www.Pohl-Verlag.com

Verlags-Programm

Bewegungs- und Sportfachbücher
für Erziehende, Sportlehrer,
Übungsleiter und Trainer in den Bereichen
Kindergarten, Schul-, Vereins- und Seniorensport

Pohl-Verlag
Celle

© Pohl-Verlag.com

2016

Verlag und Verlagsauslieferung	Pohl-Verlag Celle GmbH Jarnser Straße 46, 29331 Lachendorf Telefon (0 51 45) 25 50 80-0 Telefax (0 51 45) 25 50 80-80 E-Mail verlag@pohl-verlag.com Internet www.pohl-verlag.com
Verlagsauslieferung für die Schweiz	Buchzentrum AG Industriestr. Ost 10, 4614 Hägendorf (Schweiz) Postfach 522, 4601 Olten (Schweiz) Telefon (00 41) 6 22 09 25 25 Telefax (00 41) 6 22 09 26 27 E-Mail bookit@buchzentrum.ch
Titelfoto	© Kzenon / fotolia

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung wie Nachdruck, auch einzelner Teile, Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger sowie Einspeicherung in elektronische Medien (auch Internet) ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Haftungsausschluss: Verlag und seine Beauftragten übernehmen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden keine Haftung.

Printed in Germany

Verkehrsnummer 11336

Kinder – Bewegungserziehung

Julia Schmidt	**Eltern-Kind-Turnstunden für das ganze Jahr**	// 8
Elburg Riz	**Komm ins Mutter-und-Kind-Turnen**	// 9
Constanze Grüger	**Eltern- und Kind-Fitness**	// 10
Manuela Rösner / Barbara Küsgen	**Sich entdecken und verstecken**	// 11
Karin Schaffner	**Auf deinem Rücken tut sich was …**	// 14
Karin Schaffner	**Bewegen, Spielen und Tanzen**	// 15
Wilfried Pröger	**Spielen im Freien … … und niemand verliert!**	// 16
Karin Schaffner	**Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor und Grundschulalter**	// 17
Karin Schaffner	**Bei den Seeräubern … … und andere spannende Turnstunden**	// 18
Karin Schaffner	**Im Reich der Schneekönigin … … und weitere spannende Turnstunden**	// 19
Elburg Riz	**Vielseitiges Kinderturnen**	// 20
Verschiedene	**sportivo Kids Koordination**	// 21
Rudi Lütgeharm	**Besser lernen in einer „bewegungsfreudigen Schule“**	// 23
Tanja Krug / Stefanie Asmus	**Phantasiereich der Bälle**	// 24
Tanja Krug / Stefanie Asmus	**Abenteuer Ball**	// 25
Karin Schaffner	**Spüre deinen Rücken**	// 26
Gerhard Frank	**Fitness-Studio Turnhalle**	// 27
Alexander Butte	**Bewegungskünste und Zirkus**	// 28
Alexander Butte	**Zirkus-Artistik**	// 29
Jürgen Schmidt-Sinns	**Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen**	// 31

Anregungen für Eltern und Erzieher

Constanze Grüger — **Eltern- und Kind-Fitness** // 10

Manuela Rösner / Barbara Küsgen — **Sich entdecken und verstecken** // 11

Karin Schaffner / Ingrid Then-Müller — **Ach du dicker Apfel – So schmeckt Obst noch besser!** // 12

Karin Schaffner — **Das Kind und der Wind** // 13

Karin Schaffner — **Auf deinem Rücken tut sich was …** // 14

Wilfried Pröger — **Spielen im Freien … … und niemand verliert!** // 16

Karin Schaffner — **Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter** // 17

Verschiedene — **sportivo Kids Koordination** // 21

Tanja Krug / Stefanie Asmus — **Phantasiereich der Bälle** // 24

Tanja Krug / Stefanie Asmus — **Abenteuer Ball** // 25

Karin Schaffner — **Spüre deinen Rücken** // 26

Tanzchoreographien

Karin Schaffner — **Bewegen, Spielen und Tanzen** // 15

Verschiedene — **sportivo Kids Koordination** // 21

Karin Schaffner — **Die Welt ist schön 1 und 2** // 22

Christine Hoffrichter-Zetzmann — **Tanzen in Schule und Verein** // 32

Gudrun Haarhoff — **Jazz fresh** // 33

Jugendliche/Erwachsene

Andreas Neumann / Reinhard Wolpers — **Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle** // 34

Demian Geyer / Christoph Kößler — **Slackline** // 35

Hans Harjung — **Sport macht Spaß** // 36
Dr. Klaus Bischops / Heinz-Willi Gerards — **Fit zu sein bedarf es wenig** // 40
Edith Schäfer — **Fitness-Stundenbilder** // 45
Carola Bleis — **Einfach Yoga jeden Tag** // 46
Heike Höfler — **Atem- und Haltungsgymnastik** // 47
Edith Schäfer — **Fitnesstraining mit dem Partner** // 48
Edith Schäfer — **Fitnesstraining mit dem Pezziball** // 49
Gisela Hackfort — **Funktionelle Beckenbodenschule** // 50
Edith Schäfer — **Fitnesstraining mit dem Thera-Band** // 51
Gudrun Haarhoff — **fit & forty – Zwanzig Jahre 40 bleiben** // 53
Heike Höfler — **Vitalgymnastik** // 55

Gesundheitssport

Helga Wagner — **Rückenschmerzen heilen und lindern** // 52
Birgit Wenzel-Schneider — **In Bewegung bleiben bei Morbus Bechterew** // 56
Vera Anders / Birgit Wenzel-Schneider — **Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie** // 57

Trendsport

Jürgen Schmidt-Sinns — **Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen** // 31
Demian Geyer / Christoph Kößler — **Slackline** // 35

Allgemeine Fitness

Carola Bleis — **Der kleine Fitnesstrainer** // 42
Heike Höfler — **fit und relaxed mit stretching** // 43
Astrid Buscher / Miriam Lohs — **Aktiv im Alltag** // 44

Carola Bleis **Einfach Yoga jeden Tag** // 46
Heike Höfler **Atem- und Haltungsgymnastik** // 47
Edith Schäfer **Fitnesstraining mit dem Pezziball** // 49
Heike Höfler **Vitalgymnastik** // 55

Schwimmunterricht

Hans-Dieter Kempf **Gesund und aktiv im Wasser** // 37
Dieter Graumann / Holger Lohmann / Wolf Pflesser **Schwimmen in Schule und Verein** // 38
Norbert Urbainsky **Methodik des Schwimmunterrichts** // 39

Akrobatik

Alexander Butte **Bewegungskünste und Zirkus** // 28
Alexander Butte **Zirkus-Artistik** // 29
Dieter Kruber / Anja Kikow **Übungskarten zur Freizeitakrobatik** // 30

Fußball

Dietmar Wagner **Fußball-Saisonübersicht** // 41

Senioren

Mia Schmidt **Jungbrunnen Fitness** // 54
Mia Schmidt **Wir sind fit** // 58
Karin Schaffner / Christa Riedel **Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter** // 59

Materialien

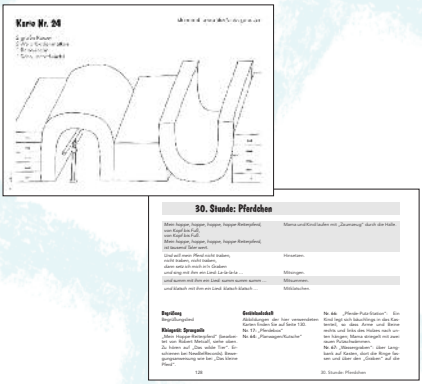
Jonglierbälle ..... // 60
Jonglierteller mit Handstab ..... // 60
Jongliertücher ..... // 60
Gummi-Disc ..... // 61
Indiaca-Play ..... // 61
Seil für SMS Übungen ..... // 61
Bierdeckel-Bewegungspark ..... // 62
Schaumstoffwürfel ..... // 62
Luftballonball mini/normal ..... // 62
Trampolino-Set ..... // 63
Zipp-Play-Set ..... // 63
Ersatzspielsäckchen ..... // 63

Fachzeitschrift

»sportivo turnen und sport« Die Fachzeitschrift für Übungsleiter, Sportlehrer, Trainer und Erzieher im Schul-, Vereins-, und Seniorensport ..... // 64

Sonstiges

Titel-Register ..... // 66
Autoren-Register ..... // 68
ISBN-Register ..... // 70
Allgemeine Geschäftsbedingungen ..... // 72
Heimatliteratur ..... // 74
Buchbestellcoupon ..... // 75



Julia Schmidt

Eltern-Kind-Turnstunden für das ganze Jahr

Buch mit Stationskarten zur Bewegungsförderung von 1- bis 4-Jährigen

Das Buch von Julia Schmidt richtet sich an all diejenigen, die eine Eltern-Kind-Turnstunde betreuen und leiten oder diese planen – qualifizierte Übungsleiter/-innen oder Erzieher/-innen, aber auch Eltern, die eine solche Turnstunde durchführen. In insgesamt 40 themenorientierten Turnstunden erhält der Übungsleiter Anregungen für eine komplette Übungseinheit mit Kindern und Eltern. Jede Stunde ist in sich geschlossen, genauso gut können aber auch einzelne Teile entnommen und anders zusammengesetzt werden. Das umfangreiche Buch für den Übungsleiter wird ergänzt durch Karten mit 110 Vorschlägen für Geräteaufbauten inklusive Begleitmaterial, die den Eltern den Aufbau der Stationen und die Begleitung ihrer Kinder erleichtern sollen. Die Diplomsportlehrerin Julia Schmidt (TU München) ist als Übungsleiterin in verschiedenen Bereichen im Vereinssport aktiv. Ihre praktischen Erfahrungen hat sie durch ihr Studium wissenschaftlich fundiert und ihre Lehrtätigkeit als hauptamtliche Bildungsreferentin der Bayerischen Sportjugend professionalisiert. Darüber hinaus hat sie eine Ausbildung zur Erlebnispädagogin absolviert.

29,80 EUR

2. Auflage, 2016 // 21 x 14,8 cm // 60 Karten
160-seitiges Begleitbuch mit Abbildungen
Bestell-Nr. 404

Elburg Riz

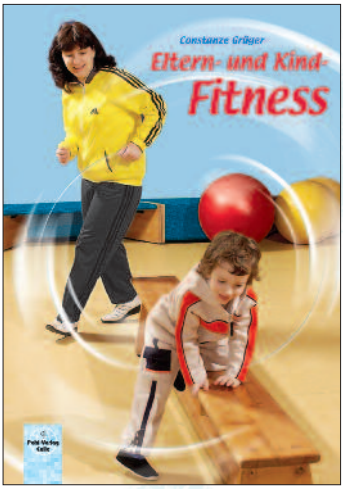
Komm ins Mutter-und-Kind-Turnen

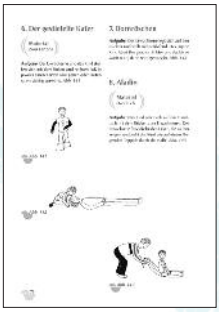
51 praktische Übungseinheiten

Elburg Riz legt hiermit eines der wenigen Bücher zum Thema „Mutter-und-Kind-Turnen" auf dem deutschsprachigen Buchmarkt vor. Das Kind hat durch den mitturnenden Elternteil weit größere Chancen zur harmonischen Entfaltung:
Was für den Nichteingeweihten wie normales Turnen aussieht, bedeutet für Eltern und Kind viel mehr. In der Beziehung zur Mutter/zum Vater entwickelt das Kind seine Beziehungen zur Welt. Ziel ist es, das Verhältnis Eltern(Welt)-Kind zu festigen und zu vertiefen. Das Angebot der Übungen ist in den 51 sehr gut illustrierten Stundenbildern so reichhaltig, dass die Leiterin eine Auswahl treffen und Ziele formulieren kann, die dem Alter der Kinder, dem Übungsort und der Gruppengröße entsprechen. Die Unterrichtseinheiten sind gegliedert in Einleitung und Hauptteil, Sprechverse lockern die Texte auf.

13,80 EUR

6. Auflage, 2009 // 21 x 20 cm // 84 Seiten
240 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 364





Constanze Grüger

Eltern- und Kind-Fitness

Dieses Buch bietet Anregungen, wie Eltern über die Helferfunktion hinaus beim Turnen und Spielen mit ihren ein- bis dreijährigen Kindern aktiv beteiligt werden können.

Die gemeinsam durchzuführenden Bewegungsaufgaben bringen Spaß, motivieren die Kinder und stärken die Eltern-Kind-Bindung. Für die Eltern sind diese Turnstunden außerdem eine Gelegenheit, Erziehung und eigenes sportliches Training miteinander zu kombinieren. Alle Übungen und Spiele sind kindgerecht mit Alltags- und Kleinmaterialien in Bewegungsgeschichten und Spiellandschaften verpackt. Die Übungen sind einzeln ausführbar und frei zu kombinieren. Fast alle Übungen können auch zu Hause mit der ganzen Familie geturnt werden.

