

# sportivo

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

turnen  
und **sport**

## Inhaltsverzeichnis 2020

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Schaffner, Karin	1	4	<b>Der Baum</b> Ein phantasievolles Rückenwahrnehmungsspiel für Kinder
Cammann, Sandra	1	6	<b>Fit mit dem Elastiband</b>
Henzler, Stina	1	9	<b>Wahrnehmen und spüren</b> Vom Wetter bis zu den Zehenspitzen
Patricia, Klünder	1	12	<b>MOVE YA!</b>
Prof. Dr. Norbert Fessler Prof. Dr. Michaela Knoll	1	14	<b>Entspannen durch Anspannen</b> Progressive Muskelrelaxation für Kopf und Nacken
Taumberger, René	1	21	<b>Voller Schwung durch das neue Jahr mit Rock the Billy</b> Neue Kursidee für Vereine und Trainer
Slomka, Gunda	1	24	<b>Wartungsarbeit für den Körper</b> "Faszientraining" für mehr Beweglichkeit und Spannkraft - Flow 6
Helbig, Annika	1	29	<b>Outdoortraining - Ruhe und Kraft</b> Eine kleine Mitmachgeschichte
Schumann, Gaby	1	34	<b>Stockkampfkunst erleben</b> Körperliche, emotionale und mentale Stärken fördern
Fastner, Gabi	2	4	<b>Best Ager-Gymnastik mit dem Redondo Ball mein Yoga</b>
Althoff, Bettina	2	8	<b>Mehr Fokus und Balance mit Meditation!</b>
Ahrens, Maike	2	11	<b>Psychomotorik mit farbigen Bierdeckeln</b>
Kuzio, Robert	2	12	<b>Ein Gorillaschultag</b> Eine Übungsstunde zur Schulung der Grundfähigkeiten Kriechen und Klettern
Helbig, Annika	2	15	<b>Couch-Workout</b> #stayathome
Ahrens, Maike	2	19	<b>Upps, verschwunden</b> Fingerspiel für Kinder
Derricks, Arne	2	20	<b>Fitness Training mit TheraBand CLX und Zenses</b>
Francesco Birk, Frank Mirbek, Sandra	2	22	<b>Bewegungserziehung international:</b> Traditionelle Bewegungsspiele aus Südkorea
Marktscheffel, Marlies	2	24	<b>Beweglich und mobil mit dem Physioband</b> Für Erwachsene und fitte Senioren



## Verfasser

Hölzl, Claudia

Höfler, Heike

Hansen, Anna-Lena

Ahrens, Maike

Prof. Dr. Norbert Fessler

Prof. Dr. Michaela Knoll

Hübsch, Sandra

Niedersächsische Kinderturnstiftung

Schmidt, Mia

Zastrow, Jörg

Dikomeit, Carmen

Pyde, Sigrid

Höfler, Heike

Müller, Stefan

Helbig, Annika

Schaffner, Karin

Fastner, Gabi

Prof. Dr. Norbert Fessler

Linder, Volker

Prof. Dr. Michaela Knoll

Piel, Franziska

Helbig, Annika

Langemeyer, Reinhard

Ahrens, Maike

Cammann, Sandra

## Heft Seite Beitrag

2 28 Kombiniertes Kraft und Faszientraining mit Slide Pads

2 32 Nacken- und Beckenbodenübungen kombinieren  
Für Erwachsene und Senioren

2 36 Die Zauberkugel

3 4 Atem holen - ruhig bleiben

3 10 Kommunikation bewegt! Gemeinsam mehr bewegen

3 14 Sinnvolle Bewegungsbildung als Basis  
Für fitte Senioren

3 18 Fadenspiele

3 25 Schulter und Nacken  
locker und entspannt - einfach und effektiv

3 29 Wir sind stark und mutig wie ...  
... die Helden aus unseren Kinderbüchern

3 32 Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildung

3 36 Gehirntraining durch Bewegung: Life Kinetik®  
Für Kinder, Erwachsene und Senioren

3 40 Laufspiele in der Natur und für den Kopf

3 42 Frau Weise plant eine Reise

4 4 Gesund am Ball!  
Mit dem Redondo® Ball GAB!

