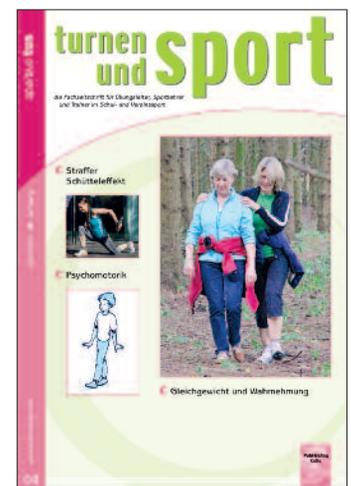
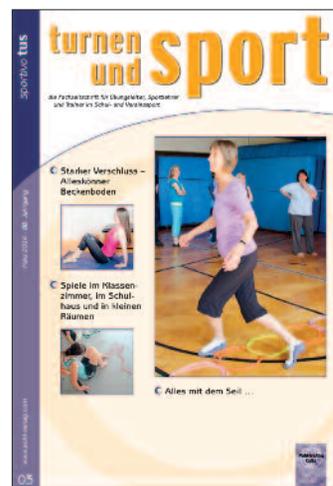
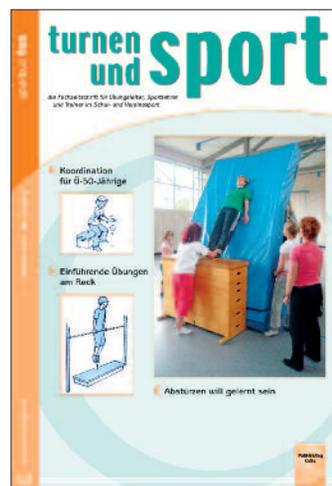
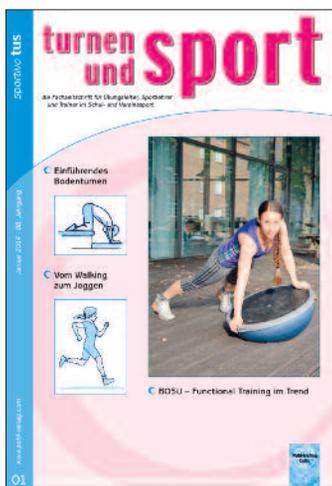


turnen und sport

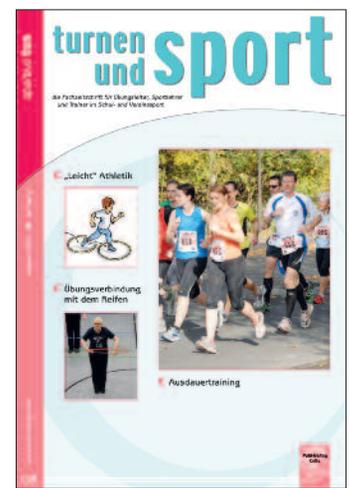
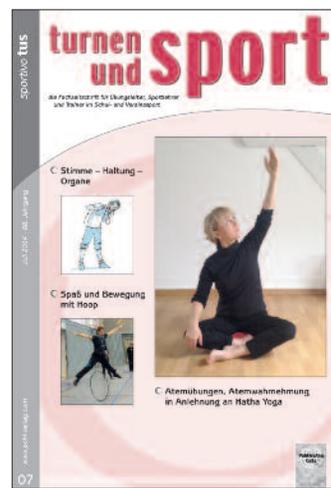
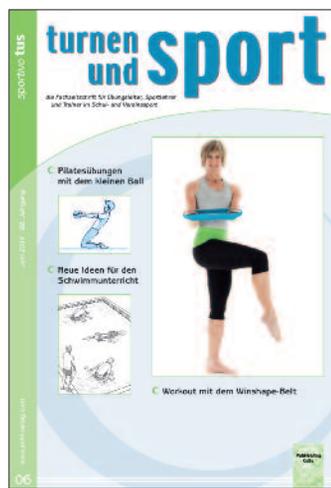
die Fachzeitschrift für Übungsleiter, Sportlehrer
und Trainer im Schul- und Vereinssport