Constanze Grüger ist seit vielen Jahren im Bereich Kinderturnen tätig.
Ihr fachlicher Schwerpunkt liegt im Bereich Gesundheitsförderung im Kinderturnen.

14,90 EUR

2. Auflage, 2009 // 16,5 x 23,5 cm // 88 Seiten
157 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 396

Manuela Rösner / Barbara Küsgen

Sich entdecken und verstecken

Über 100 Praxisideen zur psychomotorischen Förderung für Kinder unter drei Jahren

Die über 100 Praxisideen sind aus eigener mehrjähriger Berufserfahrung der beiden Autorinnen zusammengestellt und daher auch mit Kindern unter drei gut umsetzbar.

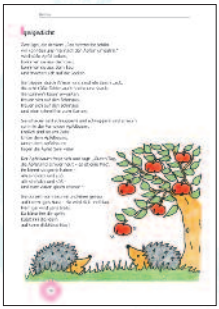
Der große Praxisteil des Buches ist in übersichtliche Themenbereiche aufgeteilt, zu dem es jeweils mehrere anschauliche Spiel- und Fördermöglichkeiten gibt.
Die Autorinnen ziehen hierbei immer wieder eine Brücke zur sensomotorischen Entwicklung der Kinder, benennen mögliche Wirkungsfaktoren, geben weitere Impulse und hilfreiche Tipps zur Umsetzung.

Der kurze Theorieteil beleuchtet ergänzend die entwicklungspsychologischen Aspekte und die sensomotorische Entwicklung dieser Altersgruppe.

Dieses Buch ist für Pädagogen und Therapeuten eine kleine „Schatzkiste" und besonders für den Einsatz in Kindertageseinrichtungen, Spielgruppen und Frühförderstellen geeignet.

17,90 EUR

1. Auflage, 2011 // 16,5 x 23,5 cm // 104 Seiten
125 Farbfotos // Broschur
Bestell-Nr. 403



Karin Schaffner / Ingrid Then-Müller

Ach du dicker Apfel – So schmeckt Obst noch besser!

Geschichten, Sprachspiele, Rätsel und Schnitzanleitungen rund um Obst und Gemüse

Die in diesem Buch enthaltenen witzigen, lehrreichen und unterhaltsamen Sprachspiele haben alle Bezug zum Thema „Gesunde Ernährung" und dienen der Sprachförderung der Kinder. Kinder gehen – wenn man sie lässt – schöpferisch mit Sprache um und sind schon sehr früh begeisterte Sprachspieler.
Als „Sprachkünstler" erfinden sie selbst Wörter, freuen sich über lustige Begriffe, Wortverwechslungen und Zungenbrecher. Sie lieben Quatschsätze und Unsinniges. So wird das gemeinsame Essen lustig und unterhaltsam. Die Lust an Sprachspielereien sollte unbedingt erhalten werden, denn sie fördert Intelligenz und Kreativität der Kinder – wichtige Voraussetzungen für die Schulreife. Dieses Buch bietet vergnügliche Unterstützung: mit zahlreichen Ideen und Schnitzanleitungen zur appetitanregenden und phantasievollen Gestaltung von Obst und Gemüse, mit über 70 passenden Spielen zur Schulung der Sinneswahrnehmung.

19,90 EUR

2. Auflage, 2007 // 16,5 x 23,5 cm // 100 Seiten
zahlreiche Fotos und Zeichnungen // Broschur, vierfarbig
Bestell-Nr. 395

Karin Schaffner

Das Kind und der Wind

Gedichte für Kinder und Erwachsene

Karin Schaffner möchte mit ihren Gedichten Herz und Seele öffnen für den achtsamen Umgang mit Kindern, mit der Natur und mit uns selbst. Die Gedichte sind entstanden im täglichen, gemeinsamen Leben für Kinder und mit Kindern, während der Vorbereitung auf themenbezogene Projekte, Elternabende oder Fortbildungen, beim Liegen und Träumen in einer Wiese, beim Schnuppern unter einer blühenden Linde oder beim Lauschen an einem plätschernden Bach.
Die Gedichte sind als Anregung für Erwachsene und Kinder gedacht, wach und mit allen Sinnen durchs Erdenleben zu gehen und achtsam zu leben.

9,90 EUR

2. Auflage, 2010 // 14,8 x 21 cm // 60 Seiten
27 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 397

Karin Schaffner

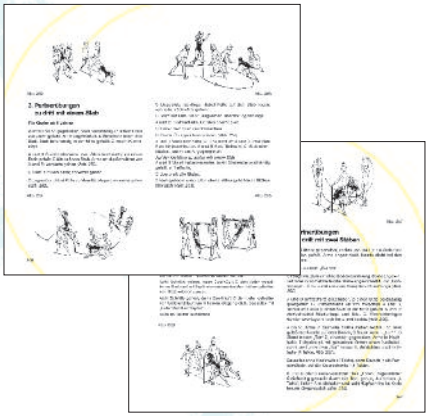
Auf deinem Rücken tut sich was …

Rückenwahrnehmungsspiele für Kinder im Alter von zwei bis acht Jahren

In diesem Buch wird eine Vielzahl von Rückenwahrnehmungsspielen vorgestellt, die im Zusammenleben mit Kindern entwickelt wurden, bei Kindern sehr beliebt sind und eine ausgesprochen harmonisierende Wirkung auf ihre Psyche haben. Das Buch enthält einen einführenden Theorieteil mit den Themen Haut, Wahrnehmung, Lernziele und Tipps. Der Praxisteil ist gegliedert nach Rückenwahrnehmungsspielen zu verschiedenen Themen (u. a. Natur, Spielzeug, Massage, Gruselgeschichten). Innerhalb eines Themas werden zahlreiche Spiele vorgestellt, und zwar mit Sprechversen und den zugehörigen Berührungsbeschreibungen.

8,80 EUR

6. Auflage, 2012 // 16,5 x 23,5 cm // 52 Seiten
80 Zeichnungen // 5 Notenbeispiele // Broschur
Bestell-Nr. 384



Karin Schaffner

Bewegen, Spielen und Tanzen

für Kinder von drei bis acht Jahren

Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis, dem in unserer Zeit kaum entsprochen wird. Die Folge ist ein hoher Prozentsatz haltungsgeschädigter Vorschulkinder. Zur Verbesserung dieser Situation macht das vorliegende Buch in 20 Kapiteln attraktive, kindgemäße und teilweise mit ungewöhnlichen Hilfsmitteln durchzuführende Bewegungsangebote.
Die Übungen sind gut strukturiert und kurz, klar und verständlich erklärt.
Die einzelnen Übungsbeispiele werden mit dem Aufwärmen eingeleitet, anschließend werden Varianten aufgezeigt, wobei nach Altersgruppen unterschieden wird. Beschrieben werden viele schöne Spiele und Übungen mit einfachsten Geräten, wie z. B. Reifen, Seil, Tuch, Luftballon, Kissen, Zeitung, Stuhl usw.

Dieses Buch vermittelt eine Fülle von Wissen über Bewegungsmöglichkeiten beim Turnen, Spielen und Tanzen mit Kindern.

20,80 EUR

7. Auflage, 2012 // 23 x 21 cm
180 Seiten // 424 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 342

Wilfried Pröger

Spielen im Freien …
… und niemand verliert!

Mit allen Sinnen eine Welt gewinnen.
Das Spielebuch der besonderen Art.

Bewegung im Spiel für alle Kinder – ob groß oder klein, dünn oder dick, flink oder langsam. Ein Buch mit Spielen, wie sie Kinder heute brauchen, und zugleich eine Arbeitshilfe für Pädagogen in Krippe, Kindergarten, Hort, Ganztags- und Grundschule, im Wald- und Naturkindergarten sowie für Eltern und alle, die gern mit Kindern zusammen sind und ihr Spiel begleiten. Spiele, bei denen niemand verliert, d. h. alle sollen Gewinner sein können, mit Zuwachs an Selbstvertrauen in das eigene Können, ohne ein Sich-vergleichen-Müssen mit anderen.

Es geht um den Gewinn für alle! Ein Mehr an Bewegungserfahrung, an Sicherheit, am Gebrauch der Sinne und an Selbstwert – kurz an dem, was jeder an Lebenserfahrung braucht und der Kindheit erwerben muss.

14,90 EUR

1. Auflage, 2009 // 16,5 x 23,5 cm // 80 Seiten
57 Schwarz-Weiß-Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 399

Karin Schaffner

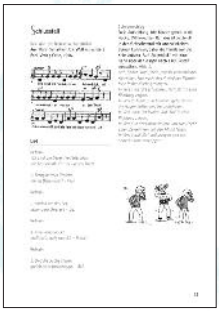
Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter

59 Stundenbilder zum Schulen und Entwickeln vielfältiger Sinnes-, Körper- und Materialerfahrungen

Dieses Buch wendet sich an alle, die im Kindergarten, in der Grundschule oder im Verein kindgerechte Turnstunden anbieten wollen und nach neuen Anregungen und Ideen suchen. Die genannten Übungseinheiten wurden mehrfach erprobt und von den Kindern und bei Fortbildungen von Erwachsenen begeistert aufgenommen. Kinderturnstunden müssen so aufgebaut und gegliedert sein, dass eine kindliche Mitgestaltung stattfinden kann. Gefragt ist eine Atmosphäre, in der das praktische Tun auf Vertrauen und Lebensfreude basiert.
Die Bewegungsaufgaben müssen so gestellt werden, dass die Kinder entdecken, erfahren, erproben und ihre eigene Kreativität entfalten können.
Bei den meisten der hier angebotenen Spiel- und Übungsformen spielen die Sinnes-, Körper- und Raumwahrnehmung eine große Rolle.

16,90 EUR

11., überarbeitete Auflage, 2011 // 23 x 21 cm // 132 Seiten
492 Zeichnungen // 13 Notenbeispiele // Broschur
Bestell-Nr. 373



Karin Schaffner

Bei den Seeräubern …
… und andere spannende Turnstunden

30 Stundenbilder zum Entwickeln vielfältiger Sinnes- und Bewegungserfahrungen

Offen und voller Vertrauen, neugierig und erwartungsvoll will das Kind die Welt entdecken, Zusammenhänge „begreifen" und lernen, mit beiden Füßen im Leben zu stehen. Dazu braucht es Körper, Geist und Seele sowie vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen. In den vorliegenden Turnstunden von Karin Schaffner werden Kinder in die Welt der Märchen und der Phantasie entführt, können Abenteuer erleben und dabei spielerisch ihre körperliche Geschicklichkeit, ihre sinnliche, emotionale, soziale und geistige Kompetenz entwickeln.

18,80 EUR

2. Auflage, 2008 // 16,5 x 23,5 cm // 160 Seiten
350 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 389

Karin Schaffner

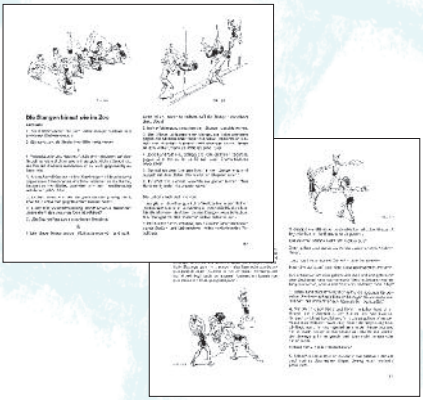
Im Reich der Schneekönigin …
… und weitere spannende Turnstunden

30 Stundenbilder zum Entwickeln vielfältiger Sinnes- und Bewegungserfahrungen

Erneut stellt Karin Schaffner Turnstunden vor, in denen eine kindliche Mitgestaltung möglich und erwünscht ist, in denen Kinder spielerisch ihre körperliche Geschicklichkeit, ihre sinnliche, emotionale, soziale und geistige Kompetenz entwickeln sowie ihre Phantasie entfalten können. Dieses Buch wendet sich an alle, die im Kindergarten, in der Grundschule oder im Verein erlebnisorientierte Turnstunden anbieten wollen und nach neuen Ideen suchen. Karin Schaffner ist Erzieherin, Autorin und Liedermacherin. Sie hat bereits zahlreiche Spielliederbücher, praxisbezogene Bücher und Fachartikel veröffentlicht.

