meisten Übungen werden in Gruppen vorgestellt, können aber auch alleine ausgeübt werden.

Dauer: 10 Minuten

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 70.232**

bleme und Fragen zum Seniorenschwimmen zu behandeln. Es werden sowohl allgemeine und physiologisch-biologische als auch psychische und soziale Aspekte des Schwimmens mit älteren Menschen dargestellt. Ein weiter Teil des Buches befasst sich mit allgemeinen und schwimmspezifischen Belastungsempfehlungen und verschiedenen Schwimmprogrammen, die ausführlich besprochen werden. Der letzte Teil befasst sich kurz mit dem Schwimmen in der Rehabilitation Herz-Kreislauf-Erkrankter und mit dem Schwimmen als Wettkampfsport im Alter.

78.1121

Baumann, Hartmut (Hrsg.)

Altern und körperliches Training. Bern, Huber, 1992. – 262 Seiten.

Wie trainierbar sind ältere Menschen? Haben sie besondere Schwierigkeiten beim Erlernen von Bewegungsabläufen? Gibt es Probleme bei bestimmten Formen körperlicher Übungen? In vier Kapiteln geben die Autoren einen Überblick über die Ziele des Sports im höheren Lebensalter, schildern die psychischen Voraussetzungen für sportliche Aktivitäten (u.a. Motivation), stellen die möglichen Auswirkungen dieser Aktivitäten auf Befindlichkeit und Verhalten dar und zeigen Leitlinien und Rahmenbedingungen für den Seniorensport auf.

70.2697

Rost, Richard

Sport und Gesundheit. Gesund durch Sport. Gesund trotz Sport. Berlin, Springer, 1994. – 238 Seiten, Illustrationen, Figuren, Tabellen.

Sport ist gesund! Ist Sport gesund? Dieses Buch wendet sich an alle, die durch Sport Krankheiten verhindern wollen, ohne durch den Sport krank zu werden. Richard Rost erklärt, was bei der Auswahl der Sportart und beim

Trainingsaufbau zu beachten ist. Dabei wendet er sich nicht nur an Gesunde, sondern zeigt auch Sportmöglichkeiten für Chronischkranke.

Schliesslich informiert er über den gesundheitlichen Wert der verschiedenen Sportarten von Aerobic bis Zirkeltraining.

70.2818

Krempel, Otti

Fitness über Fünfzig. Schonende Trainingsprogramme für Beweglichkeit und Wohlbefinden. München, BLV, 1990. – 110 Seiten, Figuren, Illustrationen.



Fit im Alter – das wünscht sich jeder. Mit diesen Übungsprogrammen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und steigern Ihr Wohlbefinden. Dieser praktische Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie den Prozess des Alterwerdens selbst steuern können und wie sich der Körper durch sportliche Aktivität positiv beeinflussen lässt. Er gibt Anhaltspunkte zur Wahl der richtigen Sportart. Ein leicht verständlicher Theorieteil erklärt die physiologischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen. Die praktischen Übungen – Training von Koordination, Dehnung und Kräftigung, Krafttraining an Geräten, Fitnessprogramme auf und mit dem Trampolin und Wassergymnastik – sind auf das individuelle körperliche Niveau abgestimmt und helfen die Leistung zu verbessern bzw. zu erhalten.

70.2532

Kruber, Dieter; Kruber, A.; Biringer, W.; Böcking, H.

Übungen Seniorensport. Altenpflege. Gymnastik zu Hause. Seniorensport. Senorentanz. Bonn, Dümmler, 1990. – 2 Bände, 108, 124 Seiten, Figuren.

Die Übungen Seniorensport wenden sich an Altenpfleger, Vereinsübungsleiter, Senioren, die sich durch

Bewegung fit und gesund halten möchten.

Im 1. Teil sind Grundformen elementaren Tanzens, gesellige Gruppenübungen mit Kleingeräten und individuell zu gestaltende Einzelübungen für das häusliche Bewegungstraining zusammengestellt.

Im 2. Teil sind gesellige Gruppenübungen an Bänken und Stühlen unter Zuhilfenahme verschiedener Kleingeräte zusammengestellt.

70.2747

Beyschlag, Renate

Altgymnastik und kleine Spiele. Anleitung für Übungsleiter in Heimen, Begegnungsräumen und Verbänden. Stuttgart, Fischer, 1993. – 185 Seiten, Illustrationen.

