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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

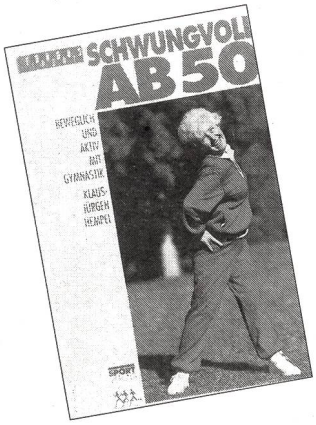
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Medien zum Thema «Seniorensport»

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 durchgewalkt 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 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

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

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, Ringtennis, 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, Probleme 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

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**

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 Übungsprogammen trainieren Sie Ihre Beweglichkeit und steigern Ihr Wohlbefinden. Dieser praktische Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie den Prozess des Älterwerdens 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. Seniorentanz. 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 Gruppen-Übungen mit Kleingeräten und individuell zu gestaltende Einzel-Übungen für das häusliche Bewegungstraining zusammengestellt.

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

70.2747

Beyschlag, Renate
Altengymnastik und kleine Spiele. Anleitung für Übungsleiter in Heimen, Begegnungsstätten 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 Altengymnastik von Bedeutung sind, und eignet sich hervorragend zur Ausbildung von Übungsleitern, für den Unterricht an Altenpflegeschulen sowie als Arbeitshilfe für den tätigen Übungsleiter.

72.1279

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

Im Herzsport wurden die rehabilitativen Möglichkeiten, die im sportlichen und spielerischen Bewegen 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

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 Älterwerden 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 Älterwerden 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**

ON THE MOVE

VISTA WELLNESS

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. .....

VISTA WELLNESS

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

Rue des Longschamps28
CH-2014 BÔLE-NE
Tél. (038) 41 42 52
Fax (038) 41 42 87

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 Trendspielsportarten 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 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.

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

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 Frutigen
berner oberland
800 m ü.M.

Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer – 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.**