

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Literatur und Film

### **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:** 09.01.2026

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



## Literatur zum Seniorensport

*Bücher, Videos und Filme können unter Angabe der Bestell-Nummer bei der ESSM-Bibliothek ausgeliehen werden.*

Die Liste der Literatur zum Thema Seniorensport unserer ESSM-Mediothek ist beachtlich lang. Wir haben eine Anzahl von Titeln ausgewählt und in verschiedene Kapitel unterteilt. Bei der Literatur handelt es sich vor allem um Schriften der letzten zehn Jahre. Die ESSM-Mediothek ist gerne bereit, Auskünfte über Literatur und Filmmaterial zu geben, allenfalls auch aus anderen Bibliotheken Literatur zu beschaffen respektive zu vermitteln.

### Artikel in der Zeitschrift MAGGLINGEN

- 1983 *Schneider, Carl.* Alterssport als soziale Aufgabe von nationaler Bedeutung. Nr. 6/1
- 1984 *Lörtscher, Hugo.* Senioren-EM der Langstreckenläufer. Krönung oder Unsinn? Nr. 12/11-12
- 1985 *Schneider, Carl.* Studien zum Alterssport. Nr. 11/15-17
- 1986 *Grenacher, Hansueli.* Der alternde Turnlehrer. Nr. 3/4-7  
*Meusel, Heinz.* Sportarten und Übungsformen für Ältere. Nr. 3/8-13
- 1988 *Schneider, Carl.* Seniorensport heute. Nr. 5/28-29  
*Weiss, Ursula.* Sport im höheren Lebensalter. Nr. 6/15-17  
*Weiss, Ursula.* Skisport im Seniorenalter. Nr. 12/5
- 1989 *Meusel, Heinz.* Wenn Sportlehrer/innen älter werden: Die graue Welle erreicht den Sportunterricht. Nr. 5/18-21

### Ältere Literatur

- Jokl, Ernst.*  
**Alter und Leistung.**  
Heidelberg, Springer, 1954, 75 S., Fig., Tab., Lit., Fr. 10.70.  
**06.640-32**
- Mar, Lisa.*  
**Mit 50 jung.** Eine neuzeitliche Verjüngungshygiene für Mann und Frau. Praktische, leichtverständliche Anleitungen. Stuttgart, Süddeutsches Verlagshaus, 1936, 92 S., Fig.  
**72.461**

*Schönholzer, G.*  
**Die Leibesübungen des alternden Menschen.**  
1964, 15 S.  
SA aus: Wiener Med. Wochenschrift, 114 (1964) 33/34, S. 580-584.  
**06.600-5**

**Sport.**  
**Sport und Körperkultur des älteren Menschen.** Bericht der Jahrestagung 1964 der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin in der Deutschen Demokratischen Republik, vom 16.-20. September 1964 in Rostock-Warnemünde. Leipzig, Barth, 1966, 299 S., Fig., Tab., Lit., DM 22.20.  
**06.676**

### Theoretisch-praktische Anleitungen

*Baumann, Hartmut.*  
**Älter werden – fit bleiben.** Aktuelle theoretische Beiträge und Tips für sportliche Aktivitäten. Ahrensburg bei Hamburg, Czwalina, 1988, 282 S., Fig., Tab.  
Sportwissenschaft und Sportpraxis, 71.  
**72.1105**

*Baur, Robert; Betsch, Walter.*  
**Turnen und Sport für alle.** Beiträge zur Altengymnastik. 2. Auflage. Stuttgart, Schwäbischer Turnerbund, 1977, 130 S.  
**72.708**

**Sport.**  
**Sport und Medizin.**  
Bern, Huber, 1987, 101 S., Fig., ill., Lit.  
Therapeutische Umschau = Revue thérapeutique, 44 / 1987 / 11.  
**06.1496-12 Q**

*Israel, Siegfried; Weidner, Alfred.*  
**Körperliche Aktivität und Altern.**  
Leipzig, Barth, 1988, 135 S., Fig., Tab., DM 60.-.  
Sportmedizinische Schriftenreihe, 26.  
**9.192-26**