24,00 EUR

1. Auflage, 2006 // 16,5 x 23,5 cm // 216 Seiten
359 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 392



Elburg Riz

Vielseitiges Kinderturnen

60 praktische Übungseinheiten für die Grundschule

Leiterinnen und Leiter von Kinderturngruppen haben oft den Eindruck, ihr Unterricht „laufe sich zu Tode". Alles hat man schon zigmal gemacht, Schwung und Experimentierfreude schwinden. Junge Lehrpersonen hingegen stehen vor den Fragen: „Wie fange ich an? Wie ordne ich den Stoff? Welche Ziele will ich erreichen?" Dieses mit zahlreichen Illustrationen versehene Buch gibt vielfältige Anregungen. Der Inhalt ist in Stundenbilder gegliedert, unterbrochen von Speziallektionen. Es werden mögliche Lernziele formuliert.

Die Stundenbilder zeigen methodisch angeordnet: Einführung ins Gerätturnen, Tanz und Spielen, gymnastische und leichtathletische Anregungen.

15,30 EUR

10. überarbeitete Auflage, 2013 // 21 x 20 cm
108 Seiten // 288 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 340

13 verschiedene Autoren

sportivo Kids Koordination

Koordination bedeutet: regeln, ordnen oder zuordnen.

Die frühzeitige Förderung koordinativer Fähigkeiten hat einen wirkungsvollen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie wirkt sich positiv auf die Steuerung von Bewegungsabläufen, Wahrnehmung, Konzentration sowie lebenspraktischer Fertigkeiten aus.

14 praxisorientierte Übungsanleitungen zu verschiedenen Themen wie „Rope Skipping", „Akrobatik", „Phantasievolle Bewegungslandschaften" und „Kindertänze" bieten Anregungen zur Förderung und Festigung der koordinativen Fähigkeiten.

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit

15,80 EUR

1. Auflage, 2016 // 14,8 x 21 cm
80 Seiten // 73 Farbfotos // 49 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 412

Karin Schaffner

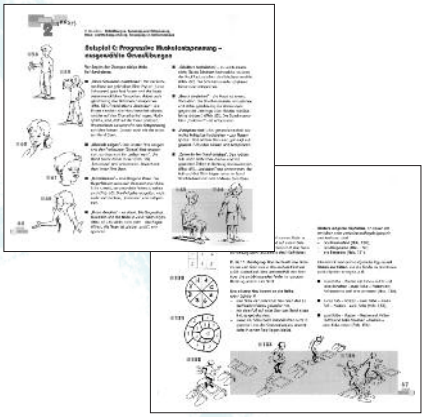
Die Welt ist schön

Neue Kreisspiele, Spiellieder und Tänze für drei- bis achtjährige Kinder

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Durch Singen, Sprechen, Spielen, Tanzen und Bewegen erschließen sich Kinder ihre Welt und gewinnen vielfältige Einsichten über sich und ihre Umwelt. Insgesamt 177 Kreisspiele, Spiellieder und Tänze (95 in Band 1 und 82 in Band 2) bieten eine kreative, lebendige Auseinandersetzung mit vielen verschiedenen Themen wie Natur, Menschen, Umweltschutz, Farben und Formen. Beide Bücher sind in enger Zusammenarbeit mit Kindern und Erzieher/-innen entstanden.

Band 1:
15,30 EUR
2. Auflage, 1995 // 21 x 20 cm // 132 Seiten
167 Zeichnungen // 90 Notenbeispiele // Broschur
Bestell-Nr. 343

Band 2:
15,30 EUR
1. Auflage, 1996 // 21 x 20 cm // 112 Seiten
109 Zeichnungen // 80 Notenbeispiele // Broschur
Bestell-Nr. 366



Rudi Lütgeharm

Besser lernen in einer „bewegungsfreudigen Schule"

Praktische Hilfen für den Schulalltag

Das Sich-Bewegen als Unterrichtsprinzip: Die Erziehung durch Bewegung sollte den ganz normalen Schulalltag wie ein roter Faden durchziehen und zur Selbstverständlichkeit werden. Dieser praktische Ratgeber liefert über 200 Beispiele für eine bewegte Gestaltung des Schulalltags. Aufgegliedert in fünf Bausteine beinhaltet das Buch Übungen für aktiv-dynamisches Sitzen, Stilleübungen, Übungen zur Spannung und Entspannung, zur Atem- und Haltungsschulung und zur Bewegung im Klassenzimmer sowie die Vorstellung von Spielekisten für eine aktive Pause, des Schulhofes als Bewegungsraum, Arbeitsgemeinschaften, Sporttagen, Spielfesten und Projektunterricht.
Die genannten Maßnahmen können wie Puzzlesteine ineinandergreifen und den Schulalltag grundlegend verändern.

10,30 EUR

1. Auflage, 1999 // 21 x 20 cm // 84 Seiten
149 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 376

Tanja Krug / Stefanie Asmus

Phantasiereich der Bälle

Bewegungsgeschichten rund um den Ball

Mit diesem Buch „Phantasiereich der Bälle" zeigen wir, was alles mit dem Ball möglich ist. Eingearbeitet in Bewegungsgeschichten ist dies in Deutschland bislang einzigartig.

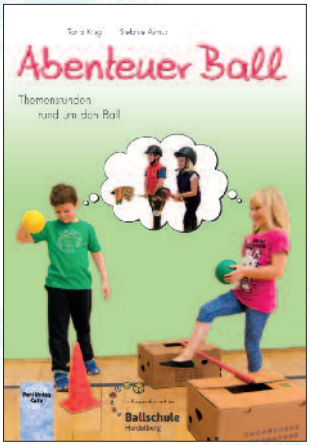
Jede Phantasiereise ist nach dem gleichen Schema aufgebaut: Begrüßungskreis, Aufwärmen, Hauptteil, Abschlussspiel und Abschlusskreis. Die Kinder werden sich schnell in den Bann der Phantasiereise ziehen lassen und mit Begeisterung an den Spielen und Übungen teilnehmen.

Ob Spiele, Koordination, Teamgeist oder nur Spaß am Umgang mit dem Ball und vieles mehr – all dies ist in eine thematisierte Stunde eingebunden.

Je nach Thema der Phantasiereise verwandeln sich die Bälle gedanklich mal in Wasserbomben, die Feuer löschen, in kleine Gespenster, in Frikadellen und Senf und auch als Kartoffel macht so ein Ball eine gute Figur. Spielerisch schlüpfen die Kinder in verschiedene Rollen und bewältigen so motiviert auch anstrengende Aufgaben.

17,90 EUR

1. Auflage, 2012 // 16,5 x 23,5 cm // 104 Seiten
51 Farbfotos // Broschur
Bestell-Nr. 407



Tanja Krug / Stefanie Asmus

Abenteuer Ball

Themenstunde rund um den Ball

Kinder sind geborene Abenteurer! Das machen wir uns zu Nutze und verbinden Phantasiegeschichten mit dem Ball. In diesem Buch sind Themenstunden zu finden, welche sich ausschließlich um den Ball drehen. Und auch für so manchen Erwachsenen wird es ein Abenteuer sein, was man mit einem Ball so alles anstellen kann …

In unseren vielseitigen und kreativen Stundenbildern handelt es sich um eine allgemeine Ballgewöhnung, welche noch nicht spezifisch auf eine Sportart eingeht. Sie fördert bei den Kindern schon im frühkindlichen Alter, auf spielerische Art und Weise, den Erwerb von Grund-fertigkeiten mit dem Ball. Außerdem wird nebenbei die ganzheitliche Entwicklung positiv beeinflusst. Ohne eine adäquate Ausbildung der Grundfertigkeiten können spätere Lernprozesse nur eingeschränkt stattfinden. Um die Kinder gleichzeitig und altersgerecht in einer Gruppe fördern zu können, bietet das Konzept viele Möglichkeiten der Differenzierung ohne weiteren großen Aufwand.

17,90 EUR

2. Auflage, 2015 // 14,8 x 21 cm // 106 Seiten
31 Farbfotos // Broschur
Bestell-Nr. 410

Karin Schaffner

Spüre deinen Rücken

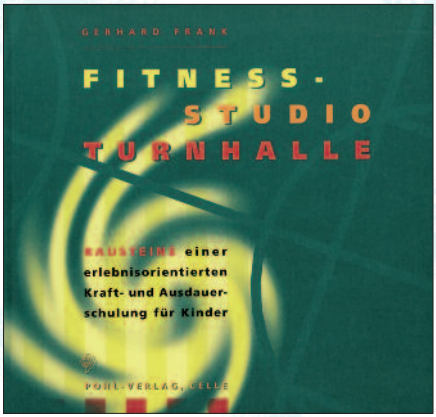
Phantasievolle Rückenwahrnehmungsspiele für Kinder

Rückenwahrnehmungsspiele sind eine Vorstufe zur gezielten Entspannung und begeistern die Kinder immer aufs Neue. Rückenwahrnehmungsspiele fördern die emotionale Zuwendung und körperliche Nähe, sie lösen Entspannung, Harmonie und Wohlfühlen aus, sie regen Phantasie und Vorstellungskraft an, helfen Sozialverhalten und Gemeinschaftssinn zu entwickeln, fördern die Konzentration und Aufmerksamkeit und bauen Spannungen und psychosozialen Stress ab.

Innerhalb der zahlreichen Themen werden abwechslungsreiche Spiele mit Sprechversen und den zugehörigen Berührungsbeschreibungen vorgestellt.

12,80 EUR

1. Auflage, 2013 // 16,5 x 23,5 cm // 72 Seiten
47 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 408



Gerhard Frank

Fitness-Studio Turnhalle

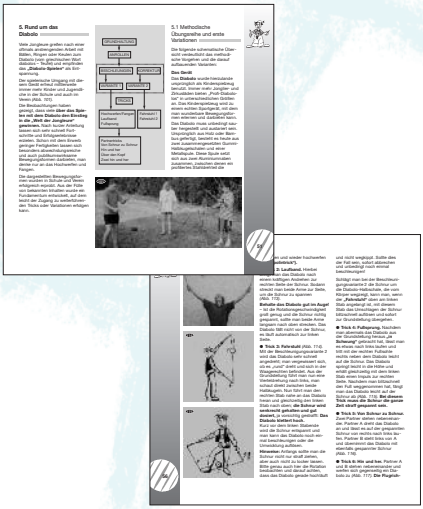
Bausteine einer erlebnisorientierten Kraft- und Ausdauerschulung für Kinder

Schulkinder für die eigene körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu sensibilisieren und ihr Interesse für lebenslange sportliche Aktivität zu wecken, ist eine große Herausforderung für Sportlehrer/-innen und Übungsleiter/-innen. Durch vielfältige Angebote, eine handlungs- und erlebnisorientierte Bewegungsschulung sowie neue Spielideen kann die Bewegungsfreude der Kinder gefördert werden. Durch die in diesem Buch vorgestellten Bewegungsaufgaben sollen die Kinder lernen, das eigene Verhalten zu steuern und durch partner- und gruppenbezogenes Spielen und Üben kooperatives Handeln zu entwickeln.

Mit diesem Buch sollen Sportlehrer/-innen und Übungsleiter/-innen darin unterstützt werden, die motorischen Fähigkeiten und die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit der ihnen anvertrauten Kinder zu fördern.

12,80 EUR

1. Auflage, 2000 // 21 x 20 cm // 92 Seiten
110 Fotos und Abbildungen // Broschur
Bestell-Nr. 380



Alexander Butte

Bewegungskünste und Zirkus

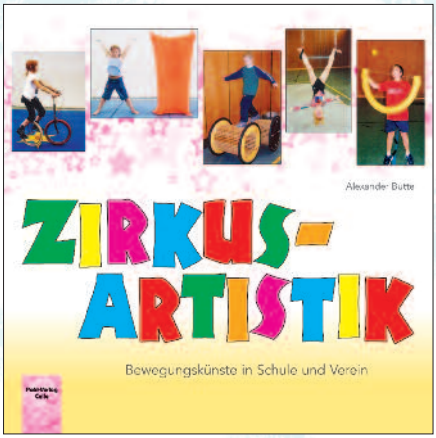
in Schule und Verein

In diesem Buch wird unter anderem gezeigt, wie eine Kaskade mit Tüchern, Bällen, Ringen oder Keulen geworfen wird, wie man Grundformen des Diabolospielens erlernt, wie man auf ein Einrad steigt, auf einer Laufkugel balanciert, Teller andreht oder einfach Akrobatikfiguren mit dem Partner bildet.
Aber diese Fähigkeiten stellen nicht den Anfang einer Fülle von Tricks dar, sondern sind das Ergebnis einer langen, spielerischen Vorbereitung, eines virtuosen Umgangs mit den Requisiten, eines phantasievollen Spiels rund um das Thema „Zirkus".

Geschrieben ist das Buch für Lehrerinnen und Lehrer, Workshopleiter/-innen und alle, die mit Kindern „Zirkus machen" möchten. Es werden viele Vorüberlegungen angestellt, Übungsabläufe detailliert beschrieben und Spielvorschläge gemacht. Dabei sind die Erklärungen mit einer Reihe Fotos und Zeichnungen anschaulich ergänzt.

