
Obsah

- Předmluva** (5)
- Úvod** (7)
- Fakta o podmínkách pro tělovýchovu a sport na sídlištích** (10)
(kapitola skoro úřední)
- Proč sportovat** (13)
(kapitola nejen pro obyvatele sídlišť)
- Jak cvičit a sportovat** (16)
(kapitola, která dosud není banální)
- Program 12 × 12** (17)
- Kdo splní podmínky programu 12 × 12** (18)
- Ved'te si přehled o plnění svého kondičního programu** (19)
- Kondiční běh** (22)
- Cvičte kondiční gymnastiku** (31)
- Platí kondiční program 12 × 12 také pro děti a mládež?** (40)
- Kde cvičit a sportovat** (43)
(kapitola o tom, že podmínky pro tělesnou výchovu, sport a hry na sídlišti mohou být lepší)
- Dětská hřiště** (44)
- Areály zdraví** (49)
- Běžecská kondiční trať** (53)
- Stezka zdatnosti** (53)
- Koutek pro posilovací cvičení** (56)
- Dráhy pro cyklisty – BMX – cyklotrial** (57)
- Víceúčelová sportovní hřiště** (61)
- Ani na sídlištích nemusíme cvičit jen venku** (63)
- Mikrotělocvičny** (63)
- Lidé na sídlištích** (66)
(kapitola s trochou demografie)

Rok na sídlišti (69)
(kapitola, kterou vypráví Jiřina)

Jaro (69)

Léto (80)

Podzim (86)

Zima (95)

Závěrem (101)

Zásobník (103)

I. Vzorové běžecké programy (104)

**II. Příklady cvičebních programů
domácí gymnastiky** (108)

III. Testy tělesné kondice (113)

IV. Hry na před domem (126)

V. Hry na hřišti (132)

VI. Hry v areálech zdraví (139)

Literatura (148)