

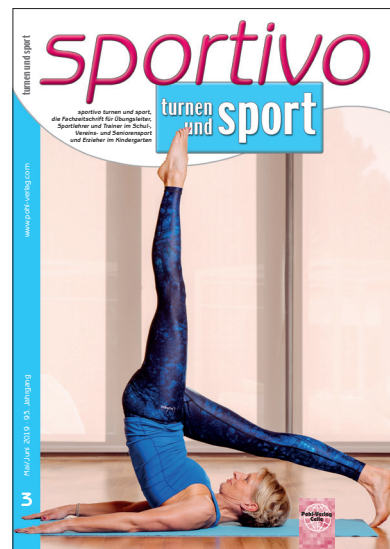
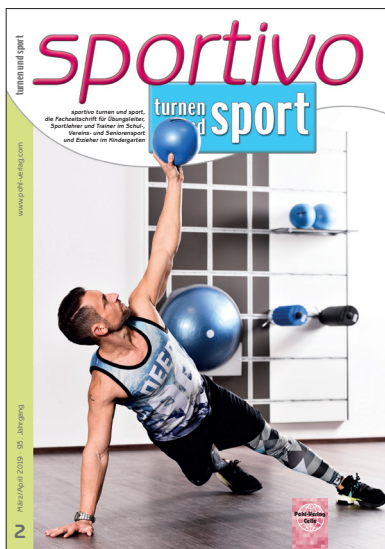
sportivo

turnen
und **sport**

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

Inhaltsverzeichnis 2019

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Wöll, Ingolf	1	4	Meridian Dehnübungen
Güthe Sonja	1	7	Tanz mit Reifen Für Kinder ab sieben Jahren
Buhr, Carmen	1	9	Cross Trainings-Zirkel in der Turnhalle
Schmidt, Mia	1	14	Dehnen, kräftigen, mobilisieren so oft wie möglich Für fitte Senioren
Prof. Dr. Norbert Fessler Dr. Marcus Müller	1	17	Selbstinstruktives Faszientraining Übungen zur Aktivierung der Spirallinie
Pyde, Sigrid	1	25	Die „bunte“ Sporthalle - Farben inspirieren Möglichkeiten, beim Kleinkindturnen durch Spiele Farbkenntnisse zu vermitteln
Hubach, Jessica	1	28	Faszien von Kopf bis Fuß
Ahrens, Lasse	1	35	Der Riese und der Zwerg Eine kleine Mitmachgeschichte
Bleis, Carola	1	36	Rücken fit - Ganz entspannt mit Kissen Für Erwachsene und fitte Senioren
Neumair, Birgit	1	39	Wer hat die meiste Kraft?
Ossenberg, Karin	1	42	Luftballon flieg Eine kleine Entspannungsgeschichte
Hözl, Claudia	2	4	Workout mit TOGU Redondo Ball Plus
Hofmann, Daniela	2	7	Schulung der koordinativen Fähigkeiten Für fitte Senioren
Derricks, Arne	2	11	Zenses
Fries, Axel	2	15	Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung Methodische Übungsreihe: „Vom schweren zum Leichten“
Wetterau Kliebisch, Jana	2	18	Fit durch die Schwangerschaft
Cammann, Sandra	2	21	Wunderwerk Herz
Prof. Dr. Norbert Fessler Dr. Marcus Müller	2	25	Selbstinstruktives Faszientraining Übungen zur Aktivierung der oberflächlichen Rückenlinie



Verfasser

Schaffner, Karin

Späth, Christine
Müller, Stephan

Francesco Birk, Frank
Mirbek, Sandra

Hubach, Jessica

Reuter, Marion

Müller, Stephan

Slomka, Gunda

Cammann, Sandra

Zetzmann, Christine

Faster, Gabi

Ahrens, Maika

Prof. Dr. Norbert Fessler
Dr. Marcus Müller

Butte, Alexander

Fries, Axel

Hözl, Claudia

Prof. Dr. Norbert Fessler
Prof. Dr. Michaela Knoll

Schaffner, Karin

Heft Seite Beitrag

2 30 **In der Osterhasen-Malschule**
Ein phantasievolles Rückenwahrnehmungsspiel für Kinder

2 32 **Mehr Gelassenheit und Konzentration**
durch Gehirnfitness Übungen

2 37 **Asiatische Alltagsmaterialien als Turn- und Sportmaterial**
Förderung der Auge-Hand-Koordination, Konzentration
sowie Feinmotorik

2 39 **Resilienz**
Die Widerstandsfähigkeit der Seele

2 41 **Hände und Füße arbeiten gemeinsam**
Förderung der Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeit

3 4 **Ernährungstipps**
Für mehr Leistungsfähigkeit und Konzentration im Beruf,
Alltag und im Sport

3 8 **Wartungsarbeit für den Körper**
„Faszientraining“ für mehr Beweglichkeit und Spannkraft

3 15 **Outdoor Workout**
Die besten Übungen im Freien

3 19 **Spielerische Wurfschulung mit dem Schweißball**

3 21 **Bürogymnastik mit dem TOGU Brasil®s**

3 25 **Mit vollem Einsatz**
Eine Feuerwehrstunde für Kinder ab 4 Jahren

3 30 **Selbstinstruktives Faszientraining**
Übungen zur Aktivierung der oberflächlichen Rückenlinie

3 33 **Einfach und effektiv: Die Balancierschiene**
Im Klassenraum, Verein und draußen

3 37 **Turnen lernen (fast) ohne Hilfestellung**
Methodische Übungsreihe: „Der Tante-Emma-Effekt“

3 39 **Workout mit dem TOGU Redondo Ball Plus**

4 4 **Progressive Muskelrelaxation**
Basistraining, Kurzprogramm und Mini-Workout für Hände und Arme

4 9 **Leg dich ins Gras und träume**
Ein Gedicht zum Träumen und Entspannen



Verfasser

Hubach, Jessica

Piel, Franziska

Stübel, Kurt

Grüger, Constanze

Slomka, Gunda

Halbach, Bettina

Moser, Helene

Heinrich, Fabian

Langemeyer, Reinhard

Slomka, Gunda

Cammann, Sandra

Halbach, Bettina

Moser, Helene

Grüger, Constanze

Drums Alive®

Bredhorn, Kerstin

Helmer, Anne

Fastner, Gabi

Prof. Dr. Norbert Fessler

Prof. Dr. Michaela Knoll

Heft Seite Beitrag

4 10 Männer an den Ball

4 16 Funktionelles Workout mit dem Medizinball
Für fitte Teilnehmer

4 20 Aktive Gelenkstabilisation durch exzentrisch betontes Training
Warum schonen für den Menschen nicht gesund ist

4 24 Im wilden Westen
Für Kinder ab 4 Jahren

4 28 **Wartungsarbeit für den Körper**
„Faszientraining“ für mehr Beweglichkeit und
Spannkraft - Flow 2 und 3

4 33 **Wie wir uns bei der Arbeit am Schreibtisch wohler fühlen**

4 36 **Training mit dem Besenstiel**
Für fitte Teilnehmer

4 40 **Sport mit Kindern und Jugendlichen**
Koordination und Orientierungsfähigkeit

5 4 **Wartungsarbeit für den Körper**
„Faszientraining“ für mehr Beweglichkeit und
Spannkraft - Flow 4

5 8 **Aqua Rückenfit**

5 15 **Wie wir uns bei der Arbeit am Schreibtisch wohler fühlen**

5 18 **Im wilden Westen**
Für Kinder ab 4 Jahren

5 21 **FIT CLIXX Funktionelles Training**

5 27 **Self-Medical-Stretching**

5 31 **Musikalische, klangvolle Bewegungsstunde**
(mit Orffschen Instrumenten)

5 35 **Nichts im Leben ist stabil, trainiere das Instabile**

5 38 **Progressive Muskelrelaxation**
Basistraining, Kurzprogramm und Mini-Workout für Hände und Arme

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Slomka, Gunda	6	4	Wartungsarbeit für den Körper „Faszientraining“ für mehr Beweglichkeit und Spannkraft - Flow 5
Fastner, Gabi	6	7	Nichts im Leben ist stabil, trainiere das Instabile
Adalem, Celina	6	10	Frau Holle Eine Märchenstunde ab vier Jahren
Oelrich André	6	17	Wave Bars® Die „gebogene“ Sprossenwand
Halbach, Bettina Moser, Helene	6	22	Wie wir uns bei der Arbeit am Schreibtisch wohler fühlen
Bredhorn, Kerstin	6	24	Self-Medical-Stretching
Schattmann, Vivian	6	28	Schneeverzaubert Eine Entspannungsgeschichte für Groß und Klein
Heinrich, Fabian	6	30	Movement Training Für fitte Teilnehmer
Ahrens, Maike	6	35	Kleine gefräßige Farbmonster Ideen für das Kleinkindturnen und Kinderturnen
Ossenberg, Katrin	6	38	Brennendes Licht 5 Minuten Entspannung für Kinder, Erwachsene und Senioren



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