15,30 EUR

4. Auflage, 2016 // 21 x 21 cm // 108 Seiten
222 Fotos und Skizzen // Broschur
Bestell-Nr. 367



Alexander Butte

Zirkus-Artistik

Bewegungskünste in Schule und Verein

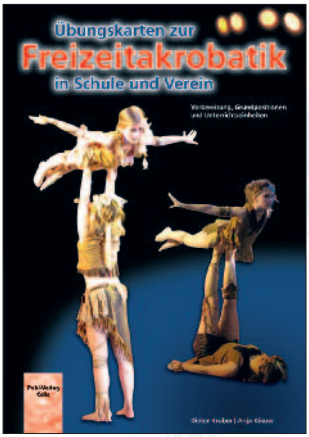
Nach seinem ersten Buch „Bewegungskünste und Zirkus in Schule und Verein" hat Alexander Butte viele weitere, in der Praxis erprobte Ideen für Anfänger und Fortgeschrittene gesammelt und gibt Lehrern, Workshopleitern und allen, die mit Kindern und Jugendlichen „Zirkus machen" möchten, viele neue Anregungen und verständliche Hilfestellungen:

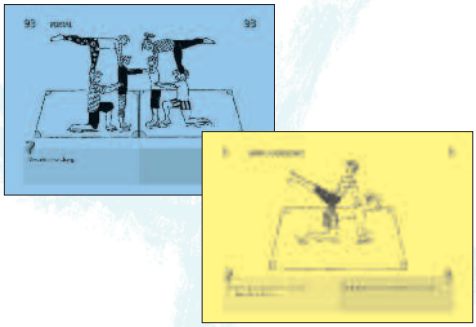
Jonglieren und Balancieren // Akrobatik und Turnen // Rollen und Fahren // Balancieren und Wagnis // Rhythmus und Springen // Bewegungsideen für Aufführungen

In jedem Kapitel werden Vorüberlegungen angestellt, Übungsabläufe detailliert beschrieben und Spielvorschläge gemacht. Dabei sind die Erklärungen mit einer Reihe Fotos und Zeichnungen anschaulich ergänzt. Unter anderem wird gezeigt, wie man mit einem Teufelsstab jongliert und Pfauenfedern balanciert, auf einem Trapez turnt, wie man auf einem Hocheinrad fährt, auf einer Lauftrommel balanciert, Rope-Skipping erlernt und Hula-Hoop-Reifen bewegt.

17,80 EUR

1. Auflage, 2016 // 21 x 21 cm // 158 Seiten
283 Fotos und Skizzen // Broschur
Bestell-Nr. 413





Dieter Kruber / Anja Kikow

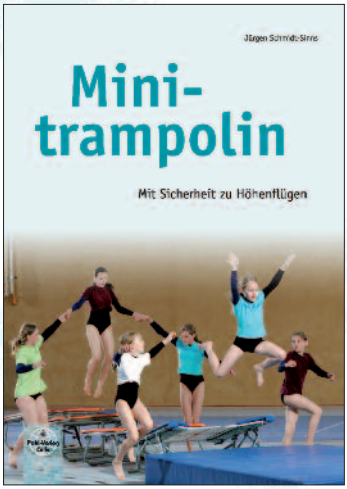
Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein

Vorbereitung, Grundpositionen und Unterrichtseinheiten

Die in dieser Mappe enthaltenen Übungskarten sprechen die Freizeitakrobatik in ihrer ganzen Komplexität an. Alle Beispiele zur Partnerakrobatik, zum Bau von Menschenpyramiden oder auch zur dynamischen Akrobatik wurden in der Praxis erprobt und sind auf den Karten zeichnerisch und sprachlich gut verständlich dargestellt. Die Mappe soll einerseits eine Übungssammlung für Übungsleiter/-innen, Lehrer/-innen und Trainer/-innen, andererseits aber auch Arbeitsmittel zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Unterrichts sein. Auf eine feste Bindung wurde deshalb bewusst verzichtet und die aufwändigere Kartenform gewählt. Die unterschiedliche farbliche Gestaltung der Karten kennzeichnet folgende Schwierigkeitsgrade: Übungen für die Grundschule, für die weiterführende Schule und für Neigungsgruppen von Schulen und Vereinen.

17,80 EUR

5. Auflage, 2013 // 14,8 x 21 cm
62 Karten, 24-seitiges Begleitheft // 109 Übungen und Zeichnungen
Bestell-Nr. 386



Jürgen Schmidt-Sinns

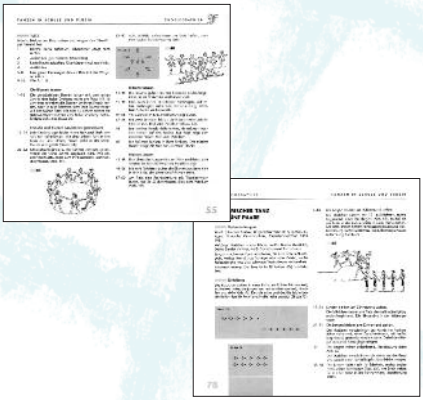
Minitrampolin

Mit Sicherheit zu Höhenflügen

Der Autor legt ein modernes, grundlegendes Fachbuch für das Minitrampolinturnen vor, das sich an Lehrende der Vereine, Schulen und Hochschulen richtet, die das Minitrampolin im Freizeit-, Breiten- oder Wettkampfsport einsetzen wollen. Besondere Berücksichtigung finden die Sicherheitsaspekte in allen Bereichen.
Vom freien, spielerischen bis zum formgebundenen, leistungsorientierten Turnen, vom einfachen Luftsprung bis zum Doppelsalto wird das gesamte Fundament der Minitrampolinsprünge praxisnah behandelt. Hierbei unterstützen die theoretischen Grundlagen, die methodischen Hilfen und die Vielzahl der Abbildungen die Anschaulichkeit und Verständlichkeit des Buches und gewährleisten einen attraktiven und gleichzeitig sicheren Unterricht für beide Geschlechter und für alle Alters- und Leistungsstufen.

14,90 EUR

2. Auflage, 2011 // 16,5 x 23,5 cm // 104 Seiten
189 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 391



Christine Hoffrichter-Zetzmann

Tanzen in Schule und Verein

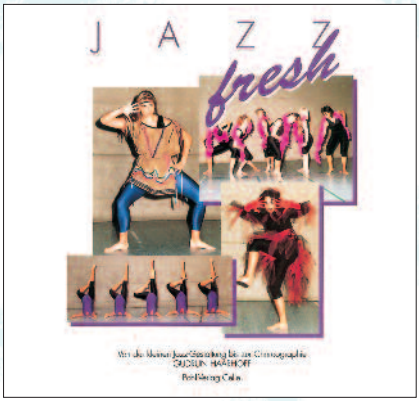
Von den tänzerischen Grundformen bis zur Choreographie

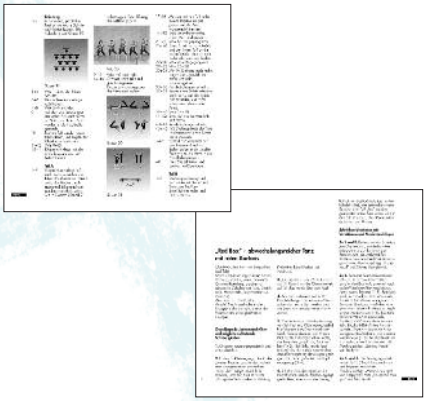
Mit dieser Veröffentlichung spricht die Autorin Übungsleiter/-innen, Kindergärtner/-innen sowie Lehrer/-innen an, die vorhaben, sich mit der Einrichtung von Tanzgruppen, der Vermittlung von Grundelementen des Tanzens, mit Tanzgestaltungen zu beschäftigen, eigene Ideen einzubringen und alles in die Tat umzusetzen. Die Anregungen im Theorieteil und die Tanzgestaltungen im Praxisteil sollen dazu eine Hilfe sein. Die Anregungen sind auch geeignet für Tanzgruppen, deren Mitglieder bereits dem Jugendalter entwachsen sind.

Das Buch beinhaltet verschiedene Übungsbeispiele zum tanzspezifischen Aufwärmen, die Darstellung tänzerischer Grundformen und Choreographien inklusive Musikvorschlägen. Christine Hoffrichter-Zetzmann ist Lehrerin, leitet Tanzgruppen für Kinder und Jugendliche und ist Landesfachwartin für Kinderturnen im Bayerischen Turnverband.

16,80 EUR

1. Auflage, 1998 // 21 x 20 cm // 132 Seiten
108 Fotos // 162 Skizzen // Broschur
Bestell-Nr. 375





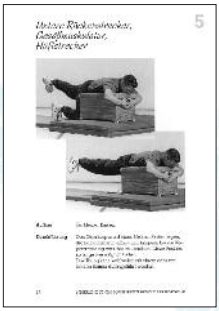
Gudrun Haarhoff

Jazz fresh

Von der kleinen Jazz-Gestaltung bis zur Choreographie

Der Inhalt dieses Buches ist in der praktischen Arbeit mit Jugendgruppen in Schule und Verein entstanden und soll ein Ausgangspunkt sein für neue Tanzgestaltungen. Es bleibt dem Unterrichtenden selbst überlassen, die verschiedenen Gestaltungen und Choreographien zu übernehmen, zu variieren oder alternative Choreographien zu entwickeln. Jede Tanzbeschreibung enthält den gleichen übersichtlichen Aufbau: Musiktitelvorschlag, Motiv, Kleidung und Requisiten, Alter und mögliche Anzahl der Tänzer, grundlegende Techniken, Schrittkombinationen mit Variationen und weiteren Musikvorschlägen, Tanzbeschreibung nach Zählzeiten. Zahlreiche Fotos und Skizzen verdeutlichen die Beschreibungen der einzelnen Bewegungen und Raumwege.

~~15,30 EUR~~ **9,00 EUR**
2. Auflage, 1995 // 21 x 20 cm // 120 Seiten
95 Fotos // 100 Skizzen // Broschur
Bestell-Nr. 316



Andreas Neumann / Reinhard Wolpers

Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle

100 Übungen für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining für Jugendliche und Erwachsene

Für ein abwechslungsreiches Krafttraining benötigt man keinen Vertrag mit einem Fitnessstudio. Das vorliegende Buch stellt 100 Übungen für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining für Jugendliche und Erwachsene vor. Alle Übungen können in der Turnhalle durchgeführt werden – als Geräte werden unter anderem Ringe, Reifen, Sprossenwände, Kurzhanteln und Sitzbälle eingesetzt. Jede Übung ist auf jeweils einer Seite genau beschrieben und illustriert. Außerdem enthält das Buch eine Übersicht über die Muskelgruppen und die jeweils geeigneten Übungen.

Die Autoren verfügen über langjährige Erfahrungen als Trainer im Gerät- und Kunstturnen und im Fitnessstudio.

12,80 EUR

1. Auflage, 2001 // 16,5 x 23,5 cm // 112 Seiten
111 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 383

Demian Geyer / Christoph Kößler

Slackline

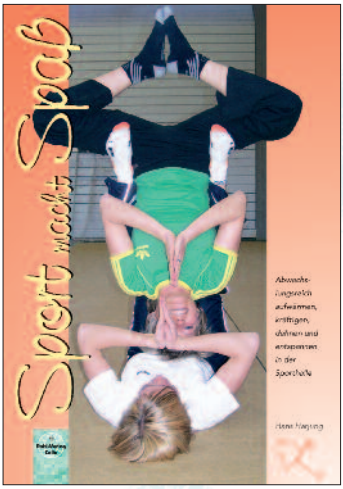
Handbuch für Freizeit, Schule und Verein

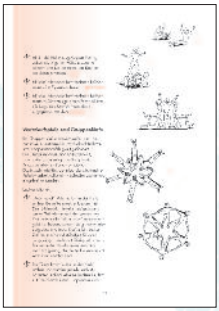
Das Slacklinen (Balancieren auf einem Kunstfaserband) etabliert sich als neue Sportart in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen nicht nur in der Szene der Kletterer, sondern auch im Freizeit-, Vereins- und Schulsport. Die steigende Beliebtheit ist darauf zurückzuführen, dass es sehr viel Spaß macht und dafür keine aufwändige oder teure Ausrüstung gekauft werden muss. Slacklinen lässt sich im Freien, zum Beispiel in Parkanlagen, jederzeit verwirklichen, und es kann ohne große Vorkenntnisse autodidaktisch schnell erlernt werden.

