

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 2018

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Ahrens, Maike	1	8	Der Juwelenraub! Eine Stunde zur Körperwahrnehmung ab vier Jahren
Ahrens, Maike Annemarie Steitzer	2	37	Mobilisation, Koordination und Konzentration Vielseitige Möglichkeiten mit der Gymnastikmatte Für Erwachsene und fitte Senioren
Asmus, Stefanie Tanja Krug	6	8	Wichtel beim Weihnachtsmann
Becker, Karin und Michael E.	2	18	Das Aqua Bodyflex Workout
Beins, Hans Jürgen	6	29	Bewegen, Spielen und Lernen mit Zollstöcken Wie Alltagsmaterialien Spielfreude wecken
Bergmann, Angelika	3	16	Sternenreise
Bleis, Carola	3	36	Rücken fit – sanfte Übungen auf dem Stuhl
Bleis, Carola	1	41	Faszientraining für Senioren Übungen mit oder auf dem Stuhl
Bonacina, Sandra	5	25	T-BOW® Seniorentaining
Cammann, Sandra	4	21	Beckenbodenyoga für mehr Lust und Leidenschaft
Cammann, Sandra	3	11	Azidose Massage für schmerzfremde Faszien
Cammann, Sandra	2	30	Sieben starke Übungen gegen Inkontinenz
Cammann, Sandra	6	38	Sieben Hüftbeugerdehnungen für einen schmerzfremden Rücken
Cammann, Sandra	1	30	Qigong – Mehr Energie für starke Knochen
Dautel, Dagmar und Stephan Müller	5	17	TÄGLICH FIT 11er Übungsprogramm für fitte Sportler
Fastner, Gabi	6	4	Sturzprophylaxe mit Senso® Balance Igel von TOGU
Fastner, Gabi	5	30	Ski-Fit Funktionelles Zirkeltraining für Erwachsene und fitte Senioren
Fessler, Prof. Dr. Norbert & Dr. Marcus Müller	6	32	Selbstinstruktives Faszientraining Übungen zur Aktivierung der Spirallinie



Verfasser

Fessler, Prof. Dr. Norbert
& Prof. Dr. Michaela Knoll

Fessler, Prof. Dr. Norbert
& Prof. Dr. Michaela Knoll

Fessler, Prof. Dr. Norbert
& Volker Linder

Fessler, Prof. Dr. Norbert
& Volker Linder

Fries, Axel

Fries, Axel

Fries, Axel

Gleicher, Peter Franziska Janke
Gunnemann, Hiltrud

Güthe, Sonja

Halbach, Bettina

Helmer, Anne

Höfler, Heike

Höfler, Heike

Hofmann, Daniela

Heft Seite Beitrag

5 4 **Körper-Achtsamkeitstraining**
Schärfer sehen – mehr erkennen

4 16 **Körper-Achtsamkeitstraining**
Das Wellness-Programm für die Beine

3 4 **Yoga für jedes Alter jeden Tag**
Die Kraft fördern, erhalten – und den Stoffwechsel anregen

2 33 **Yoga kennt kein Alter**
Das Gleichgewicht schulen und standhaft wie ein Baum werden

3 28 **Turnen lernen ohne Hilfestellung**
Beispiel: Der Handstand

2 8 **Turnen lernen ohne Hilfestellung**
Beispiel: Handstützüberschlag seitwärts – Das „Rad“

1 25 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung**
Beispiel: Rolle rückwärts

6 21 **Krav Maga**

4 31 **Zirkel in Dreiergruppen mit Memoryspiel**
als aktive Pausengestaltung
Stundenbild für Ältere

5 15 **Partytanzlied**
Tanz für Kinder ab sechs Jahren

1 13 **Sieben Übungen für ein entspanntes Training**
Für Erwachsene und fitte Senioren

2 14 **Alltagsmaterialien, Wegwerfartikel...**
... und ihre Bedeutung in den Bewegungsstunden

6 12 **Beckenbodengymnastik – gegen Inkontinenz**
und für mehr Lebensqualität
Für Erwachsene und Senioren

2 4 **Das gesunde Knie**

4 12 **10 Übungen für einen starken Rücken**
Für Erwachsene und Senioren



Verfasser

Hofmann, Robert

Hofmann, Robert

Hölzl, Frederik

Hölzl, Claudia

Hölzl, Claudia

Hölzl, Claudia

Hölzl, Claudia

Hölzl, Frederik

Hubach, Jessica

Janke, Franziska

Peter Gleicher

Jasper, Bettina M.

