

sportivo

turnen
und sport

*sportivo turnen und sport,
die Fachzeitschrift für Übungsleiter,
Sportlehrer und Trainer im Schul-,
Vereins- und Seniorensport
und Erzieher im Kindergarten*

Inhaltsverzeichnis 2016

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Ahrens, Maike	2	40	Quatschgeschichte Lustiges Reaktionsspiel für Kinder
Ahrens, Maike	4	10	Greifen und begreifen Die tolle Kiste
Ahrens, Maike	6	28	Weihnachtsvorbereitungen auf Hochtouren
Alter, Patricia	6	6	Schwingen für die Gesundheit
Krug, Tanja / Asmus, Stefanie	2	15	Die Holzfäller Eine Themenstunde rund um den Ball – Frühkindliche Ballgewöhnung
Bleis, Carola	3	9	Gymnastik für Hand und Fuß
Bleis, Carola	6	12	Bauch-Beine-Po mit Stuhl
Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)	5	9	MitMachBox
Cammann, Sandra	1	21/1	Powerzentrum Bauch
Cammann, Sandra	3	4	Maxi Fitness mit dem Minitrampolin
Cammann, Sandra	5	11	Laufen – mit dem richtigen Schwung!
Dikomeit, Carmen	3	18	Einführung in die Meditation
Dikomeit, Carmen	5	25	Gleichgewichtsübungen als Sturzprophylaxe
Diringer, Jan	1	11	Begeisterung
Fastner, Gabi	3	25	Aktiv und beweglich mit 60+ Für fitte Senioren
Fastner, Gabi	5	30	Bodyweight Training
Fastner, Gabi	6	38	Bodyforming Mit den Redondo® Bällen minis
Ferié, Corinne	4	11	Lustige Bewegungs- und Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauer auch für übergewichtige Kinder – Teil 1
Ferié, Corinne	6	33	Lustige Bewegungs- und Laufspiele zur Verbesserung der Ausdauer auch für übergewichtige Kinder – Teil 2
Forster, Werner/ Mölter, Tristan	1	27	Mit 100 Sachen durch den Eiskanal Bobsport – eine Sportart stellt sich vor



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Grotemeier, Silvia	4	37	Spiel und Spaß mit Loopies Für bewegungsfreundliche Senioren, auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen
Grüger, Constanze	1	6	Kleine Eulen ganz groß Für Kinder in Kindergarten und Verein im Alter von drei bis sechs Jahren
Grüger, Constanze	3	39	Der kleine Maulwurf Für Kinder in Kindergarten und Verein im Alter von 1 bis 4 Jahren
Guggenberger, Gabi	1	30	Vitamin D
Gunnemann, Hiltrud	5	40	Zirkel und Gehirntraining
Halbach, Bettina	1	19	Warum Pfunde sich hartnäckig auf den Hüften tummeln
Halbach, Bettina	2	26	Die Franklin-Methode – Den Atem erfahren und den Körper lockern
Hartl, Sonja	6	19	Förderung des Gleichgewichts und der Beweglichkeit des Körpers mit Seil und Stuhl Stundenbild einer geübten Seniorengruppe im Alter von 70 bis 80 Jahren
Hering, Wolfgang	4	25	Zum Lufttholen – Bewegungsspiele mit Luftballons
Hering, Wolfgang	5	21/I	Fingerspiele, Bewegungslieder und rhythmische Klatschverse Tolle Angebote für U3-Kinder
Hölzl, Claudia	2	21/I	Sport ohne Alter – Teil 1 Für fitte Senioren
Hölzl, Claudia	3	28	Sport ohne Alter – Teil 2 Für fitte Senioren
Hölzl, Claudia	4	21/I	Trendig Sport treiben!
Hölzl, Claudia	5	36	Grundlagen im Funktionellen Training
Hüster, Kirsten	4	28	Gymnastik für Menschen mit einer Herzerkrankung Ein Übungsprogramm zur Öffnung des Brustraums
Jackson, Sharon	3	11	Lernen durch Rhythmus und Bewegung mit Drums Alive® Das Trommelprogramm für Kinder – einsetzbar im Kindergarten, in Schulen und Vereinen
Jasper, Bettina M.	3	14	Fünf rot – elf blau – Mit Zahlen & Farben Körper & Geist trainieren
KANTAERA® Team	5	4	Fitness, Gesundheitstraining und Wohlbefinden mit KANTAERA® Ein innovatives Trainingskonzept
Kleinke, Christiane	2	41	Classic trifft Modern Hand- und Fitnessgeräte in der Kombination
Kleinke, Christiane	6	9	Ideen zum Aufwärmen
Köhler-Holle, Stefan	5	16	Nix Da – nur lauter Müll!