*Jasper, Bettina.*  
**Turnen der Älteren.**  
München, BLV, 1989, 127 S., Fig., ill., Tab.  
**70.2462**

*Meusel, Heinz.*  
**Sport, Spiel, Gymnastik in der zweiten Lebenshälfte.** Ziele, Training, Unterricht, Organisation. Bad Homburg, Limpert, 1982, 335 S., Tab.  
**70.1770**

*Meusel, H.*  
**Zur Eignung von Sportarten und Übungsformen für Ältere.**  
Aus: Zeitschrift für Gerontologie, (1968) 19, S. 376-383.  
**70.1883-16/Q**

*Schwaner, Barbara.*  
**Seniorensport.** Praktischer Leitfaden in Stundenbildern mit und ohne Hand- und Hilfsgeräten. Celle, Pohl, 1978, 96 S., Fig., ill.  
**72.746**

*Selby, Philip; Griffiths, Adrian.*  
**Wegweiser zu einem lebenswerten Altern.** Vorbereitung, Bewältigung und Fürsorge. Bern, Huber, 1988, 214 S., Fr. 22.-.  
**06.1924**

*Scharll, Martha.*  
**Bewegungstraining mit alten Menschen.** Gruppengymnastik – Aktivpflege. Stuttgart, Thieme, 1978, 158 S., ill.  
**72.725+F**



**Gymnastik, Spiel und Sport für Senioren.** Hrsg: Schwäbischer Turnerbund. Schorndorf, Hofmann, 1981, 302 S., Fig., ill., HF 52.-.  
**70.1679**

*Bewegungsgerechte.*

**Bewegungsgerechte elementare Einrichtungen für Altersspiel und -sport im Innen- und Aussenbereich von Altwohnheimen und ähnlichen Einrichtungen.**

Stuttgart, Kohlhammer, 1983, 285 S., Fig., Lit.  
**07.586**

*Czwalina.*

**Sportliche Tätigkeit im individuellen Lebenslauf.**

Ahrensburg bei Hamburg, 1988, 282 S., Fig., Tab., Fr. 27.10.  
Sportwissenschaft und Sportpraxis, 71.  
70.2403



*Diem, Liselott.*

**Fit über 40.** Gesundheit und Selbstverwirklichung in der zweiten Lebenshälfte.  
München, Kösel, 1982, 120 S., Fig., ill.  
**72.829**

**Wissenschaftliche Arbeiten, Dissertationen und Diplomarbeiten**

*Böhlau, V.*

**Alter, Sport und Leistung.** Zehntes Bad Sodener Geriatisches Gespräch 5. Mai 1978.  
Stuttgart, Schattauer, 1978, 178 S., Lit., Portraits, Fr. 36.-.  
**06.1201**

*Hammer, Barbara.*

**Training und Adaptation im Alter.** Eine Literaturanalyse zu Bedingungs- und Diagnoseeinheiten der Leistungssteuerung im Alter. Diss. Sportwissenschaften Deutsche Sporthochschule Köln 1987.  
Köln, Deutsche Sporthochschule, 1987, 308 S., Fig., Tab.  
**70.2192**

*Kneubühler, Kurt.*

**Ausdauerbelastung im Alter.** Dipl. Arb. Eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom II ETHZ.  
Zürich, ETH, 1981, 76 S., Fig., Tab.  
**70.1659-7/Q**

*Neumann, O.*

**Art, Mass und Methode von Bewegung und Sport bei älteren Menschen.** Bericht über die vom Bundesminister für Jugend, Familie und Gesundheit geförderten Untersuchungen am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg 1973/75.  
Stuttgart, Kohlhammer, 1976, 80 S.  
**70.1000-19**

*Nowacki, Paul E.; Böhmer, Dieter.*

**Sportmedizin.** Aufgaben und Bedeutung für den Menschen in unserer Zeit. 26. Deutscher Sportärztekongress Bad Nauheim.  
Stuttgart, Thieme, 1980, XV + 526 S., Fig., Graph., Tab., Lit., Fr. 78.-.  
**06.1308**

