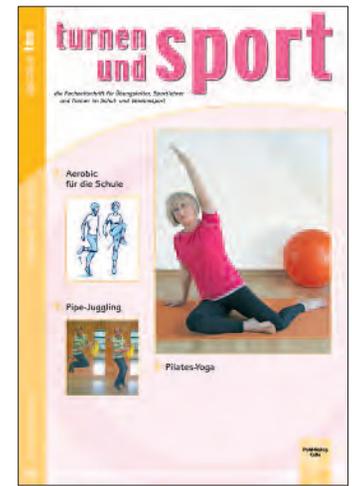
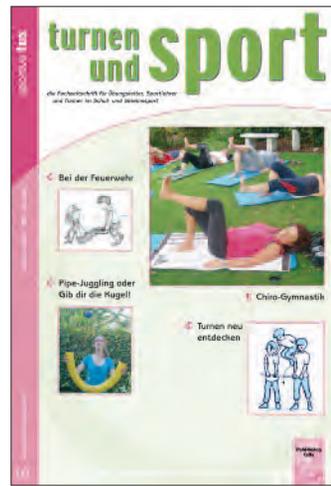
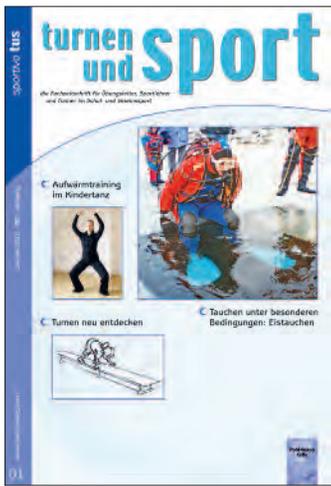


turnen und Sport

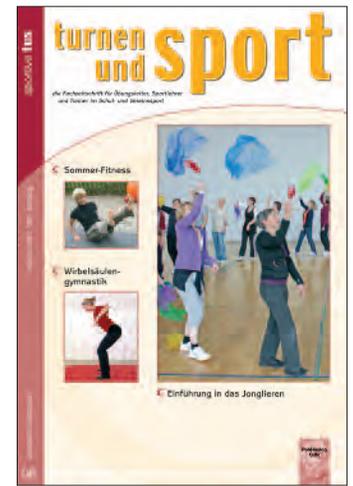
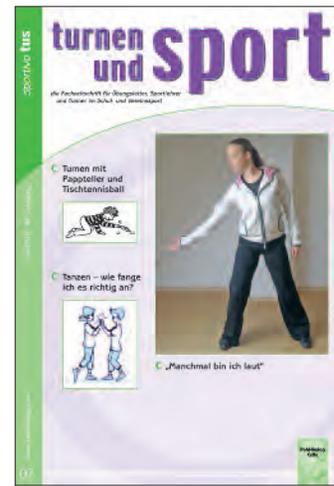
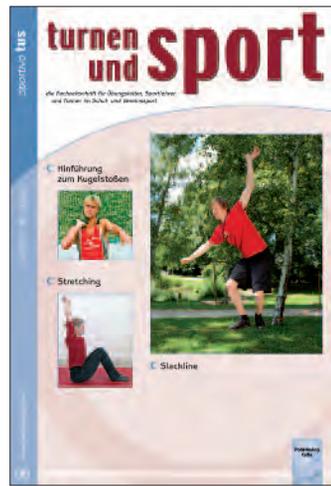
die Fachzeitschrift für Übungsleiter, Sportlehrer
und Trainer im Schul- und Vereinssport

Inhaltsverzeichnis 2012

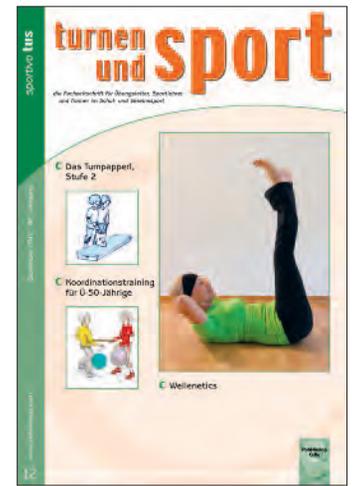
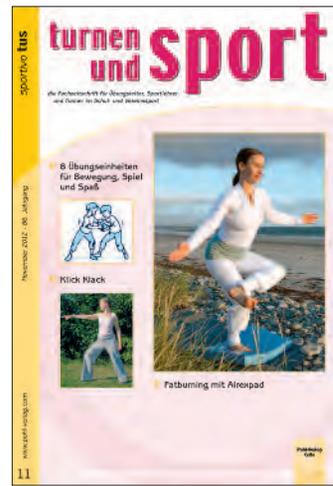
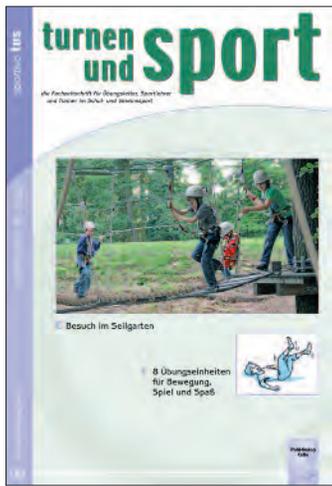
Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Baron-Thiene, Anna	4	4	Aerobic für die Schule. Teil 1.
Baron-Thiene, Anna	5	11/I	Aerobic für die Schule. Teil 2: Armbewegungen, Technik und Dynamik, Musik, Cueing und Choreographie.
Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi	9	20	8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 1: Laufen, was die Beine hergeben. Einheit 2: Immer noch ist der Weg versperrt.
Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi	10	8	8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 3: Aller guten Dinge sind „vier“. Einheit 4: Sich miteinander messen – Wettkämpfe sind angesagt.
Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi	11	10/I	8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 5: Schwitzen macht Spaß. Einheit 6: Werfen und Laufen sind angesagt.