Dieses Handbuch vermittelt umfangreiches Wissen zur Theorie und Praxis des Slacklinens: Der richtige Aufbau der Lines wird beschrieben, auftretende Probleme bei der Befestigung und mögliche Gefahren beim Spannen werden detailliert erklärt. Auch der verantwortungsvolle Umgang mit der Natur beim Slacklinen im Freien wird thematisiert. Wichtige Regeln für die Benutzung des Equipments sowie Sicherheitsempfehlungen sollen helfen, gefährliche Situationen zu vermeiden.

17,80 EUR

1. Auflage, 2011 // 21 x 14,8 cm // 216 Seiten
400 Farbfotos // Broschur
Bestell-Nr. 401





Hans Harjung

Sport macht Spaß

Abwechslungsreich aufwärmen, kräftigen, dehnen und entspannen in der Sporthalle

Dieses Buch bietet Trainer/-innen, Übungsleiter/-innen und Sportlehrer/-innen Unterstützung bei der Vorbereitung ihrer Übungsstunden. Mit den Kapiteln Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen sind alle relevanten Bereiche abgedeckt. Durch die Vielfalt der Übungsformen können immer wieder neue, motivierende Programme für die Gestaltung abwechslungsreicher Übungsstunden zusammengestellt werden.

Hans Harjung unterrichtet Naturwissenschaften und Sport und ist Übungsleiter in verschiedenen Sportvereinen.

17,80 EUR

1. Auflage, 2007 // 16,5 x 23,5 cm // 152 Seiten
275 Abbildungen // Broschur
Bestell-Nr. 398

Hans-Dieter Kempf

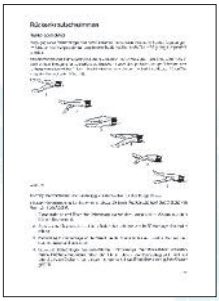
Gesund und aktiv im Wasser

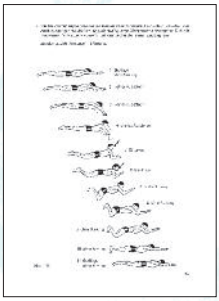
Übungsbeispiele für Kursleiter und alle,
die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen

Anhand von über 300 Übungsbeispielen wird gezeigt, wie man spielerisch, funktionell und systematisch seinen Körper gesundheitsorientiert am Beckenrand oder im Wasser bewegt. Das Buch ist interdisziplinär angelegt und spricht ein breites Spektrum fachlicher Gruppen an, z. B. im Breitensport, in der Krankengymnastik oder im Kur- und Bäderbereich. Der Leser findet zahlreiche Anregungen für die praktische Wassergymnastik. Originelle Übungen, Spiele, Tipps und Anleitungen machen das Buch zu einer Fundgrube für Kursleiter/-innen, Schwimmmeister/-innen und alle Wassergymnastiktreibenden.

12,80 EUR

4. Auflage, 2009 // 17 x 24 cm // 132 Seiten
133 Fotos // 42 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 324





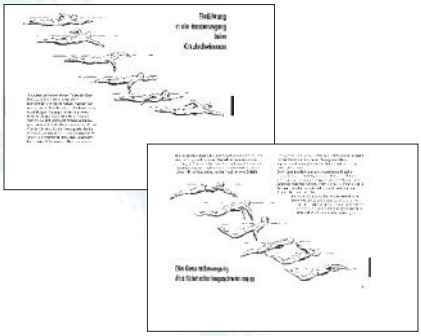
Dieter Graumann / Holger Lohmann / Wolf Pflesser

Schwimmen in Schule und Verein

Das Hauptaugenmerk des Buches liegt auf den methodischen Übungsreihen, die in kleinen Schritten von den Anfängen schwimmerischer Bewegungsformen hin zur Beherrschung der vier Schwimmarten, ihren Starts und Wenden bis zum Strecken- und Tieftauchen führen. Das Buch besticht durch seine Praxisnähe, die es der langjährigen Erfahrung mit Anfänger- und Fördergruppen zu verdanken hat. Das Buch ist als Hilfe für Studenten, Lehrer, Übungsleiter und Trainer in der Praxis gedacht und findet große Verbreitung im Rahmen der Sportlehrerausbildung, der Lehrerfortbildung sowie der Arbeit der DLRG und des Deutschen Schwimm-Verbandes.

17,80 EUR

9. Auflage, 2013 // 16,5 x 23,5 cm // 204 Seiten
206 Zeichnungen und Skizzen // Broschur
Bestell-Nr. 313



Norbert Urbainsky

Methodik des Schwimmunterrichts

Ein Handbuch für Sportlehrer, Übungsleiter und Aktive

Das Handbuch bietet mit zahlreichen schematischen Reihenzeichnungen Anleitungen für den Anfängerunterricht. Die Bewegungsabläufe sind in zahlreichen Übungsformen und Reihenzeichnungen dargestellt.

Beschrieben werden außerdem die vier Wettkampfschwimmarten und typische Fehler und deren Korrektur.

11,80 EUR

9. Auflage, 2008 // 21 x 14,8 cm // 144 Seiten
25 Zeichnungen // 49 Skizzen // Broschur
Bestell-Nr. 354

Dr. Klaus Bischops / Heinz-Willi Gerards

Fit zu sein bedarf es wenig

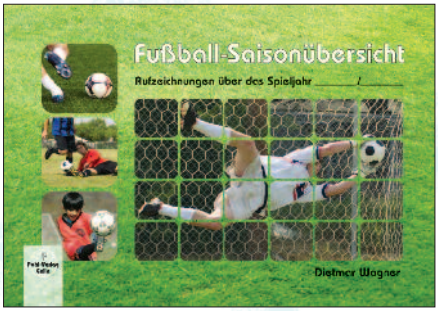
21 Trainingseinheiten und Übungsformen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren

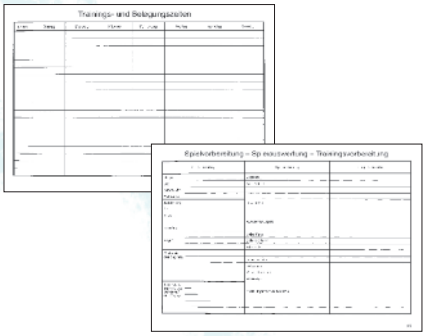
In 21 differenziert gestalteten Trainingseinheiten (Stundenbildern) erhalten Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Sportlehrerinnen und Sportlehrer ein abwechslungsreiches Angebot für den Unterricht mit verschiedenen Altersgruppen. Für jede der Einheiten ist aufgeführt, welches Ziel erreicht werden soll (z. B. „Schulen der Koordination“), für wen die Stunde geeignet ist (z. B. für Jugendliche und Erwachsene) und welche Unterrichtsmittel bereitgestellt werden müssen. Die Trainingseinheiten sind dreigeteilt in „Aufwärmen/Einstimmung“, „Übungsschwerpunkt“ und „Ausklang“.

Ziele sind unter anderem: die Schulung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie die Verbesserung von koordinatorischen Fähigkeiten wie Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit etc. Für die Stundenausklänge werden vielfach spielerische Elemente angeboten.

14,90 EUR

1. Auflage, 2007 // 16,5 x 23,5 cm // 96 Seiten
162 Abbildungen // Broschur
Bestell-Nr. 393





Dietmar Wagner

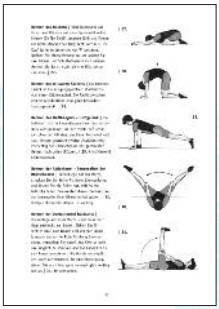
Fußball-Saisonübersicht

Aufzeichnungen über das Spieljahr

Die Fußball-Saisonübersicht enthält vorgedruckte, ausfüllbare Arbeitsblätter und -tabellen, u. a. für Spiel- und Veranstaltungstermine, persönliche Angaben der Spieler, Trainings- und Belegungszeiten, englische Tabellen, Leistungsbewertung usw. Damit hat der Trainer alle wichtigen Angaben für Training und Wettkampf sowie Planung und Durchführung der Organisation für eine Spielsaison auf einen Blick.

5,30 EUR

6. Auflage, 2008 // 21 x 14,8 cm
96 Seiten // Broschur
Bestell-Nr. 509



Carola Bleis

Der kleine Fitnesstrainer

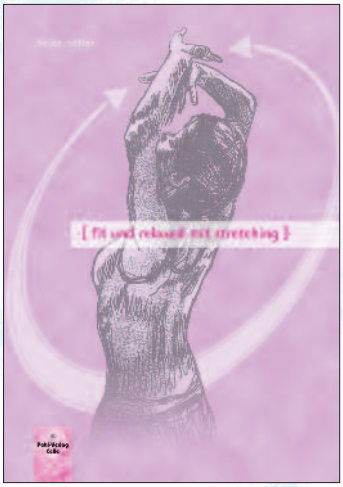
Die besten 10-Minuten-Programme für zu Hause und unterwegs

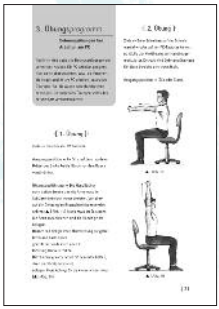
Der kleine Fitnesstrainer enthält zahlreiche 10-Minuten-Programme, die den Körper von Kopf bis Fuß trainieren. Angefangen bei Aerobic geht es weiter über Wirbelsäulentraining, Becken-bodengymnastik, Bauch-Beine-Po, Venentraining bis hin zu Faceforming und Entspannungsübungen. Durch die vielen Zeichnungen sind die Übungen schnell zu erfassen und ohne großen Zeitaufwand durchzuführen. Angesprochen werden vor allem berufstätige Frauen, die ihren Körper mit kurzen, effektiven Übungen in Form bringen und halten wollen.

Carola Bleis beschäftigt sich seit zwanzig Jahren mit unterschiedlichen Bewegungstherapien, Massage und Fitness. Seit über zehn Jahren arbeitet sie als Dozentin an diversen Institutionen der Erwachsenenbildung und leitet Kurse in Fitnessstudios und Volkshochschulen. Für den Verband Physikalische Therapie (VPT) und die Zeitschrift »sportivo turnen und sport« schreibt Frau Bleis regelmäßig Beiträge zu den Themen Fitness und Massage.

6,90 EUR

3. Auflage, 2010 // 16,5 x 23,5 cm // 44 Seiten
73 Zeichnungen // 9 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 390



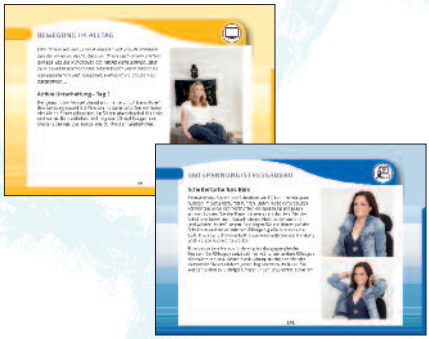


Heike Höfler

fit und relaxed mit stretching

Stretchen hilft bei Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Kreuzpartie und beugt Verletz-ungen vor. Ebenso werden die Gelenke und die Wirbelsäule beweglich gehalten. In diesem Ratgeber finden Sie gut durchdachte Übungsprogramme für den alltäglichen Gebrauch. Das Buch von Heike Höfler enthält 75 hervorragend illustrierte Stretchübungen zu verschiedenen Bereichen, wie z. B.: Dehnen am Morgen, am Arbeitsplatz, im Sport, für den Rücken, für die Atmung, mit dem Partner und in Verbindung mit Yoga. Durch die übersichtliche Aufbereitung der Übungen wird das Nachturnen zum Vergnügen.
Die Übungen sind einfach und effektiv und können fast überall ausgeführt werden.

~~10,80 EUR~~ **6,50 EUR**
1. Auflage, 2004 // 16,5 x 23,5 cm // 60 Seiten
75 Abbildungen // Broschur
Bestell-Nr. 388



Astrid Buscher / Miriam Lohs

Aktiv im Alltag

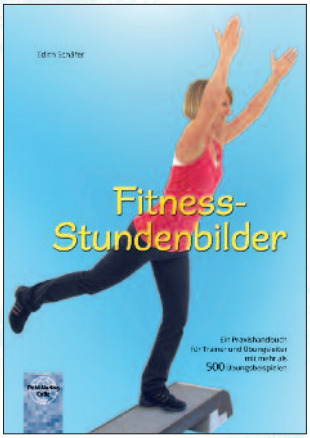
Kleine Bewegungsverführungen für zu Hause und unterwegs

Dieser Leitfaden enthält Übungen und Tipps aus folgenden Bereichen:
Aktives Gedächtnistraining, Bewegung im Alltag, Entspannung und Stressabbau, Ernährung. Jeder Tag bringt eine neue, kleine Herausforderung, die direkt im Alltag umzusetzen ist.
Dabei ist der zeitliche Ablauf der Übungen frei wählbar und man braucht sich nicht an eine vorgegebene Reihenfolge halten.