*Schwager, Stephan.*

**Sport im Alter.** Wie wirkt sich Sport auf das Wohlbefinden beim älteren Menschen aus? / Dipl. Arb. Eidg. Turn- und Sportlehrerdiplom II Univ. Basel 1986.  
Basel, IfS, 1986, 115 S., Fig., Tab.  
**70.2346 Q**

**Video, Filme**

**Alter + Sport.**

Zürich, Pro Senectute Videothek, 1987, 22', color, VHS.  
**V 70.184**

**Herz und Sport.**

Leverkusen, Bayer AG, 1986, 16 mm, 341 m, 31', Lichtton, DM 980.-.  
**F 06.19**

**Zwanzig Jahre Vierzig?**

Köln, Deutsche Sporthochschule, 1983, 3 Bde., 13', color, U-Matic +, 1983, VHS. Sport und Bewegung zur Vorbeugung des Herzinfarktes. Sport auch im Alter.  
**V 06.66**

**Senioren-sport.**

Zürich, SRG (Treffpunkt), 1983, 10', color, Video, 1983.  
Ein Bericht über den Seniorensport von Megge Lehmann und Lilo Kennel, in Zusammenarbeit mit dem SLS, Bern.  
**V 70.111**

**Spas am Sport – auch im hohen Alter möglich.**

Frankfurt a/M, ZDF, 1980, 25', color, Video, 1980.  
Reportage über ältere, sporttreibende Menschen in den USA.  
**V 70.79**

**Sport macht frohe Herzen.**

Baden-Baden, SWF 3, 1989, 8x15', color, VHS.  
Verschiedene einfache Übungen für ältere Menschen (in der Halle, im Hallenbad, zu Hause). Gespräche mit Sportwissenschaftler.  
**V 72.109**

**Turnen im Pflegeheim.**

Zürich, Pro Senectute, 1988, 5 m, ca. 60', color, VHS.  
– Begrüssung/Aufwärmen  
– Mobilisation der Gelenke  
– Tanz im Sitzen  
– Namensspiele mit Ball  
– verschiedene Spiele  
– Kommunikation  
– Schluss-spiele.  
– Methodik/Didaktik  
– Grenzen der Belastbarkeit.  
**V 70.200**

**Vom Altersturnen zum Seniorensport.**

Zürich, DRS, Sendung: Treffpunkt, 1987, 50', color, VHS, U-Matic.  
**V 70.178**

Nichts macht schneller alt als der immer vorschwebende Gedanke, dass man älter wird.

G.C. Lichtenberg

**Wir haben für Sie gelesen**

*Coleman, Ellen.*

**Richtige Ernährung für alle Ausdauersportler.** Grundlagen und Programme für Freizeitsportler und Spitzenathleten. 1989. – 127 Seiten. Zeichnungen, Tabellen. DM 19.80.

Es ist durchaus kein Einzelfall im Sport. Michael Chang erlebte es in Paris in seinem unglaublichen Match gegen Ivan Lendl und so mancher Marathonläufer erlebt es auf den letzten Kilometern: Die Glykogenreserven im Körper sind aufgebraucht, der Sportler wird von Krämpfen geplagt! Solche Mangelerscheinungen, der damit verbundene Leistungsverlust und die in diesem Stadium erhöhte Verletzungsgefahr sind auf eine Ernährung zurückzuführen, die nicht auf die entsprechende körperliche Anforderung eingestellt war. Denn neben Veranlagung und Training ist die richtige Ernährung das wichtigste physische Kriterium für Ausdauer.

Sporternährung gründet sich heute auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Jeder Sportler, der die Grundregeln der Leistungskost ausser acht lässt, wird jenen gegenüber, die sich sachkundig ernähren, im Nachteil sein. Vernünftige Essgewohnheiten spielen nicht nur für

den sportlichen Erfolg eine elementare Rolle, sondern auch für einen optimalen Gesundheitszustand. Die Fähigkeit zu sportlicher Leistung und Vermeidung bestimmter Erkrankungen hängt nicht zuletzt davon ab, wie, was und wann man isst.