Bischops, Dr. Klaus/ Gerards, Heinz-Willi	12	4	8 Übungseinheiten für Bewegung, Spiel und Spaß. Einheit 7: Staffeln einmal anders. Einheit 8: Wir müssen uns zu zweit den Gymnastikball teilen.
Bleis, Carola	3	17	Training für Rücken und Bauch. Teilweise mit Stuhl und Hantel.
Bleis, Carola	4	15	Pilates-Yoga
Bleis, Carola	5	15	Wirbelsäulengymnastik klassisch
Bleis, Carola	8	21	Sommer-Fitness. Entspannt – dynamisch – entspannt. Eine Kursstunde für die wärmere Jahreszeit.
Bleis, Carola	9	18	Besuch im Seilgarten
Bleis, Carola	10	18	Isometrisch trainieren – einfach trainieren, ohne Bewegung
Bleis, Carola	12	8	Wellenetics. Ein Fitnessstanz.
Cammann, Sandra	10	4	Breathwalk – mit allen Sinnen gehen
Cammann, Sandra	11	4	Fatburning mit Airexpad
Geyer, Demian/ Köbler, Christoph	6	18	Slackline. Eine Trendsportart für Freizeit, Schule und Verein.
Guggenberger, Gabi	1	20	5 am Tag. Mehr Gemüse und Obst auf den Tisch!
Guggenberger, Gabi	4	8	Knochengesund leben heißt Osteoporose vorbeugen
Guggenberger, Gabi	6	15	Sonnenvitamin D. Vitamin D kann mehr als Knochen schützen.



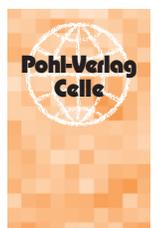
Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Guggenberger, Gabi	7	21	Junge Familien – wie wichtig ist ihnen ein gesunder Lebensstil? Gedanken zu einer Studie der „Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)“.