Das Buch deckt in übersichtlicher Weise, aufs Wesentliche konzentriert und doch umfassend und gut verständlich, alle Bereiche ab, die bei der verantwortungsvollen Durchführung von Altgymnastik von Bedeutung sind, und eignet sich hervorragend zur Ausbildung von Übungsleitern, für den Unterricht an Altenpflegesschulen sowie als Arbeitshilfe für den tätigen Übungsleiter.

72.1279

Kolb, Michael

Spiele für den Herz- und Alterssport. Perspektive und Praxis einer spielorientierten Bewegungstherapie. Aachen, Meyer & Meyer, 1995. – 264 Seiten, Illustrationen, Figuren.

Im Herzsport wurden die rehabilitativen Möglichkeiten, die im sportlichen

Beweglich bleiben. Lebensfreude für Ältere durch Sport. Ein Lehr-, Informations- und Motivationsfilm zum Sport mit Älteren. Videofilm des Instituts für Sport und Sportwissenschaft Heidelberg 1989.

Gezeigt wird in diesem Video eine Seniorengruppe, die mit viel Spass und Freude einzeln und paarweise, drinnen und draussen, Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Rhythmikübungen turnt. Dazwischen erzählen einige Teilnehmerinnen, was für sie Gymnastik bedeutet, und die Kursleiterin zählt die Vorteile der Seniorengymnastik auf.

Dauer: 19 Minuten

Ausleihe: Bestell-Nr. **V 70.215**

Weiss, Ursula

Wenn Menschen älter werden. Auseinandersetzung mit dem Alterwerden aus biologischer, psychologischer, sozialer und gesellschaftlicher Sicht. Lehrunterlagen für die Aus- und Weiterbildung von Leitenden im Seniorensport.

Magglingen, ESSM, 1995. – 29 Seiten, Illustrationen. – Schriftenreihe der ESSM, 55.

Diese Lehrunterlage richtet sich einerseits an Leiter und Leiterinnen von Sportgruppen, mit dem Ziel, Besonderheiten, Chancen und Risiken des Seniorensports aus biologischer, psychologischer, sozialer und gesellschaftlicher Sicht praxisbezogen leicht verständlich darzustellen. Andererseits werden Ausbilderinnen und Ausbilder angesprochen. Die Lehrunterlage inklusive die Folienvorlagen für den allgemeinen und biologischen Teil sollen auch medizinische Laien befähigen, Theorien in Leiterkursen selber zu unterrichten, wenn möglich in enger Verbindung mit dem praktischen Unterricht in der Halle. Darauf aufbauend kann noch eine Fachperson z.B. für die Erläuterung spezieller Alterskrankheiten zugezogen werden. Auch die sozialen und psychologischen Themen können in Kleingruppen mit den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern erarbeitet werden, z.B. ausgehend vom eigenen Alterwerden oder aufgrund von Begegnungen mit älteren Menschen.

Verkauf: Fr. 5.10

ESSM, Bibliothek, 2532 Magglingen

Ausleihe:

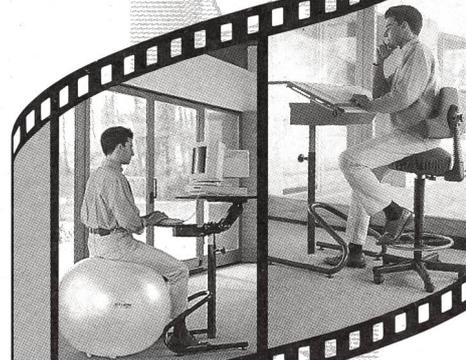
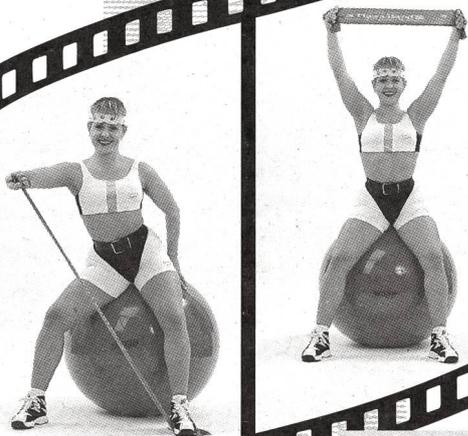
Bestell-Nr. **9.69-55/Q** oder **03.2324-12/Q**