Durch die farbige Kennzeichnung der vier Themenbereiche kann jede Bewegungsverführung individuell nach Tagesform und Tagesstimmung ausgewählt werden. Die Bewegungstipps können durch den Aufsteller problemlos an den „Ort der Umsetzung" platziert werden und so wird das Leben Tag für Tag ein wenig aktiver. Ziel dieses Leitfadens ist es, ein wenig Bewegung in den Tagesablauf zu integrieren, damit diese so selbstverständlich wie das tägliche Zähne-putzen wird. Lassen Sie sich von zahlreichen kleinen Bewegungseinheiten „verführen"…

19,50 EUR

1. Auflage, 2011 // 21 x 14,8 cm // 136 Seiten // mit zahlreichen Farbfotos
Ringbuch mit beiliegendem Thera-Band®-Loop
Bestell-Nr. 406



Edith Schäfer

Fitness-Stundenbilder

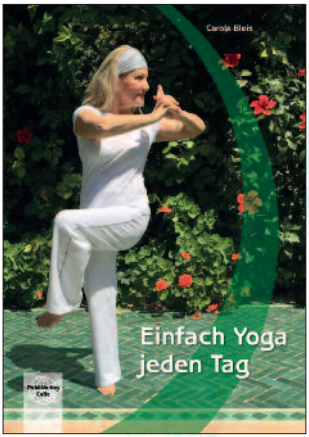
Ein Praxishandbuch für Trainer und Übungsleiter mit mehr als 500 Übungsbeispielen

Edith Schäfer setzt mit ihrem neuen Buch die Serie „Fitnesstraining mit …" fort und will damit Übungsleitern und Trainern weitere Anregungen geben. 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.

Da sowohl herkömmliche als auch neuere Geräte zum Einsatz kommen, werden der Abwechslung und Kreativität keine Grenzen gesetzt.

20,80 EUR

3. Auflage, 2016 // 14,8 x 21 cm // 120 Seiten
245 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 400



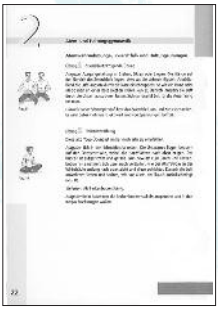
Carola Bleis

Einfach Yoga jeden Tag

„Das Leben ist einfach, aber wir bestehen darauf, es kompliziert zu machen." Dieses Zitat stammt von Konfuzius, einem chinesischen Philosophen (vermutl. 551–479 v. Chr.); der indische Philosoph Krishnamutri (1895–1985) drückte es so aus: „eines der schwierigsten Dinge der Welt ist, irgendetwas ganz einfach zu betrachten." An diesen beiden Sätzen orientiert sich das Buch „Einfach Yoga – jeden Tag". Dabei ist das Wort einfach in mehrfacher Hinsicht zu verstehen. Zum einen sind Sie, liebe Leser eingeladen, einfach mit Ihrem Yoga zu beginnen. Zum anderen sind die im Buch vorgestellten Yogaübungen in der Ausführung einfach zu praktizieren und noch dazu einfach beschrieben.
Also: einfach beginnen … denn Yoga kräftigt die Muskulatur, hält die Gelenke beweglich und stärkt den Geist. Yoga ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, mit dem Sie ihr körperliches und mentales Wohlbefinden fördern.

13,60 EUR

1. Auflage, 2015 // 14,8 x 21 cm // 88 Seiten
57 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 411



Heike Höfler

Atem- und Haltungsgymnastik

Richtiges Atmen und Sichwohlfühlen

Neigen Sie dazu, oberflächlich, flach, hektisch und schnell zu atmen?
Stellt Ihre Atmung gerade noch eine „Notstromversorgung" dar?
Der Atemstrom sollte eigentlich eine übersprudelnde Quelle und ein Leben spendender Fluss sein!

In diesem Buch finden Sie Übungen, mit denen Sie lernen, wieder gehaltvoll, effektiv und ökonomisch zu atmen. Ein kurzer Theorieteil stimmt auf den anschaulich illustrierten Praxisteil ein. Die Übungen sind außerdem besonders hilfreich für Menschen, die unter asthmatischen oder sonstigen bronchialen Beschwerden leiden.

8,80 EUR

2. Auflage, 2009 // 16,5 x 23,5 cm // 48 Seiten
74 Abbildungen // Broschur
Bestell-Nr. 385

Edith Schäfer

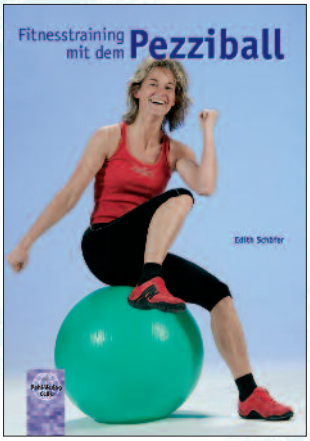
Fitnesstraining mit dem Partner

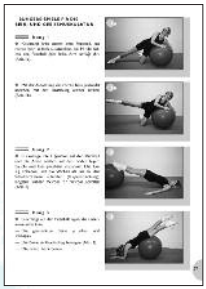
Partnerarbeit ist eine Bereicherung jeder Stunde, um die Fähigkeit zu entwickeln, Aufgaben gemeinsam zu lösen und neue Bewegungserfahrungen zu sammeln. Mit den über 300 Übungen werden viele Möglichkeiten aufgezeigt, die Partnerarbeit lebendig und vielseitig zu gestalten. Zum Einsatz kommen unter anderem Thera-Bänder und Pezzibälle.
Neben Übungen zur Erwärmung, Koordinations- und Rhythmusschulung werden zahlreiche Kräftigungsübungen vorgestellt. Das letzte Kapitel ist den Partnerübungen zur Lockerung und Entspannung gewidmet. Die Übungsbeispiele, verständlich und praxisnah beschrieben, werden durch Fotos anschaulich ergänzt.

Die Autorin arbeitet neben ihrer langjährigen Vereins- und Verbandstätigkeit als Referentin in Bildungseinrichtungen und veröffentlicht Beiträge in Fachzeitschriften.

12,80 EUR

1. Auflage, 2003 // 16,5 x 23,5 cm // 96 Seiten
182 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 387





Edith Schäfer

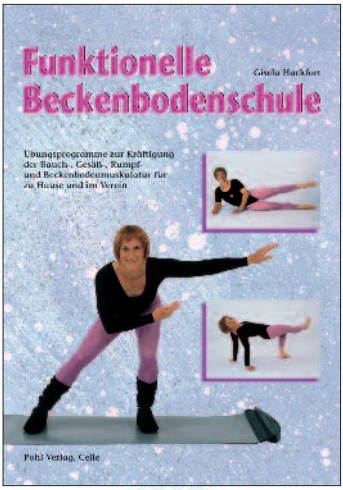
Fitnesstraining mit dem Pezziball

Der Pezziball, auch unter dem Namen Sitz-, Fit- oder Therapieball bekannt, wurde ursprünglich in der Krankengymnastik eingesetzt. Inzwischen beziehen auch Gymnastik-, Fitness- oder Aerobicgruppen den Ball in ihre Stunden ein. Durch verschiedene Größen ist der Ball sowohl im Kinder- als auch im Erwachsenen- und Seniorenbereich einsetzbar. Der Pezziball bietet sich auch zur privaten Nutzung an – als alternative Sitzgelegenheit, als Spielgerät oder als Trainingsgerät zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, damit Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen. Auch zur Entspannung lässt sich der Ball hervorragend nutzen.

In diesem Buch finden Sie Übungen für ein gezieltes Training zur Kräftigung des Halte- und Stützapparates und zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten wie der Reaktions-, Gleichgewichts- und Anpassungsfähigkeit. Die Übungen sind verständlich und praxisnah beschrieben und durch Fotos anschaulich illustriert. Im theoretischen Teil erfahren Sie alles Wissenswerte über die richtige Größe, Lagerung, Handhabung, Sitzhaltung und Ausführung der Übungen.

7,80 EUR

7. Auflage, 2014 // 14,8 x 21 cm
56 Seiten // 60 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 372



Gisela Hackfort

Funktionelle Beckenbodenschule

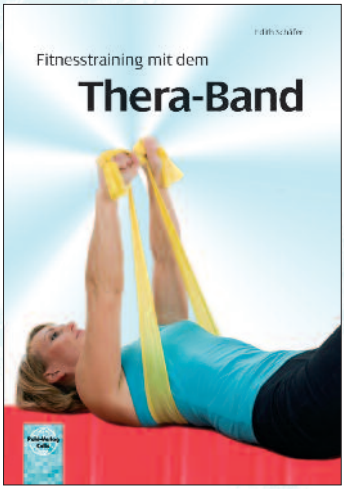
Übungsprogramme zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur für zu Hause und im Verein

Eine durch Alter und/oder mehrere Geburten geschwächte, eventuell sogar geschädigte Beckenbodenmuskulatur ist keine Seltenheit. Funktionseinschränkungen der betroffenen Muskulatur sind die Folge, womöglich sogar Harninkontinenz. Eine besondere Aufgabe dieses Buches besteht darin, den Betroffenen einen Weg zur Verbesserung der Selbstkontrolle aufzuzeigen und ihnen eine Hilfe bei der aktiven Bewältigung an die Hand zu geben.

Gisela Hackfort hat mit und für Betroffene ein Programm entwickelt, das die Körperwahrnehmung für Muskelanspannung und -entspannung entwickelt, durch funktionelle Gymnastik Muskulatur aufbaut und stärkt, die Kontrollierbarkeit der entsprechenden Muskulatur entwickelt und den Bezug zu Alltagsbewegungen und Situationen des täglichen Lebens herstellt.

~~12,80 EUR~~ **7,80 EUR**

1. Auflage, 2000 // 16,5 x 23,5 cm // 80 Seiten
117 Fotos // 5 Abbildungen // Broschur
Bestell-Nr. 382



Edith Schäfer

Fitnesstraining mit dem Thera-Band

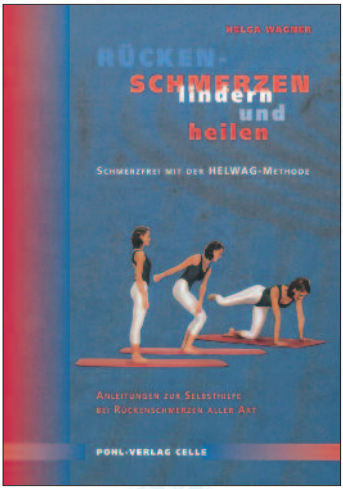
Das Training mit dem TB ist eine einfache aber wirkungsvolle Methode, um die wichtigsten Muskelpartien aufzubauen und zu kräftigen.

Durch seine Handlichkeit, es ist klein, leicht und passt in jede Hosentasche, ist es praktisch möglich, zu jeder Zeit und an jedem Ort zu trainieren.

Wurde es früher ausschließlich im Reha-Bereich eingesetzt, ist es seit über 15 Jahren zu einem festen Bestandteil in den Gesundheits- und Fitnessgruppen geworden und ersetzt durch seinen vielseitigen Einsatz fast ein Fitness-Studio.

16,90 EUR

8. Auflage, 2016 // 16,5 x 23,5 cm // 88 Seiten
165 Farbfotos // Broschur
Bestell-Nr. 363



Helga Wagner

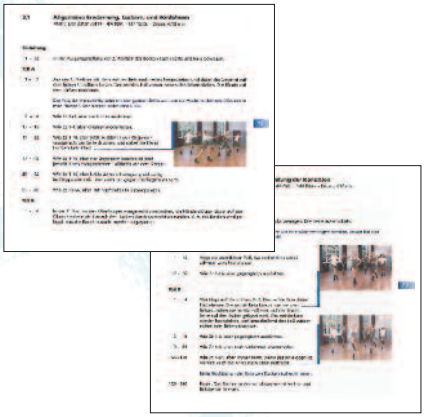
Rückenschmerzen lindern und heilen

Schmerzfrei mit der HELWAG-Methode

Rückenschmerzen und Verspannungen sind oftmals Auslöser für quälende Kopfschmerzen. Wie man durch Bewegung und Atmung nicht nur kurzzeitige Linderung, sondern dauerhafte Besserung erzielen kann, wird leicht verständlich und mit anschaulichen Fotos aufgezeigt.
Insbesondere medizinischen Laien wird dieses Buch eine große Hilfe sein.

Helga Wagner ist staatlich ausgebildete Sport- und Gymnastik-lehrerin und hat eine zusätzliche Fortbildung in Atemtherapie bei Dr. J. L. Schmitt in München absolviert. Aus eigener Betroffenheit heraus hat Frau Wagner Übungen und Atemtechnik zur HELWAG-Methode verknüpft und damit ihr eigenes Leiden bekämpft. Inzwischen arbeitet sie erfolgreich mit der HELWAG-Methode an ihrer eigenen Rückenschule.