Güthe, Sonja	1	8	Aufwärmtraining im Kindertanz. Stretching „Berufe“ und Plié „Süßigkeitenland“.
Güthe, Sonja	3	20	Hip Hop mit Pompoms. Für Kids ab sechs Jahren.
Güthe, Sonja	5	9	„Kalamari Dance“. Lustiger Tanz für Kinder ab fünf Jahren.
Güthe, Sonja	6	11/1	Hip Hop-Kombi. Für Tänzerinnen und Tänzer ab zwölf Jahren.
Güthe, Sonja	7	8	„Manchmal bin ich laut“. Lustiger Kindertanz ab sechs Jahren.
Güthe, Sonja	8	11/1	„Ein Schultag mit Freunden“. Moderner Tanz für Kinder ab sieben Jahren.
Güthe, Sonja	9	4	Musical Dance für Kids
Güthe, Sonja	10	21	„Quaaak“. Fröhlicher Kindertanz ab fünf Jahren.
Güthe, Sonja	11	17	Klick Klack. Moderner Kindertanz ab sechs Jahren.
Haack, Christina	12	15	Koordinationstraining mit drei Handgeräten
Hartl, Sonja	9	11/1	Bewegung und Gymnastik mit der Flugscheibe. Stundenbild einer Seniorengymnastikgruppe im Alter von 70 bis 80 Jahren.
Hennigs, Helga	2	15	Chiro-Gymnastik
Köhler-Holle, Stefan	1	15	Turnen und Sport mit Alltagsmaterialien. Teil 4: Papierflieger.
Köhler-Holle, Stefan	10	12/II	Methoden (Spiele und Übungen) zur Wassergewöhnung. Luftballons – Wasserbomben und eine Luftmatratze.
Kraus, Antonie	11	19	Step – mit einfachen Schrittvariationen fit bleiben. Choreografie für zwölf bis 20 Teilnehmer. Teil 1 bis 7 von 11.
Lambertz, Anja	6	4	Stretching. Teil 1.
Lambertz, Anja	8	4	Wirbelsäulengymnastik
Langemeyer, Reinhard	12	20	Koordinationstraining für Ü-50-Jährige
Lütgeharm, Rudi	9	7	„Mehr Bewegung“ in die Schule bringen. Bausteine der „Bewegten Schule“, Bewegung sorgt für mehr Sauerstoff, Schulen der Basissinne, Bewegungspausen und Bewegtes Sitzen.
Mackel, Ernst	2	8	Pipe-Juggling oder: Gib dir die Kugel! Teil 1: Hinführung und erste Stunde. Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Mackel, Ernst	3	4	Pipe-Juggling oder: Gib dir die Kugel! Teil 2: Eine Bereicherung für Jongleure und Jonglieranfänger. Stunde 2.
Mackel, Ernst	4	11/I	Pipe-Juggling oder: Gib dir die Kugel! Teil 3: Eine Bereicherung für Jongleure – Specials. Die dritte Stunde.
Marktscheffel, Marlies	1	18	Turnen neu entdecken – spielerisch und gemeinsam Spaß an Bewegung finden. Teil 1: Turngelegenheiten gestalten und bauen. Springen und Stützen an und mit Turngeräten. Für Grundschulkinder, Schule und Verein.
Marktscheffel, Marlies	2	4	Turnen neu entdecken – spielerisch und gemeinsam Spaß an Bewegung finden. Teil 2: Springen und Stützen an verschiedenen Geräteaufbauten. Für Grundschulkinder, Schule und Verein.
Marktscheffel, Marlies	3	7	Turnen neu entdecken – spielerisch und gemeinsam Spaß an Bewegung finden. Teil 3: Für Grundschulkinder, Schule und Verein.
Osthus, Wolfgang	1	13/III	„Klein, aber fein!“ Zum Wegwerfen zu schade: „Aqua-Noodle“-Reste.
