

## Buchtipp: Radfahrer-Training 60+

Das Buch beschreibt ein standardisiertes Übungsprogramm im Gesundheitssport und bildet eine qualitätsgesicherte Basis für Kurs- und Übungsleiter zur Durchführung von Kursen in der Sturzprävention von älteren Radfahrern und Radfahrerinnen.

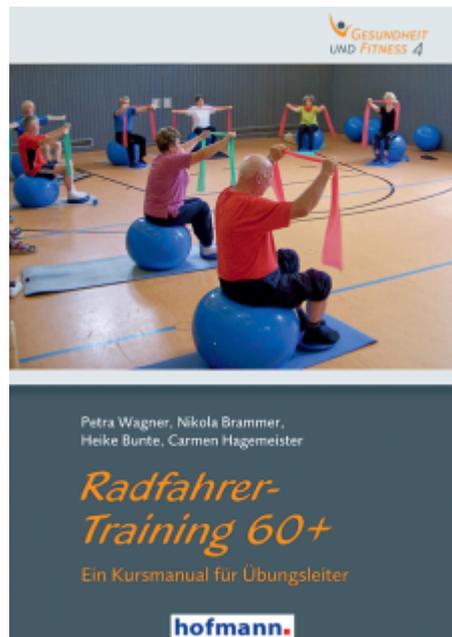
Strukturell besteht das Programm aus 50 Übungseinheiten zu je 60 Minuten und wurde unter aktuellen sportwissenschaftlichen, didaktischen und gesundheitssportlichen Aspekten entwickelt.

Inhaltlich werden zunächst Grundlagen und Hintergründe zum Radfahren im Alter sowie zum Anforderungsprofil des Radfahrens beschrieben. Anschliessend wird die Zielgruppe definiert und jeder Programmbaustein von der Erwärmung bis zur Entspannung theoretisch und methodisch erläutert. Den besonderen Schwerpunkt bilden dabei ein Gleichgewichtstraining und ein Kraftausdauertraining, da diese die für eine sichere Radfahrtechnik wichtigsten motorischen Grundfähigkeiten abdecken.

Alle Programmbausteine werden dabei durch eine Vielzahl an praktischen Spiel- und Übungsformen ergänzt. Detaillierte Stundenbilder runden das Buch ab und geben so einen roten Leitfaden für die Trainingspraxis der modernen Sturzprävention.

Darüber hinaus werden zu den einzelnen Stundenteilen und Trainingsbereichen Übungssammlungen skizziert, die für ein individuelles, vitales und sicheres Training mit unterschiedlichen Voraussetzungen oder Zielstellungen eingesetzt werden können. Mit Begleitmaterialien in Form von Handzetteln schliesst das Buch.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



**Buch ausleihen:** Wagner, P.; Brammer, N.; Bunte, H.; Hagemeister, C. (2015): Radfahrer-Training 60+. Schorndorf: Hofmann.

Quelle: [Hofmann Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**