~~11,80 EUR~~ **7,00 EUR**
1. Auflage, 1998 // 16,5 x 23,5 cm // 88 Seiten
46 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 374



Gudrun Haarhoff

fit & forty

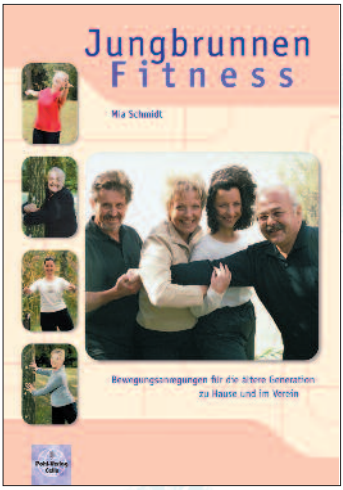
Zwanzig Jahre 40 bleiben

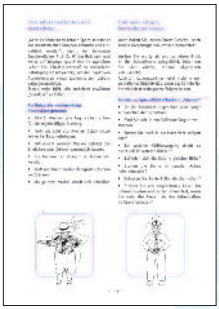
Fit bleiben mit Übungen zur Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislaufes

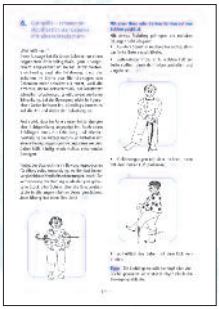
„fit & forty" ist ein musikalisches Bewegungs- und Trainingsprogramm zur Schulung von Gewandtheit und Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Berücksichtigt wird der Aspekt der Rückenkräftigung und des wirbelsäulen-schonenden Verhaltens. Verpackt sind die Übungen in kleine Kombinationen nach ausgewählten Musikvorschlägen. Die vorgestellten Übungen können untereinander kombiniert, ihre Anzahl und Intensität je nach Leistungsstand der Übenden erhöht bzw. verringert werden. Die Bewegungsbeschreibungen erfolgen nach Zählzeiten, je vier pro Takt, da es sich bei den Vorschlägen um Musikstücke im 4/4-Takt handelt.

~~11,80 EUR~~ **7,00 EUR**

1. Auflage, 2000 // 21 x 20 cm // 72 Seiten
140 Farbfotos // Broschur
Bestell-Nr. 378







Mia Schmidt

Jungbrunnen Fitness

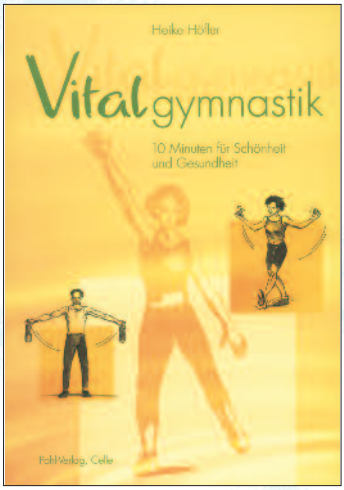
Bewegungsanregungen für die ältere Generation zu Hause und im Verein

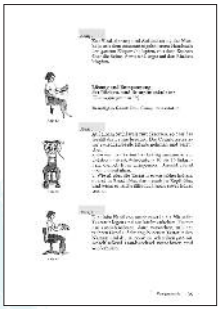
Spätestens wenn die Elastizität nachlässt und es beginnt, zu „zwicken", wandelt sich so mancher Anti-Sportler zum Zweck-Sportler, um zu retten, was zu retten ist. Denn es ist nie zu spät, vorhandene Mängel zu beheben. Genügend Energie vorausgesetzt, gepaart mit Freude am Bewegen und einem Ziel vor Augen, fällt es niemandem schwer, auch im Alltag zahlreiche Möglichkeiten für den Bewegungsausgleich zu finden: im Park, unterwegs, in der Warteschlange, im Bus oder Flugzeug, beim Shopping, unter der Dusche – selbst im Bett. Wie? Dazu bietet das Buch zahlreiche Anregungen aus dem richtigen Leben.

Eine Anleitung zum Bewegen für den „Bewegungswilligen" selbst – aber auch für alle „Lebensmittler": Ärzte, Übungsleiter/-innen, Gesundheitspädagogen/-innen, Berater/-innen und Personaltrainer/-innen. Eine wunderbare Motivationshilfe für den Alltag.

11,80 EUR

1. Auflage, 2007 // 16,5 x 23,5 cm // 36 Seiten
76 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 394





Heike Höfler

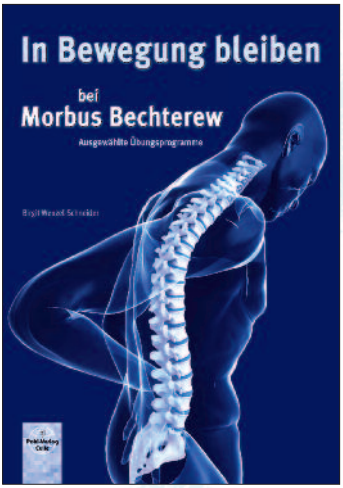
Vitalgymnastik

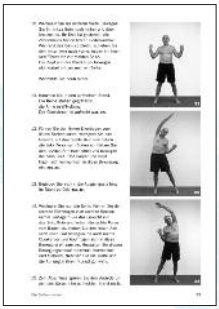
10 Minuten pro Tag für Schönheit und Gesundheit

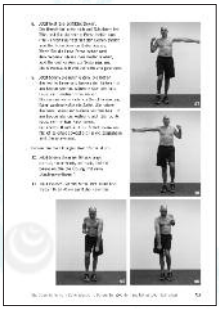
Vitalität bis ins hohe Alter – das wünscht sich jeder.
Bei vielen Menschen bleibt es bei dem Wunsch, andere dagegen sind tatkräftig und tun etwas dafür. Wer dieses Buch in die Hand nimmt, gehört sicher zu denen, die nicht nur reden und gute Vorsätze fassen, sondern sich betätigen. Jeder hat schließlich selbst Einfluss darauf, wie er sich mit 60, 70 oder 80 Jahren fühlt. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihren Körper vital, beweglich und belastungsfähig zu erhalten. Was unseren Körper vital erhält, sind unter anderem Kraft, Geschmeidigkeit, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

Für die Stärkung dieser Funktionen bietet das Buch abwechslungsreich gestaltete Übungen. Selbst gestresste Leute mit wenig Zeit werden ihre Freude an dem Buch haben, denn viele der von Heike Höfler beschriebenen Übungen kann man quasi „nebenbei" erledigen.

~~8,80 EUR~~ **5,00 EUR**
1. Auflage, 2000 // 16,5 x 23,5 cm // 48 Seiten
87 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 381







Birgit Wenzel-Schneider

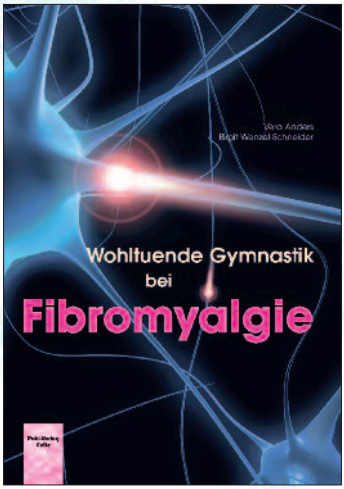
In Bewegung bleiben bei Morbus Bechterew

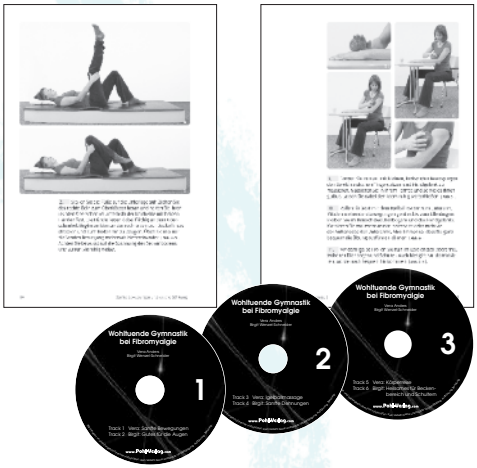
Ausgewählte Übungsprogramme

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.

21,80 EUR

3. Auflage, 2015 // 16,5 x 23,5 cm // 64 Seiten
80 Fotos // Broschur
Bestell-Nr. 402





Vera Anders / Birgit Wenzel-Schneider

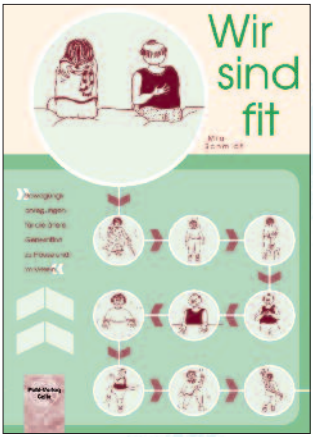
Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie

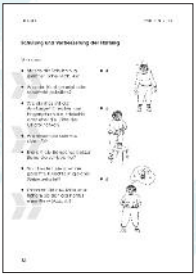
Als Gymnastiklehrerinnen leiten Vera Anders und Birgit Wenzel-Schneider seit etlichen Jahren eine „morgendliche Gruppengymnastik“ mit Menschen, die an Fibromyalgie erkrankt sind.
Hier beobachten sie immer wieder, welche Bewegungseinschränkungen, Schmerzsymptome, Überbeweglichkeiten oder Stimmungsschwankungen die einzelnen Gruppenteilnehmer aufweisen. Auffallend ist die Vielfalt an Beschwerdebildern, wobei schmerzhafte Veränderungen an den Muskelansätzen im ganzen Körper, schmerzende Muskulatur, Rückenschmerzen, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen überwiegen.

Das therapeutische Geschick der Autorinnen wird in diesen Gymnastikstunden stets neu herausgefordert, weil sie das Ziel verfolgen, dass jeder Teilnehmer ganz individuell von ihrem Bewegungsprogramm profitiert und eine Linderung der Beschwerden erreicht wird.

34,90 EUR

1. Auflage, 2012 // 16,5 x 23,5 cm // 72 Seiten
106 Fotos // Broschur // 3 Begleit-CDs
Bestell-Nr. 405





Mia Schmidt

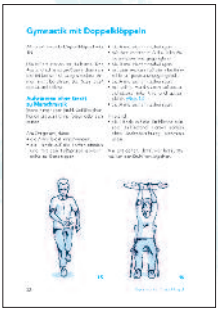
Wir sind fit

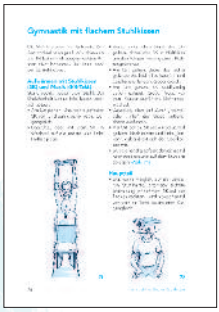
Bewegungsanregungen für die ältere Generation zu Hause und im Verein

Miteinander schmunzeln und lachen wollen wir über und mit diesem Buch, das zu vielfältigen Bewegungsübungen anregt. Auch wenn das eine oder andere Zipperlein ab und zu den Genuss an der vollkommenen Bewegung stören sollte, halten wir daran fest. Senioren sind fit, sind originell, selbstbewusst, manchmal unbequem, doch setzen sie positive Zeichen für die kommenden Generationen. Anschauliche Zeichnungen ergänzen die Übungsanleitungen zu folgenden Themen: Schulung und Verbesserung der Haltung, Gymnastik für Zehen, Füße, Finger und Hände, Einstimmen auf den Alltag, Kräftigung der Bein-, Hüft- und Bauchmuskulatur, Schulung der Koordination, Beweglichkeit und Kondition in jeder Position.

7,80 EUR

4. Auflage, 2016 // 14,8 x 21 cm
52 Seiten // 71 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 377





Karin Schaffner / Christa Riedel

Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter

25 Stundeneinheiten zur Anleitung von Senioren in Alten- und Pflegeheimen

Viele alte Menschen sind nicht mehr in der Lage, eine Seniorensportgruppe im Verein zu besuchen, möchten sich aber dennoch gern im Rahmen ihrer Möglichkeiten unter Anleitung eines Übungsleiters bewegen – z. B. im Rahmen einer Kooperation zwischen Alten- und flegeheim/Tagespflege und Verein. Diese Menschen, zumeist in sehr hohem Alter und mit den verschiedensten Bewegungseinschränkungen, sind unsere Zielgruppe. Menschen, die vielleicht gerade noch stehen oder gehen können, die aber beim Üben im Stehen zur eigenen Sicherheit einen festen Halt (Stuhllehne) brauchen oder nur noch im Sitzen üben wollen oder können. Menschen, die trotz ihrer körperlichen Einschränkungen noch Interesse und Lust auf Bewegung haben und/oder die „bewegende Gemeinschaft" suchen.