Das jetzt im BLV Verlag erschienene Buch «Richtige Ernährung für alle Ausdauersportler» von Ellen Coleman weist den Weg zu einer Ernährung, die sportlicher Leistung und Gesundheit gleichermaßen zugute kommt. Die Autorin, Sportpsychologin, Ernährungsexpertin und selbst aktive Triathletin, behandelt in ihrem Buch die gesamte, für den Freizeitsportler und Spitzenathleten interessante Thematik: Sauerstoffzufuhr und -verwertung, Stoffwechsel und Energiegewinnung, Glykogenspeicher und Flüssigkeitsbilanz, Essen vor und nach dem Training, Fette, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe, Zucker, Coffein, Pfunde abbauen – Gewicht halten sowie die Gefahren des Hungerns sind wichtige Inhaltspunkte. Das Buch beinhaltet neben Tabellen, Ernährungstips und Menüvorschlägen aktuelle Vergleiche zwischen Sportlern während des Wettkampfs und gibt Aufschluss darüber, was Ernährung bewirkt.

«Richtige Ernährung für alle Ausdauersportler» von Ellen Coleman ist ein nützlicher Leitfaden für Freizeit- und Spitzensportler, denen bewusst ist, dass die richtige Ernährung ein wichtiger Grundstein zu Gesundheit und Fitness ist.

**06.1959**

*Renggli, Sepp.*

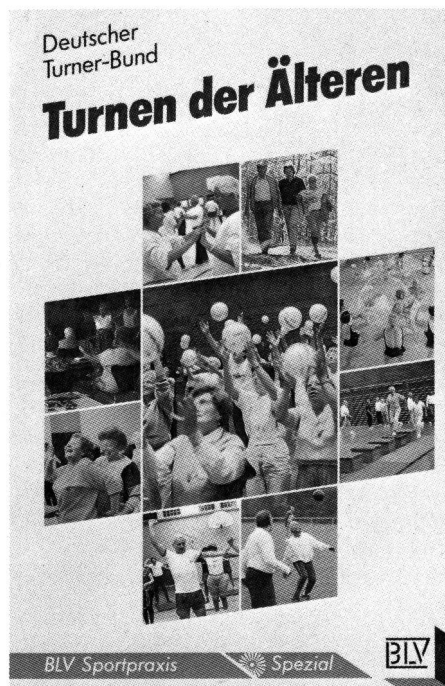
**Der Rössli Spurt... und weitere 66 Sport-Geschichten.** Nebelspalter-Verlag. 1989. 144 Seiten. Fr. 24.80.

#### Der Autor

Josef (Sepp) Renggli, geboren 1924 in Kriens, war nach einer kaufmännischen Ausbildung und einem Studienaufenthalt in England zuerst Redaktionssekretär am *Sport Zürich* und nachher als freier Journalist unter anderem für den *Zürcher Tages-Anzeiger* tätig. Ab 1953 arbeitete er als Texter, Moderator und Reporter für das Schweizer Radio. Von 1961 bis 1986 stand Renggli dem DRS-Ressort «Sport und Touristik» vor, von 1976 bis zu seinem Rücktritt im Jahre 1989 war er auch Leiter des Radiostudios DRS Zürich.

Der «Erfinder» und Autor mehrerer populärer Radio-Sendereihen berichtete über neun Olympische Sommer- und sieben Olympische Winterspiele, zahlreiche Rad-, Ski- und Bob-Weltmeisterschaften und vierzig Tours de Suisse. Bekanntgeworden ist der verheiratete Vater zweier Söhne auch als Autor sportkritisch-satirischer Kolumnen und verschiedener Olympiabücher. Eine Auswahl seiner vor allem in der *Weltwoche* veröffentlichten Sportgeschichten und Glossen erscheint hier erstmals in Buchform.

**08.799**



*Jasper, Bettina.*

**Turnen der Älteren.** Alterssport, Zweckgymnastik, Sportart, Alter. BLV Sportpraxis Verlagsgesellschaft München. 1989. 127 Seiten. Zeichnungen, s/w Fotos. DM 14.80.