und spielerischen Bewegungen angelegt sind, wohl zuerst systematisch genutzt und führten zum Aufbau von ambulanten Sportgruppen. Obwohl in den letzten Jahren vielfältige soziale und psychische Einflussfaktoren, die an der Entstehung von Herzkrankheiten beteiligt sind, entdeckt wurden, dominiert in der Bewegungstherapie derzeit noch ein von der medizinisch-körperlichen Perspektive bestimmter funktionsorientierter Ansatz. Ausgehend von einer Darstellung der komplexen Einflüsse, die an der Genese des Herzinfarkts beteiligt sind, wird in der vorliegenden Veröffentlichung die Perspektive einer spielorientierten Bewegungstherapie entwickelt, die nicht nur auf körperliche Anpassungsprozesse ausgerichtet ist, sondern die Persönlichkeiten der Herzpatienten in positiver Weise beeinflussen will. Die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten werden an einer grossen Anzahl von Spielformen mit vielfältigen Variationsmöglichkeiten demonstriert, die ein bestimmtes Verständnis des Herz- und Alterssports skizzieren und aufzeigen.

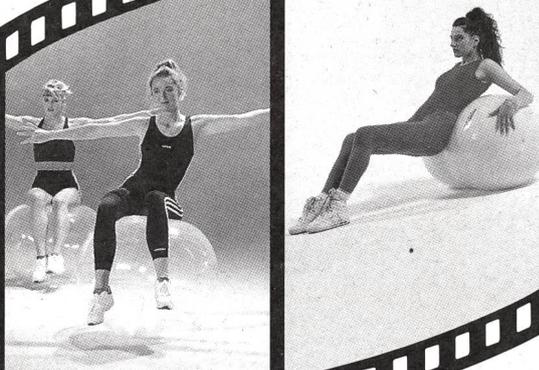
9.380-3

ON THE MOVE

VISTA
WELLNESS



SCHON GEGESHEN?
DÉJÀ VU ?



GYMNIC[®]
LINE

Thera-Band

RITMOBIL

Viscolas

VISTA
WELLNESS

Industriering 7
CH-3250 LYSS-BE
Tel. (032) 85 70 30
Fax (032) 85 70 35

Rue des Longschamps 28
CH-2014 BÖLE-NE
Tél. (038) 41 42 52
Fax (038) 41 42 87

Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen
SVP envoyez-moi votre documentation
mit der Broschüre
avec la brochure "On the move" Dr. med. Bruno Baviera

Name / nom
Adresse
Tel.

KURSE, VERANSTALTUNGEN

Weiterbildungsangebot für Sportlehrer/-innen

SLA 6 Lifetimesport

SLA 6.4: Weiterbildung für über 40jährige
 Datum: 29. Juli bis 2. August 1996 (Sommersport)
 Ort: ESSM Magglingen
 Leitung: Marcel K. Meier – Fachleiter Tennis
 Ziele:

- Ausprobieren und erleben von «alten» Spielen in neuem Gewand und entdecken von «neuen» Spielen
- Theoretische Kenntnisse auffrischen und ergänzen, sie praktisch anwenden
- Persönliche Erfahrungen einbringen und auswerten

 Inhalte:

- Praxis: alte und neue Spiele, «heutige» Sportarten
- Theorie (Seminare und Referate zu folgenden Themen):
 - Älter werden – was bedeutet das für mich?
 - Neue Aspekte im Bewegungslernen
 - Einsatz von Medien im Sportunterricht

Für wen? Sportlehrer/-innen «über 40»
 Sprachen: Deutsch und Französisch
 Bemerkung: Die gewählten praktischen Fächer zählen als FK im J+S
 Einschreibetermin: 29. Mai 1996
 Kosten: Fr. 200.–
 Weitere Informationen
 ESSM, Sekretariat Ausbildung
 2532 Magglingen, Tel. 032 276 254

Trendspiele und Trendsportarten in der Schule

Wann: 8. bis 12. Juli 1996
 Wo: Sarnen OW, Sportanlagen der Kantonsschule
 Was: Baseball, Intercrosse, Lacrosse, Frisbee, Rugby, Touchfootball, Americanfootball, Flagfootball, Inline-Skating sowie alle Trendsportarten im Rahmenprogramm. Der Kurs zählt als J+S-FK Polysport.
 Für wen: Alle Sportunterricht erteilenden Lehrerinnen und Lehrer der Sekundarschule: Orientierungsstufe, Berufsschule, Mittelschule.

