

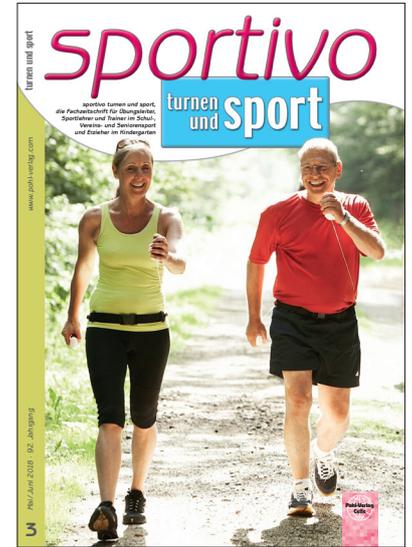
# sportivo

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

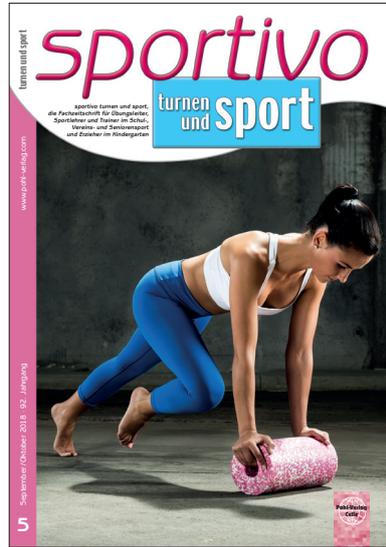
1 13 **Sieben Übungen für ein entspanntes Training**  
Für Erwachsene und fitte Senioren

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

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



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