Peitz, Hermann	9	13/IV	Pobacken-Laufen. Eine wirksame Übung für Hüftgelenke und Wirbelsäule.
Pyde, Sigrid	7	13/III	Kleine „Gipfelstürmer“. Mit Schwämmen den Gipfel erobern.
Reinschmidt, Christian	1	11/I	Wettspiele für eine motivierende Schwimmstunde. Teil 1.
Reinschmidt, Christian	2	11/I	Wettspiele für eine motivierende Schwimmstunde. Teil 2.
Reinschmidt, Christian/Vicki	3	15/III	Im Team zum Erfolg! Spielideen mit verschiedenen Bällen.
Reinschmidt, Christian/Vicki	7	17	Transportieren von Sportgeräten mit Kindern und Jugendlichen.
Reinschmidt, Christian/Vicki	10	11/I	Trendsport Flingo. Ein etwas anderes „Rückschlagspiel“.
Reinschmidt, Christian/Vicki	11	15	Motivierendes Stundenende mit Mannschaftsspielen
Reinschmidt, Christian	12	18	Ausdauertraining für verschiedene Altersgruppen
Reuter, Marion	2	13/III	Auf meinem Kopf, da tut sich was
Reuter, Marion	3	9/I	„Fußspiele mit Bällen oder mit Zeitungen“. Trainieren der Fußgeschicklichkeit für Kinder von zwei bis fünf Jahren.
Schaffner, Karin	2	19	Bei der Feuerwehr. Übungseinheit zur Paaren für Vor- und Grundschüler.
Schaffner, Karin	7	15	Turnen mit Pappteller und Tischtennisball. Übungseinheit für Vor- und Grundschüler.
Schaffner, Karin	11	8	Eine Buchstabenstunde mit Bierdeckeln. Für Vor- und Grundschüler.
Schmidt, Mia	4	13/III	Bewegungs- und Übungsbeispiel in entlasteter Position. Am Tisch, nicht nur zum Essen – Entlastendes für die Schultern.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Schmidt, Mia	9	15	Mehr Kraft macht Freude
Scholl, Saskia	7	11/1	„Können wir das schaffen? – Ja, wir sind Piraten, wir schaffen das!“ Herausforderungen an Bewegungslandschaften annehmen und gemeinsam bewältigen.
Tille, Gernot	1	4	Tauchen unter besonderen Bedingungen: Eistauchen. Die chronologisch-methodische Vorgehensweise beim Tauchgang unter Eis.
Tille, Gernot	5	19	Spielerische Entwicklung von kugelspezifischen Fähigkeiten mit dem Medizinball
Tille, Gernot	6	6	Hinführung zum Kugelstoßen. Leichtathletik für allgemeine Gruppen im Turn- und Sportverein.
Tille, Heide/Gernot	8	15	Die Aufgaben eines Wanderführers. Wandern mit Senioren.
Zetzmann, Christine	4	20	Tanzen – wie fange ich es richtig an? Teil 1: Einführung und Rhythmusschulung.
Zetzmann, Christine	5	4	Tanzen – wie fange ich es richtig an? Teil 2: Wahrnehmungsschulung.
Zetzmann, Christine	7	4	Tanzen – wie fange ich es richtig an? Teil 3: Zwei Tänze für verschiedene Alterskassen.
Zetzmann, Christine	8	8	Einführung in das Jonglieren. Bewegungskünste.
Zetzmann, Christine	10	15	Kinder schulen ihre Koordination mit Becher und Ball
Zetzmann, Christine	12	11/1	Das Turnpapperl, Stufe 2. Eine Initiative der Kinderturner im bayerischen Turnverband.



Pohl-Verlag Celle GmbH
 Herzog-Ernst-Ring 1 // 29221 Celle // Postfach 3207 // 29232 Celle
 Telefon (051 41) 98 89-0 // Telefax (051 41) 98 89-22
 E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com