Ziele und Inhalte:

- Neue Sportarten gefahrenlos kennenlernen, erleben und spielen
- Methodische Aufbaureihen der Trendspiele aufzeigen

- Regelkenntnisse der Trendsportsportarten kennen und anwenden
 - Technik- und Taktikgrundlagen erwerben
 - Neue Ideen für den Sportunterricht erhalten
 - Gedankenaustausch
 - Selber sportlich aktiv sein
 - Geselligkeit
- Einschreibetermin: 10. Mai 1996
 Weitere Informationen Rolf Jakob, Allmendlistr. 11, 6052 Hergiswil. Tel./Fax P: 041 630 45 43, Tel. G.: 041 660 48 44.

Internationales IAKS-Symposium

Die Sektion Schweiz der Internationalen Vereinigung für Sport- und Freizeiteinrichtungen führt am 17. und 18. Juni 1996 in Bern ein Symposium zum Thema «Modernes Management in der Planung, Realisierung und im Betrieb von Sportanlagen» durch.

Referenten z.B. aus Japan, Norwegen und der Schweiz sprechen über Belange wie Hallenbau, Betriebsphilosophie, Trendsportarten usw.
 Für nähere Einzelheiten und Anmeldeformulare:
 IAKS Sektion Schweiz, Sportanlagen ESSM, 2532 Magglingen oder HCC Hockey-Consulting-Company, Postfach, 3076 Worb.

Mehr Spass beim Sport, ohne Rauch

Sportlerinnen und Sportler, die nicht rauchen, erbringen bessere Leistungen. Das belegen wissenschaftliche Untersuchungen. Bei einem 16-Kilometer-Volkslauf etwa benötigen Raucher pro vier Zigaretten, die sie im Tag rauchen, eine Minute mehr. Verglichen mit einem Raucher, der täglich ein Päckchen Zigaretten konsumiert, gelangt folglich ein Nichtraucher, der in bezug auf Training, Körpergewicht und Alter die gleichen Voraussetzungen mit an den Start bringt, fünf Minuten früher ans Ziel.

Diese Vorteile fasst die Arbeitsgemeinschaft Tabakmissbrauch AT unter dem

JIM BOB • 8460 Marthalen



T-Shirts
inkl. Druck ab
Fr. 9.90

➤ TEL 052/43 43 88
➤ FAX 052/43 43 89

Und Vieles mehr! Katalog anfordern!

Leserumfrage

Wir möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, darüber in Kenntnis setzen, dass wir im Laufe des Monats Mai einem Teil von Ihnen einen Fragebogen zustellen werden, um Ihren Erwartungen und Bedürfnissen einmal wirklich auf den Grund zu gehen. Wenn Sie einen Fragebogen erhalten, gehören Sie zur ausgewählten Stichprobe, die uns gesicherte Daten liefern soll, damit wir in Zukunft besser auf die Wünsche der Leserschaft eingehen können. Wir bitten jene, die einen solchen Fragebogen erhalten, die kurze Zeit aufzuwenden, die es braucht, um die Fragen zu beantworten. Je mehr beantwortete Fragen zurückkommen, um so aussagekräftiger werden die Resultate sein. Unsere Anpassungen werden dann hoffentlich allen zugute kommen. Herzlichen Dank jetzt schon allen, die mitmachen.

Die Redaktion

Slogan «Mehr Spass beim Sport, ohne Rauch» zusammen. Sie folgt damit der Weltgesundheitsorganisation, die 1996 den Sport in den Mittelpunkt des Tages des Nichtrauchens vom 31. Mai stellt.

Die Unterlagen für den Wettbewerb können Sie ab sofort über die Gratisnummer 155 65 56 bestellen.

J+S-LEITERBÖRSE

J+S-Leiter/-innen werden gesucht

Polysportive Landschulwoche

Für Landschulwoche vom 10. bis 15. Juni 1996 in Gstaad werden ein/eine polysportive/r Leiter/-in (evtl. Bergführer/-in) gesucht.

Weitere Informationen bei: Frau Loukili, Rainackerweg 10, 3236 Gampelen. Telefon 032 83 40 28 (mittags oder ab 18 Uhr). ■



Sport+Erholungs-Zentrum
berner oberland Frutigen 800 m ü.M.



Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechszimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis.
 Vollpension ab Fr. 37.–
 Für Sport- und Wanderlager, Skilager.