Kliebisch, Jana Wetterau

Knoll, Prof. Dr. Michaela
& Prof. Dr. Norbert Fessler

Knoll, Prof. Dr. Michaela
& Prof. Dr. Norbert Fessler

Krug, Tanja Stefanie Asmus

Langemeyer, Reinhard

Linder, Volker
& Prof. Dr. Norbert Fessler,

Linder, Volker
& Prof. Dr. Norbert Fessler,

Heft Seite Beitrag

6 25 Mit der „Keule“ zu mehr Koordination & Mobilität

5 10 Mit der „Keule“ zu mehr Koordination & Mobilität

1 21 Mobilisation und Kräftigung für eine gesunde Schulter

4 28 „Trendig Sport treiben“ mit dem Miniband

3 19 Trendgerät Gymnastikstab
Für fitte Senioren

2 11 Trendgerät Gymnastikstab
Für fitte Senioren

1 35 Dehnen und Mobilisieren für ein besseres Wohlbefinden
Für Erwachsene und fitte Senioren

3 39 Kräftigung und Mobilisation für eine aufrechte Haltung

4 34 Sommer Workout
Eine Übungsstunde nicht nur für Männer

6 21 Krav Maga

6 17 Die Zuckerpuppe aus der Bauchtanzgruppe
Mit Evergreens Herz & Hirn in Bewegung bringen

5 33 buggyFit

5 4 Körper-Achtsamkeitstraining
Schärfer sehen – mehr erkennen

4 16 Körper-Achtsamkeitstraining
Das Wellness-Programm für die Beine

6 8 Wichtel beim Weihnachtsmann

3 34 Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen

3 4 Yoga für jedes Alter jeden Tag
Die Kraft fördern, erhalten – und den Stoffwechsel anregen

2 33 Yoga kennt kein Alter
Das Gleichgewicht schulen und standhaft wie ein Baum werden

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Mattl, Felix	4	7	crossclimb® Der Ninja Park
Mehmke, Astrid	2	42	Klatschspiel
Mirbek, Sandra	1	28	Alte Spiele neu entdeckt – Bewegtes Gehirntraining mit Senioren
Müller, Dr. Marcus & Prof. Dr. Norbert Fessler	6	32	Selbstinstruktives Faszientraining Übungen zur Aktivierung der Spirallinie
Müller, Stephan und Dagmar Dautel	5	17	TÄGLICH FIT 11er Übungsprogramm für fitte Sportler
Neumair, Birgit	4	4	Einmal schwungvoll durch die Halle
Odendahl, Manfred	3	9	Stapelspiel mit Joghurtbechern für das Kinderturnen
Oelkers, Klaus	3	25	PRO-X WALKER Alternative im Gesundheitssport Für Erwachsene und Senioren im Verein und in der Freizeit
Peters, Olaf	3	21	Rückenbeschwerden lindern mit dem Sling Trainer
Preiß, Gerhard	2	25	Der Zahlenweg Für Kinder im Kindergarten, Verein und Schule
Reinschmidt, Christian	4	25	Schwimmspiele mit Hilfsmitteln im Nichtschwimmerbecken
Reuter, Cornelia	5	42	Erste-Hilfe-Maßnahmen in der Turnstunde am Kind Fallbeispiele für die Turnstunde im Verein, im Kindergarten und in der Schule.
Reuter, Marion	4	40	Turnblöcke, da macht Bockspringen Spaß „Die bunten Turnblöcke“
Reuter, Marion	1	39	Schon mal im Schlaraffenland gewesen? Für Kinder ab vier Jahren
Schaffner, Karin	6	37	Koordination und Spaß mit dem Ball Für Kinder und Erwachsene
Schischek, Alexander	1	19	Faszientraining mit der inoroll
Schmidt, Mia	5	38	Trainingsangebot mit dem Theraband Für fitte Senioren
Schmidt, Mia	3	31	Schulung des Gleichgewichts mit und am Stuhl
Schubert, Siri /BLACKROLL®	5	21	Funktionelles Training mit der BLACKROLL® Für fitte Sportler
Schuhn, Jutta	1	4	Trainingsmotivation durch Partnerübungen
Steitzer, Annemarie Maike Ahrens	2	37	Mobilisation, Koordination und Konzentration Vielseitige Möglichkeiten mit der Gymnastikmatte Für Erwachsene und fitte Senioren
Tille, Heide und Gernot	1	16	Alternative Indoor-Minigolf-Spiele



Pohl-Verlag Celle GmbH
 Jarnser Straße 46
 29331 Lachendorf
 Tel. (05145) 285080-0
 Fax (05145) 285080-80
 www.pohl-verlag.com
 verlag@pohl-verlag.com
 Facebook.com/PohlVerlag