Inhaltsverzeichnis 2014

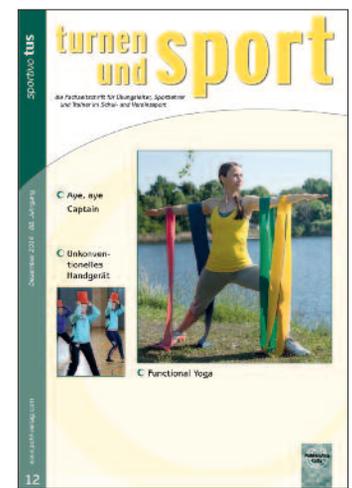
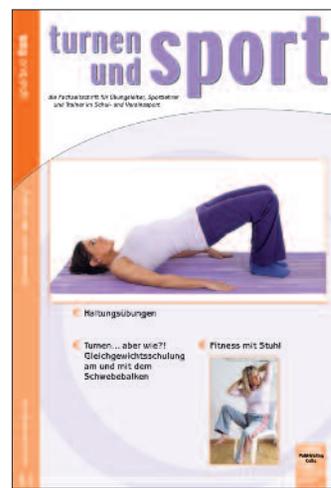
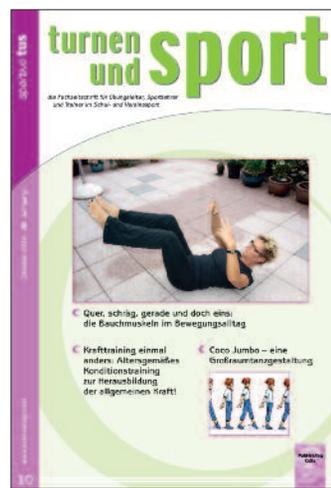
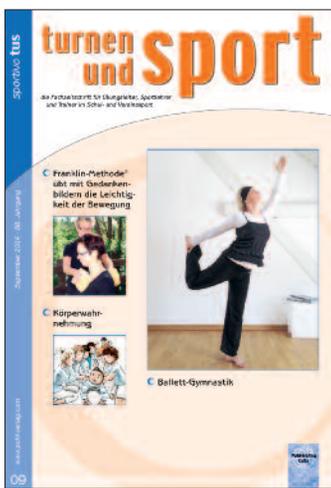
Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Bepperling, Maika	11	21	Turnen...aber wie!? Gleichgewichtsschulung am und mit dem Schwebebalken Turnen in Kindergarten, Schule und Verein im Alter von fünf bis elf Jahren
Bleis, Carola	1	15	Atem- und Mobilisationsübungen mit Ball Beruhigend wirkende Bewegungsübungen mit dem großen Noppenball/Exercise Ball.
Bleis, Carola	3	18	Yogafit/Yogatanz Kräftigung, Mobilisierung, Schulung des Körper- und Atembewusstseins.
Bleis, Carola	4	8	Feldenkrais Gymnastics
Bleis, Carola	7	11/I	Atemübungen, Atemwahrnehmung in Anlehnung an Hatha Yoga
Bleis, Carola	9	17	Ballett Gymnastik
Bleis, Carola	11	7	Fitness mit Stuhl
Cammann, Sandra	1	21	BOSU – Functional Training im Trend Stabilisations- und Kräftigungsübungen
Cammann, Sandra	3	11/I	Starker Verschluss – Alleskönner Beckenboden.
Cammann, Sandra	4	4	Straffer Schütteleffekt Tiefenwirkung mit XCO®
Cammann, Sandra	11	15	Faszientraining – Mit einfachen Übungen für Schmerzlinderung und Fitness
Cammann, Sandra	12	8	Functional Yoga Zehn Übungen mit dem Band
Dikomeit, Carmen	1	11/I	Vom Walking zum Joggen Mit der richtigen Technik kann jeder vom Walking zum Joggen kommen
Dikomeit, Carmen	6	11/I	Pilatesübungen mit dem kleinen Ball Eine kurze Einführung in das Pilatetraining und Übungsbeispiele mit dem kleinen Ball
Grotemeier, Silvia	7	7	Gedächtnistraining für Senioren
Grüger/Constanze, Beismann/Ruwen, Hansen/Nils, Trulsen/Lucas	12	15	Aye, aye Captain Ein Bewegungsparcours mit erlebnispädagogischen Elementen
Guggenberger, Gabi	4	19	Esskultur im Wandel – Menschen zwischen Fast Food und Slow Food
Guggenberger, Gabi	10	20	Ernährung für mentale Fitness
Haack, Christina	1	13/III	Aufwärmen mit dem Thera-Band Für Fitnessgruppen im Verein mit Erwachsenen und fitten Senioren
Haack, Christina	6	6	Workout mit dem Winshape-Belt
Halbach, Bettina	6	8	Die Ernährungspyramide: Wie viel Kinder wovon essen dürfen



