

Beiträge zur Sportmedizin, Band 20

---

# Freizeitsport

**Charakteristik, Durchführung  
und präventivmedizinische Wertigkeit**

---

Herausgegeben von  
D. Lagerström, K. Völker

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. med. Hollmann

unter Mitarbeit von  
W. Bochow, W. Hollmann, H. Rösch, R. Rost, J. Schmagold, I. Schöner,  
Th. Stemper, K. Weber, J. Wicharz.

---



perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH  
D-8520 Erlangen

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort, W. Hollmann	7
Vorwort, D. Lagerstrøm/K. Völker	8
Freizeitsport: Sportwissenschaftliche Einführung D. Lagerstrøm/K. Völker	9
Herz und Sport: Sportmedizinische Empfehlungen für die ärztliche Praxis, R. Rost	17
→ Fitnessstraining, D. Lagerstrøm	29
Radfahren, H. Rösch	45
Schwimmen, K. Völker	57
Skilanglauf, D. Lagerstrøm	69
Fußball, T. Stemper	85
Squash, W. Bochow	101
Tennis, K. Weber	113
Volleyball, I. Schöner	125
Wandern/Bergwandern, J. Wicharz	141
Alpiner Skilauf, K. Weber	157
Windsurfen/Segeln, J. Schmagold	173
Tauchen, K. Völker	185
Autorenverzeichnis	197
Literaturverzeichnis	198