Das Thema «Turnen der Älteren» gewinnt aufgrund der demografischen Entwicklung unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung. Zurzeit leben 20 Millionen über 50jährige, 12,5 Millionen über 60jährige in der Bundesrepublik. Diese Tatsache wird dadurch unterstrichen, dass die Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit die Schirmherrschaft für das Projekt «Turnen der Älteren» des Deutschen Turner-Bundes übernommen hat. Gleichzeitig zum Beginn der verschiedenen Aktionen des DTB ist der von ihm herausgegebene Band «Turnen der Älteren» in der Reihe «BLV Sportpraxis» erschienen. Hierin sind Anregungen zur abwechslungsreichen Gestaltung der Turnstunden zu finden. Gymnastik, Tanz und Spiel, Turnen an Geräten und leichtathletische Übungsformen sind ebenso enthalten wie Schwimmen, Wassergymnastik und -spiele sowie das Wandern. In dem Buch wird auch die Bedeutung von gemeinschaftsfördernden Massnahmen, Geselligkeit, kulturellen und musischen Aktivitäten für diese Altersgruppe herausgestellt. Insbesondere allen Verantwortlichen in den Vereinen bietet das Buch einen schnellen Einstieg in die Thematik und vermittelt praktische Anleitungen im Umgang mit Gruppen dieser Generation.

Aus dem Inhalt: Wer sind die Älteren? – Übungsleiter-Informationen – Palette möglicher Angebote – Übungsbeispiele aus der Gymnastik – Turnen an und mit Geräten – Vermitteln von Tanzformen – Spielen und Spiele – Vereinsangebote in freier Natur – Gymnastik im Wasser – Ausflüge, Fahrten, Freizei-

22

ten – Musisches und Geselliges – Einzelveranstaltungen – Für die Gesundheit – Vereine als Sozialfaktor – Organisationsformen – Öffentlichkeitswirkung – Aus- und Fortbildung – Materialien und Arbeitshilfen.

**70.2462**

*Piem.*

**Die Wahrheit über Skilaufen.** Skilauf, Skisport, Karikatur, Zeichnungen. Rowohlt. 1989. DM 7.80.

Die Geschichte des Skilaufens ist älter, als die meisten Wintersportler annehmen. Und immer wieder hat dieser Sport auch Berühmtheiten hervorgebracht – man denke nur etwa an Malinowski, Mussorgski, Strawinski, Polanski, Kohlski, Vogelski...

Der französische Cartoonist PIEM hat sich die Aufgabe gestellt, die Wahrheit über das Skilaufen herauszufinden – er fand sie zum Lachen und stellt sie hiermit dem Publikum vor. Nach der «Wahrheit über Tennis» und «Wahrheit über Fussball» ein weiteres vergnügliches Werk dieses modernen Aufklärers.

**07.790-4**

*Kuchler, Walter.*

**Die neue Skitechnik.** Leichter Skifahren, Schwung für Schwung. Rowohlt. 1989. 187 Seiten. Fig. 111, Lit. DM 22.80.

Skifahren wird immer leichter, jeder kann es heute in kurzer Zeit erlernen. Walter Kuchler, Mitverfasser des deutschen Skilehrplans, stellt hier die neue Skitechnik vor. Abgeleitet von den Möglichkeiten des Urlaubsskifahrers einerseits und den Entwicklungen im Rennsport andererseits zeigt er, dass die neue Skitechnik faszinierend einfach ist und Möglichkeiten zu einem ausgesprochen freudvollen Skilauf eröffnet, gleichermaßen für Anfänger wie Köhner, Urlaubsskifahrer wie Spitzenläufer; denn alle diese Techniken sind leichter zu fahren, als dies bisher vorstellbar war.

**77.821**

*Mende, Johannes.*

**Muskel-Training.** Trainingsmethode, Trainingsprogramm, Übungssammlung. Rowohlt. 1989. 222 Seiten, Abbildungen, Literatur, DM 14.80.

Jeder findet hier ein Übungsangebot, mit dem man in Form kommen und seine Vitalität steigern kann, der Bodybuilder ebenso wie die Büroangestellte. Eine umfangreiche Übungssammlung mit vielen Fotos sowie Trainingsprogramme für die gängigsten Geräte von Kleinhantel bis Expander bieten für jeden etwas, ob für das Training zu Hause oder im Studio. Die Übungen lassen sich sowohl für das allgemeine Fitnesstraining als auch für das gezielte sportartenspezifische Konditionstraining anwenden.

**70.2463**