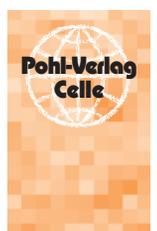
Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Halbach, Bettina	7	4	Stimme-Haltung-Organ Wie sich durch Organgymnastik der Klang der Stimme verbessert
Hüster, Kirsten	5	20	Mit Bewegung den Alltag gestalten Ein Übungsprogramm zur Stimmungsaufhellung
Hüster, Kirsten	11	11/I	Haltungsübung Ein Übungsprogramm gegen Rundrücken
Kopelsky, Cornelia M.	4	22	Buchrezension: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
Kopelsky, Cornelia M.	5	4	Ergonomisch, komfortabel und sicher zu Gesundheitszielen radeln Effektive Gesundheitsförderung durch gute Fahrradergonomie
Kopelsky, Cornelia M.	6	15	„Tu's für dich – täglich 15 Minuten Rückenfitness“ Tagungsbericht: Experten machen sich fit für das Motto zum 13. Tag der Rückengesundheit
Kopelsky, Cornelia M.	7	22	Buchrezension: Vom Autopilot zur Selbststeuerung
Kopelsky, Cornelia M.	8	23	Buchrezension: Die Neurobiologie des Glücks
Kopelsky, Cornelia M.	9	4	Die Franklin-Methode übt mit Gedankenbildern die Leichtigkeit der Bewegungen. Sich bewegwn und ausrichten lernen nach der körpereigenen Intelligenz und Biomechanik
Kopelsky, Cornelia M.	9	22	Buchrezension: Befreite Körper
Kopelsky, Cornelia M.	10	4	Quer, schräg, gerade und doch eins: die Bauchmuskeln im Bewegungsalltag Die funktionelle einheit ausrichten und trainieren nach der Franklin-Methode
Kopelsky, Cornelia M.	10	23	Buchrezension: Beckenboden-Power
Kopelsky, Cornelia M.	12	22	Buchrezension: Medical Fitness
Langemeyer, Reinhard	2	15	Koordination für Ü-50-jährige Differenzierungs- und Kopplungsfähigkeit.
Langemeyer, Reinhard	3	15	Koordination für Ü-50-Jährige Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit, Zusammenfassung, für fitte Senioren
Langemeyer, Reinhard	5	17	Ausdauertraining in Schule und Verein Übungseinheit 5 und 6 für Kinder ab zehn Jahren
Langemeyer, Reinhard	8	11/I	„Leicht“ Athletik Leichtathletik mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen
Langemeyer, Reinhard	8	20	Koordinationstraining für Ü-50-jährige
Lindner, Edith	7	8	Spaß und Bewegung mit Hoop
Lindner, Edith	8	9	Übungsverbindung mit dem Reifen Zusammenfügen einiger Bewegungsbeispiele zu einer einfachen Choreografie
Lindner, Edith	12	4	Unkonventionelles Handgerät Der Eimer als Schwung- und Wurfgerät, Möglichkeiten der Gestaltung entdecken
Marktscheffel, Marlies	2	8	Vielseitig auf den Tisch
Reinschmidt, Christian	2	11/I	Theorie und Praxis zur spielerischen Ausdauerschulung
Reinschmidt, Christian	4	13/III	Ausdauerschulung einfach und spannend im Stationsbetrieb!
Reinschmidt, Christian	5	9	Neue Ideen für den Schwimmunterricht
Reinschmidt, Christian	6	4	Neue Ideen für den Schwimmunterricht
Reinschmidt, Christian	11	4	Motivation durch Schwimmbzeichen