4 8 Atemtraining aus der Yoga-Perspektive Atemkontrolle  
Ein Gedicht zum Träumen und Entspannen

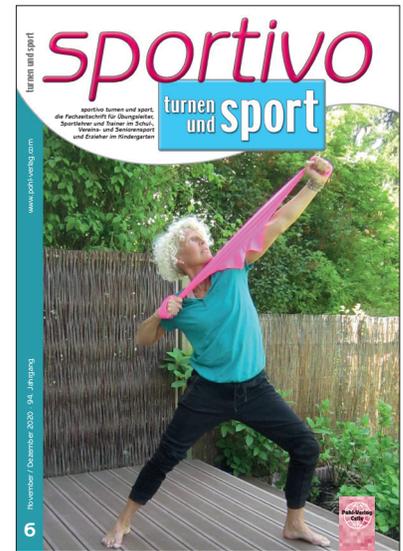
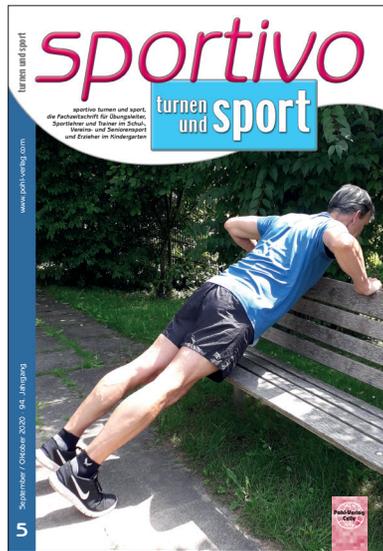
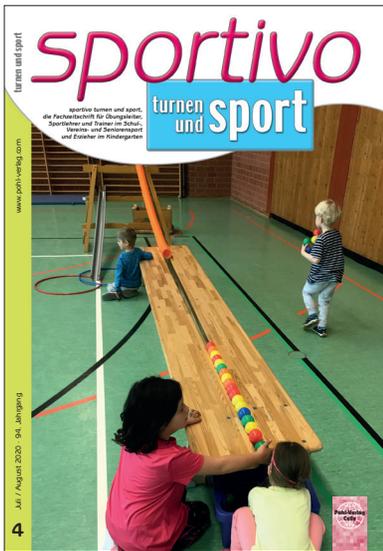
4 13 Dreidimensionales Krafttraining für die Körpermitte

4 18 Natur-Parcour  
Für Kinder ab 4 Jahren

4 24 Seniorensport - Ausdauer

4 28 Faszination Bälle-Bahn

4 30 Magic 8



## Verfasser

Reister, Leonie

Fastner, Gabi

RS Sport

Prof. Dr. Norbert Fessler  
Linder, Volker  
Prof. Dr. Michaela Knoll

Ahrens, Maike

Helbig, Annika

Simonsohn, Barbara

Mirbek, Sandra  
Francesco Birk, Frank

Halbach, Bettina

Peckmann, Carsten

Prof. Dr. Norbert Fessler  
Linder, Volker  
Prof. Dr. Michaela Knoll

Simonsohn, Barbara

Hölzl, Claudia

Ahrens, Maike  
Ahrens, Lasse

Schmidt, Mia

End, Christopher  
Würzburger, Anando

## Heft Seite Beitrag

Positive Kraft eines Symbols in der Bewegung

- |   |    |  |
|---|----|--|
| 4 | 34 | <b>Sie verbinden, tragen und begeistern!</b><br>Spiele und Geschichten mit Seilen  |
| 5 | 4  | <b>Pilates für Männer mit der Yoga Rolle</b>   |
| 5 | 8  | <b>Der Dreheumel</b><br>Funsport im Team- und Gruppensport   |
| 5 | 10 | <b>Atemtraining aus der Yoga-Perspektive – Atemdehnung</b>   |
| 5 | 14 | <b>Irrgarten, Linien laufen, Labyrinth</b>   |
| 5 | 19 | <b>Treppen-Workout</b>   |
| 5 | 24 | <b>Heilkraft der Bewegung</b><br>Sich bewegen mit Freude! Teil 1   |
| 5 | 27 | <b>Spielideen zur Gesundheitsförderung in der frühen Kindheit</b>  |
| 5 | 31 | <b>Wie du deine Rückenfaszie in Form bringst</b><br>Drei einfache Übungen  |
| 5 | 34 | <b>Sturzprophylaxe - Mal anders gedacht</b>  |
| 6 | 4  | <b>Atemtraining aus der Yoga-Perspektive – Atemregulierung</b><br>Sich bewegen mit Freude! Teil 2  |
| 6 | 9  | <b>Heilkraft der Bewegung</b>  |
| 6 | 12 | <b>Sensomotorisches Training</b><br>Bleib fit und aktiv ein Leben lang   |
| 6 | 16 | <b>Die Geschichte vom großen Mann, dem kleinen Mann,<br/>dem dünnen Mann und dem dicken Mann die zusammen<br/>spazieren gehen ...</b><br>Eine Mitmachgeschichte für Kinder |
| 6 | 18 | <b>Kreatives mit dem Reflertuch</b><br>Beweglichkeit, Kraft und Koordination –<br>Für Erwachsene und Senioren Teil 1   |
| 6 | 22 | <b>Der kleine Samurai</b><br>Meditation mit Kindern  |