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Krug, Tanja / Asmus, Stefanie	2	15	Die Holzfäller Eine Themenstunde rund um den Ball – Frühkindliche Ballgewöhnung
Kunst, Carsten	6	41	Le bonbond – die gute Verbindung
Lahnstein, Petra	4	31	So klappt es mit dem Seitspagat
Langemeyer, Reinhard	2	31	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Teil 7
Langemeyer, Reinhard	3	32	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Teil 8
Liebs, Diana	1	32	Eine fetzige Idee zum Thema Gleichgewicht
Lindner, Edith	1	8	Das Gymnastikband Von der richtigen Handhabung bis zum gekonnten Einsatz für Haltungsaufbau und Rhythmuschulung
Marktscheffel, Marlies	4	41	Fit am Stuhl Für alle Senioren
Mehmke, Astrid	1	12	Säure-Basen-Ausgleich Die Voraussetzung für Wohlbefinden – Fitness – Gesundheit – Schönheit
Mirbek, Sandra	6	25	Bewegungsaktivitäten mit Naturmaterialien im Seniorenalter
Forster, Werner/ Mölter, Tristan	1	27	Mit 100 Sachen durch den Eiskanal Bobsport – eine Sportart stellt sich vor
Mölter, Tristan	6	16	Der Skeletonsport – eine kleine Zeitreise
Schneider, Betty / Neumann, Antonia / Neumann, Sabrina	4	39	Eine kleine Geschichte zur Erwärmung der Rückenmuskulatur
Odendahl, Manfred	5	8	Stapelspiel mit Joghurtbechern für das Eltern-Kind-Turnen Für Kinder im Alter von 1,5 bis 3 Jahren
Ossenberg, Katrin	5	29	Der Schmetterling Eine Entspannungsgeschichte
Pappert, Günther	1	14	Präventives Rückentraining nach der MentalMove®-Methode
Paul, Dr. Gudrun	4	4	Starke Muskeln und bewegliche Gelenke im Alter Ein Ganzkörperworkout mit dem Redondo® Ball Plus
Pyde, Sigrid	6	4	Hallo! Heute sind ganz viele Kinder da! Tipps für einen „staufreien“ Übungsablauf beim Kinderturnen mit vielen Teilnehmern
Reinschmidt, Christian	2	34	Spielideen mit Luftballons Luftballons haben einen hohen Aufforderungscharakter
Reinschmidt, Christian	5	34	Vielseitiger Einsatz von Stapelbechern Für Kinder im Verein und in der bewegten Pause

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Reuter, Marion	1	37	Verbesserung der Koordinationsfähigkeit mit Reifen „Wir ‚reifeln‘ uns durch die Turnstunde“ Eine Stundengestaltung für Kindergarten, Schule und Verein, geeignet für Kinder ab fünf Jahren
Reuter, Marion	6	36	Bierdeckel Für jedes Alter, auch zur Entspannung
Rösner, Manuela	2	10	Ei, ei, ei... was wird denn das? Wahrnehmungs- und Bewegungsideen mit Eierkartons
Schäfer, Edith	2	37	50 plus – Impressionen im Regen
Schaffner, Karin	1	25	Sitzgymnastik mit Haushaltsrolle für Hochbetagte
Schaffner, Karin	2	19	Sitzgymnastik mit dem Luftballonball für Hochbetagte
Schaffner, Karin	6	21/I	Sitzgymnastik mit Tennisring und Stab für Hochbetagte
Schilcher, Marion	4	34	Sommerfreuden im „Freibad“ Eine erlebnisreiche Sport- und Spielstunde für Vorschulkinder
Schilling, Barbara	1	34	Zhineng Qigong für Kinder „Max und sein Qi“
Schneider, Betty / Neumann, Antonia / Neumann, Sabrina	4	39	Eine kleine Geschichte zur Erwärmung der Rückenmuskulatur
Sickinge-Menzel, Sabine	1	4	Fit für den Winter: Intervall-Zirkel für Ausdauer und Kraft
Sickinge-Menzel, Sabine	2	25	Parcours mit Geräten zur Schulung der Geschicklichkeit Für Kinder von vier bis acht Jahren
Silitsch, Anna	6	23/III	Ballett Barre – das Fitness-Tanz-Workout an der Stange
Strenger, Marlene J.	2	29	Die Wurfscheibe Für hochbetagte Senioren
Strenger, Marlene J.	4	8	Übungen am Barren
Tille, Heide und Gernot	3	34	Wer gewinnt den „Spiele-Oscar“?
Tille, Gernot	4	16	Erst zum Arzt, dann zum Sport! Was Sport-Anfänger und -Wiederbeginner beachten sollten
Tittelmeier, Antje	3	42	Rezension: Die Fünf Elemente in Bewegung – Übungen und Naturerfahrungen für Eltern und Kinder
Wenzel, Ingrid	5	19	Übungsstunde für Senioren und Menschen mit Handicap Auch geeignet für Rollstuhlfahrer, sofern es die Halle erlaubt
Witte, Dr. Karsten	2	4	Die SLASHPIPE
Zetzmann, Christine	3	21/I	Koordination Wichtige Fähigkeit in jedem Alter



Pohl-Verlag Celle GmbH
Jarnser Straße 46
29331 Lachendorf
Tel. (0 51 45) 28 50 80-0
Fax (0 51 45) 28 50 80-80
www.pohl-verlag.com
verlag@pohl-verlag.com
[Facebook.com/PohlVerlag](https://www.facebook.com/PohlVerlag)



Edith Schäfer

Fitness-Stundenbilder

Ein Praxishandbuch für Trainer und Übungsleiter mit mehr als 500 Übungsbeispielen

22 komplette Stundenbilder aus den unterschiedlichsten Bereichen bieten eine Fülle an Übungsstoff. Klar gegliedert in „Aufwärmen“ – „Hauptteil“ – „Ausklang“ ist für den Übungsleiter durch kurzen Text mit anschaulichen Fotos ein schnelles Umsetzen möglich. Die einzelnen Kapitel umfassen Stundenbilder mit Geräten, ohne Geräte, mit Partner sowie Zirkel-Training.

20,80 EUR, versandkostenfrei*

3. Auflage, 2016 // 14,8 x 21 cm // 120 Seiten

245 Fotos // Broschur // Bestell-Nr. 400

www.pohl-verlag.com // verlag@pohl-verlag.com

[Facebook.com/PohlVerlag](https://www.facebook.com/PohlVerlag)

*Versandkostenfrei für Buchbestellungen innerhalb Deutschlands.