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Reuter, Cornelia	2	18	Rund um den Ball Für Kinder ab fünf Jahren in Kindergarten, Schule und Verein
Reuter, Cornelia	3	6	Spiele im Klassenzimmer, im Schulhaus und in kleinen Räumen Für Kindergarten, Schule und Verein
Reuter, Marion	1	18	Brain Fitness Modernes Gedächtnistraining
Reuter, Marion	2	21	Abstürzen will gelernt sein Für Kinder ab fünf Jahren in Kindergarten, Schule und Verein
Reuter, Marion	3	4	Alles mit dem Seil... Für Kinder ab fünf Jahren in Kindergarten, Schule und Verein
Reuter, Marion	4	11/1	Gleichgewicht und Wahrnehmung
Reuter, Marion	5	15	Ein Rollhügel Das ist nicht nur ein Spaß für Kinder
Reuter, Marion	12	11/1	Kinder in der bewegten Entspannung einmal anders
Schneising, Sandra	12	18	Vertrauensspiele
Tille, Gernot	8	4	Ausdauertraining: „Wie kann ich meine individuelle Belastung selbst steuern, mein Training kontrollieren und welche Trainingsmethoden stehen mir zur Verfügung?“
Tille, Gernot	10	11/1	Krafttraining einmal anders: Altersgemäßes Konditionstraining zur Herausbildung der allgemeinen Kraft! Für Schüler im Alter von 10 bis 13 Jahren – Im Mittelpunkt stehen einfache Zweikämpfe
Tille, Heide und Gernot	6	21	Gruppenspiele mit selbst angefertigten ungleichen Kleingeräten Einfache Ziel und Wurfspiele im Sitzen, auch für Seniorengruppen Teil 1: Einleitung und allgemeine methodische Hinweise
Tille, Heide und Gernot	7	18	Gruppenspiele mit selbst angefertigten ungleichen Kleingeräten Einfache Ziel und Wurfspiele im Sitzen, auch für Seniorensportgruppen Teil 2: Die Spiele im Einzelnen
Tille, Heide und Gernot	8	16	Gruppenspiele mit selbst angefertigten ungleichen Kleingeräten Einfache Ziel und Wurfspiele im Sitzen, auch für Seniorensportgruppen Teil 3: Die Spiele im Einzelnen
Tille, Heide und Gernot	9	10	Gruppenspiele mit selbst angefertigten ungleichen Kleingeräten Einfache Ziel und Wurfspiele im Sitzen, auch für Seniorensportgruppen Teil 4: Die Spiele im Einzelnen
Tille, Heide und Gernot	10	17	Gruppenspiele mit selbst angefertigten ungleichen Kleingeräten Einfache Ziel und Wurfspiele im Sitzen, auch für Seniorengruppen Teil 5: Die Spiele im Einzelnen
Wenzel, Ingrid	3	8	Körpererfahrung.
Wenzel, Ingrid	8	15	Koordination mit dem Ball – eine lustige Stunde – auch für Senioren Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet, wie Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrose oder Osteopose



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Zetzmann, Christine	1	4	Einführendes Bodenturnen Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand, Handstandabrollen, Rad und Radwende für Kinder in Grundschule und Verein
Zetzmann, Christine	2	4	Einführende Übungen am Reck Gewöhnungsphase, Stütz, Felgabzug, Felgaufschwung, Unterschwingung und Umschwung für Kinder in Schule und Verein.
Zetzmann, Christine	3	22	New Games New Games, die „neue Art“ von Spielen!
Zetzmann, Christine	4	15	Psychomotorik – für wen? Warum? – Welche Ziele werden verfolgt? Teil 1: Einführung; Grob- und Feinmotorik.
Zetzmann, Christine	5	11/1	Psychomotorik – für wen? Warum? – Welche Ziele werden verfolgt? Teil 2: Wahrnehmung, Ausdauer, Gleichgewicht, Konzentration und Entspannung – Spannung
Zetzmann, Christine	7	15	Spielerische Übungsformen zum Erlernen des Springens Prellfedern, Prellabdruck
Zetzmann, Christine	9	11/1	Körperwahrnehmung Schulung von Anfang an
Zetzmann, Christine	10	15	Coco Jumbo – eine Großraumtanzgestaltung



Pohl-Verlag Celle GmbH
 Jarnser Straße 46 // 29331 Lachendorf
 Telefon (051 45) 28 50 80-0 // Telefax (051 45) 28 50 80-80
 E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com