## Verfasser

Langemeyer, Reinhard

Helmer, Anne

Dr. Klaus Bischops  
Gerards, Heinz-Willi

## Heft Seite Beitrag

6 26 Krafttraining mit Senioren

6 30 Häuptlingstochter Aponi sucht ihren Traumfänger

6 35 Schulung der Kondition und Koordination mit dem Stab  
Übungsbeispiele für fitte Senioren

Birgit Wenzel-Schneider

## In Bewegung bleiben bei Morbus Bechterew

Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans) beeinträchtigt als chronisch entzündliche rheumatische Erkrankung in hohem Maße die Beweglichkeit der Betroffenen. Mit gezielter Gymnastik können jedoch Schmerzen gelindert, möglichen Versteifungen entgegengewirkt und die Beweglichkeit erhalten oder sogar verbessert werden. Wichtig ist dabei eine konsequente und langfristige Umsetzung der Übungen. Das Buch wurde von der Autorin so zusammengestellt, dass Bechterew-Betroffene immer -ob zu Hause oder unterwegs- einen Übungspool für 30 Minuten haben, um nach Belieben täglich eine andere Bewegungsform auszuwählen. Die Übungsbeschreibungen in der jeweiligen Bewegungsform sind kurz und prägnant gestaltet und mit Bildern verdeutlicht. So können für eine effektive Anwendung wichtige Übungsinhalte jederzeit nachgeschlagen werden. Das Übungsbuch richtet sich in erster Linie an Bechterew-Patienten. Es kann jedoch auch Therapeuten, die mit Bechterew-Betroffenen in der Gruppen- oder Einzelgymnastik arbeiten, Anregungen geben, die eigene Arbeit zielorientierter, interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten. Birgit Wenzel-Schneider ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin (Dore-Jacobs-Schule in Essen). Sie arbeitet seit mehr als zwei Jahrzehnten im rheumatologischen-orthopädischen Bereich und ist spezialisiert auf die Gebiete Gymnastik bei Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und Körperwahrnehmungsverfahren.

**21,80 EUR**

3. Auflage, 2015 // 16,5 x 23,5 cm

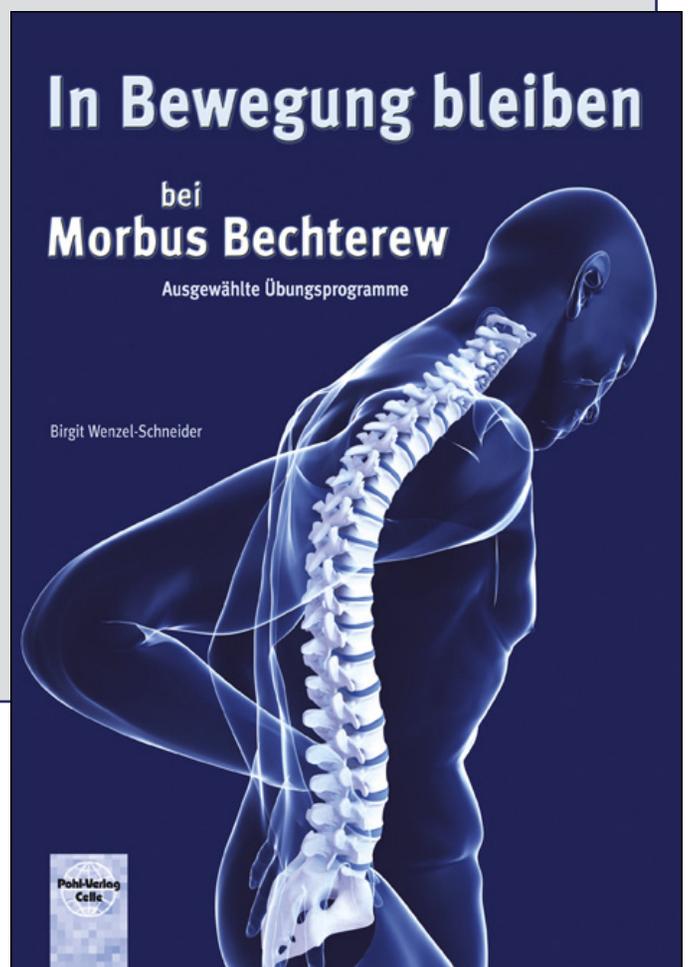
64 Seiten // 80 Fotos // Broschur

Bestell-Nr. 402

[www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)

[verlag@pohl-verlag.com](mailto:verlag@pohl-verlag.com)

**Versandkostenfrei für Buchbestellungen innerhalb Deutschlands**



Pohl-Verlag Celle GmbH  
Jarnser Straße 46  
29331 Lachendorf  
Tel. (05145) 285080-0  
Fax (05145) 285080-80  
[www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)  
[verlag@pohl-verlag.com](mailto:verlag@pohl-verlag.com)  
[Facebook.com/PohlVerlag](https://www.facebook.com/PohlVerlag)