13,90 EUR

1. Auflage, 2014 // 16,5 x 23,5 cm // 80 Seiten
86 Zeichnungen // Broschur
Bestell-Nr. 409

Jonglierbälle 3er-Set

Diese Jonglierbälle sind für Anfänger und Fortgeschrittene.

Sie sind leise, wenn sie herunterfallen, liegen gut in der Hand, sind ungefährlich und rollen nicht davon. Das Material ist aus Synthetik-Leder, ca. 85-g-Füllung im 3er-Set.

7,50 EUR

Bestell-Nr. 807

Jonglierteller mit Handstab

Jonglierteller mit Kunststoff-Stab. Gute Beschleunigungs- und entrierungseigenschaften.

23,5 cm Ø

4,00 EUR

Bestell-Nr. 811

Jongliertücher

Diese Jongliertücher aus leichtem Chiffon sind besonders für Jonglieranfänger geeignet, da sie sehr langsam und gleichmäßig fliegen.

70 x 70 cm, 6er-Set

11,00 EUR

Bestell-Nr. 808

Gummi-Disc

Die Gummi-Disc für Unterricht, Pausenspiel und Freizeit.

Sehr flugstabil. Keine Verletzungsgefahr!
(18 cm Durchmesser)

2,50 EUR

Bestell-Nr. 809

Indiaca-Play

Der federleichte Spielspaß!

Bei Indiaca-Play ersetzt die offene, flache Hand den Tennisschläger. Ob mit der rechten oder der linken Hand dem Partner zugespielt – Hauptsache, das 30 g leichte „Federgewicht" wird schwungvoll getroffen.

Geeignet für Training, Freizeit und Pausenspiel.

9,50 EUR

Bestell-Nr. 800

Seil für SMS Übungen

Das SMS-Seil (Spirale-Muskel-Stabilität), entwickelt von Dr. Smisek.

23,00 EUR

Bestell-Nr. 810

Bierdeckel-Bewegungspark-Set

(400 St. – 4 Farben)

Das ideale Arbeitskonzept zur Schulung der Koordinationsleistung, besonders Gleichgewicht, Orientierungsfähigkeit und kinästhetische Differenzierung.

Sie benötigen lediglich ca. 16 qm Fläche, um mit ca. 30 Kindern oder 25 Erwachsenen zu arbeiten. Einsetzbar in allen Altersstufen! Mit Spielanleitung.

25,00 EUR

Bestell-Nr. 806

Schaumstoffwürfel

Weicher, großer Schaumstoffwürfel für Lern- und Gruppenspiele, oder einfach nur für Riesen-Würfelspaß im Garten oder drinnen.

15 x 15 cm

7,50 EUR

Bestell-Nr. 812

Luftballonball

Ein langsam fliegender, leichter Stoffball mit einem Luftballon gefüllt, dadurch besteht keine Verletzungsgefahr und nichts geht kaputt! Für drinnen und draußen.

Und das Besondere: Kein Knoten im Luftballon, also immer wieder verwendbar! (Das Ende des Ballons einige Male drehen und einfach unter die Öffnung schieben)

(mini) 16 cm Ø

4,50 EUR

Bestell-Nr. 804

(normal) 25 cm Ø

5,50 EUR

Bestell-Nr. 805

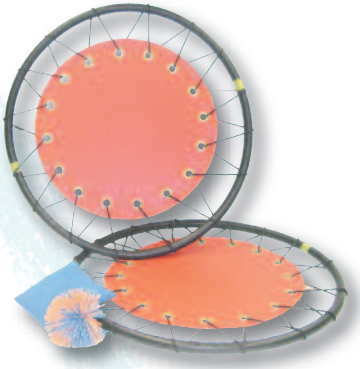
Trampolino-Set

Das Spiel für drinnen und draußen!

Partnerschaftliches Allwetterspiel mit dem Trampolino. Es fordert beidhändiges Spielen mit ganzem Körpereinsatz, sogar ideal bei Wind. Geeignet für den Unterricht, als Pausenspiel, in der Freizeit oder am Strand. Spielbar von 4 bis 99 Jahren! Ideale Vorbereitung für alle Ball- und Rückschlagspiele!

19,00 EUR

Bestell-Nr. 801



Zipp-Play-Set

Die Weiterführung des Trampolino-Spiels

Beidhändiges Spielen unter ständiger Spannung wirkt muskelaufbauend und -stabilisierend im Schultergürtel.
Ein intensives Partnerspiel.

Ideal als Pausenspiel in der Schule geeignet sowie im Bereich Sport und Fitness!

19,00 EUR

Bestell-Nr. 802

Ersatzspielsäckchen

Ersatzspielsäckchen für Trampolino und Zipp-Play.

Bei der Bestellung (unter Bemerkung) bitte Wunschfarbe/n angeben.

1,50 EUR pro Stück

Bestell-Nr. 803

sportivo turnen und sport

Die Fachzeitschrift für Übungsleiter, Sportlehrer, Trainer und Erzieher im Schul-, Vereins- und Seniorensport

Die zweimonatlich erscheinende Zeitschrift für Übungsleiter, Trainer, Erzieher, Gymnastik- und Sportlehrkräfte liefert Anregungen für den Unterricht in Schulen, Vereinen und Seniorengruppen. An einer Vielzahl von illustrierten Übungsbeispielen vermitteln Ihnen die verschiedenen Beiträge theoretische und praktische Grundlagen für einen erlebnis- und erfolgsorientierten Sportunterricht.
»sportivo turnen und sport« ist sehr vielseitig und beschäftigt sich nicht nur mit klassischen Sportarten. Trendsportarten finden ebenso Berücksichtigung wie Konditions- und Koordinationsübungen, Fitnesstraining und Artikel über gesundheitliche Aspekte im Sport.

Erscheinungsweise:
Januar/Februar // März/April // Mai/Juni // Juli/August
September/Oktober // November/Dezember

Format 21 x 29,7 cm

Hiermit bestelle ich das… (Zutreffendes bitte ankreuzen)

◯ **sportivo turnen und sport (Probe-Abo)**
Das Probeabo besteht aus zwei Ausgaben zum Sonderpreis von 10 EUR (zzgl. Versandkosten). Erhalten wir bis spätestens 14 Tage nach Erhalt des zweiten Heftes keine anders lautende Nachricht, möchten Sie »sportivo turnen und sport« im Abonnement für 6 Ausgaben (zwölf Monate) weiter beziehen. Sie erhalten dann nach Zahlungseingang als Dankeschön einen Büchergutschein über 10 EUR. Der Preis für ein Abonnement beträgt 30,36 EUR (zzgl. Versandkosten, Auslandsabonnements abweichend).

◯ **sportivo turnen und sport (Ausbildungs-Abo)**
für Studenten, Referendare und Auszubildende. Bei jährlicher Vorlage eines aktuellen Nachweises erhalten Sie »sportivo turnen und sport« mit 25% Ermäßigung zum Bezugspreis von 22,77 EUR zzgl. Versandkosten. Erhalten wir von Ihnen keinen gültigen Nachweis, beziehen Sie das Abonnement zum Bezugspreis von 30,36 EUR (zzgl. Versandkosten).

◯ **sportivo turnen und sport (Jahres-Abo)**
Hiermit bestelle ich ab der nächstmöglichen Ausgabe die »sportivo turnen und sport«. Ich erhalte nach Zahlungseingang als Dankeschön einen Büchergutschein über 10 EUR.
Der Bezugspreis beträgt 30,36 EUR (zzgl. Versandkosten). Ein Abonnement im Ausland kostet 35,40 EUR zzgl. Porto- und Versandkosten (Europa oder Welt).

.....
Name | Vorname

.....
Straße | Hausnummer

.....
PLZ | Wohnort

◯ Bitte senden Sie mir eine Rechnung.

.....
Datum | Unterschrift
(für die Bestellung)

◯ Bitte buchen Sie den Bezugspreis bequem von meinem Konto ab.

.....
IBAN
(Bei Überweisungen in Deutschland immer 22 Stellen)

.....
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

.....
Datum | Unterschrift
(für die Einzugsermächtigung)

Die Bestellung erfolgt aufgrund unserer im Verlagsprogramm veröffentlichten „Allgemeinen Geschäfts-, Leistungs- und Lieferbedingungen".
Stand 2/2016 · Änderungen vorbehalten.

Verlags-Programm 2/2016

Pohl-Verlag Celle GmbH, Jarnser Str. 46, 29331 Lachendorf
Telefon (05145) 28 50 80-0 // Telefax (05145) 28 50 80-80 // E-Mail verlag@pohl-verlag.com

TITEL-Register

Abenteuer Ball // 25
Ach du dicker Apfel – So schmeckt Obst noch besser! // 12
Aktiv im Alltag // 44
Atem- und Haltungsgymnastik // 47
Auf deinem Rücken tut sich was // 14
Bei den Seeräubern … … und andere spannende Turnstunden // 18
Besser lernen in einer „bewegungsfreudigen Schule" // 23
Bewegen, Spielen und Tanzen // 15
Bewegungskünste und Zirkus // 28
Das Kind und der Wind // 13
Der kleine Fitnesstrainer // 42
Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter // 17
Die Welt ist schön 1 und 2 // 22
Einfach Yoga jeden Tag // 46
Eltern-Kind-Turnstunden für das ganze Jahr // 8
Eltern- und Kind-Fitness // 10
fit & forty – Zwanzig Jahre 40 bleiben // 53
fit und relaxed mit stretching // 43
Fit zu sein bedarf es wenig // 40
Fitness-Studio Turnhalle // 27
Fitness-Stundenbilder // 45
Fitnesstraining mit dem Partner // 48
Fitnesstraining mit dem Pezziball // 49
Fitnesstraining mit dem Thera-Band // 51
Funktionelle Beckenbodenschule // 50
Fußball-Saisonübersicht // 41
Gesund und aktiv im Wasser // 37
Im Reich der Schneekönigin … … und weitere spannende Turnstunden // 19
In Bewegung bleiben bei Morbus Bechterew // 56
Jazz fresh // 33
Jungbrunnen Fitness // 54

Komm ins Mutter-und-Kind-Turnen // 9
Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle // 34
Methodik des Schwimmunterrichts // 39
Minitrampolin // 31
Phantasiereich der Bälle // 24
Rückenschmerzen lindern und heilen // 52
Schwimmen in Schule und Verein // 38
Sich entdecken und verstecken // 11
Slackline // 35
Spielen im Freien … … und niemand verliert! // 16
Sport macht Spaß // 36
sportivo Kids Koordination // 21
Spüre deinen Rücken // 26
Tanzen in Schule und Verein // 32
Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein // 30
Vielseitiges Kinderturnen // 20
Vitalgymnastik // 55
Wir sind fit // 58
Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter // 59
Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie // 57
Zirkus-Artistik // 29

Autoren-Register

Anders, Vera ..... // 57
Asmus, Stefanie ..... // 24 // 25
Bischops, Dr. Klaus ..... // 21 // 40
Bleis, Carola ..... // 42 // 46
Buscher, Astrid ..... // 44
Butte, Alexander ..... // 21 // 28 // 29
Forster, Werner ..... // 21
Frank, Gerhard ..... // 27
Gerards, Heinz-Willi ..... // 21 // 40
Geyer, Demian ..... // 35
Graumann, Dieter ..... // 38
Grüger, Constanze ..... // 10
Haarhoff, Gudrun ..... // 33 // 53
Hackfort, Gisela ..... // 50
Harjung, Hans ..... // 36
Hoffrichter-Zetzmann, Christine ..... // 32
Höfler, Heike ..... // 43 // 47 // 55
Kempf, Hans-Dieter ..... // 37
Kikow, Anja . ..... // 30
Kößler, Christoph ..... // 35
Kruber, Dieter ..... // 30
Krug, Tanja ..... // 24 // 25
Küsgen, Barbara ..... // 11
Liebs, Diana. ..... // 21
Lindner, Edith ..... // 21
Lohmann, Holger ..... // 38
Lohs, Miriam ..... // 44
Lütgeharm, Rudi ..... // 23
Marktscheffel, Marlies ..... // 21
Neumann, Andreas ..... // 34
Pflesser, Wolf ..... // 38

Pröger, Wilfried ..... // 16
Reuter, Cornelia ..... // 21
Reuter, Marion ..... // 21
Riz, Elburg ..... // 9 // 20
Riedel, Christa ..... // 59
Rösner, Manuela ..... // 11
Schäfer, Edith ..... // 45 // 48 // 49 // 51
Schaffner, Karin ..... // 12 // 13 // 14 // 15 // 17 // 18 // 19 // 22 // 26 // 59
Seibert, Katrin ..... // 21
Schmidt, Julia ..... // 8
Schmidt, Mia ..... // 54 // 58
Schmidt-Sinns, Jürgen ..... // 31
Stechno, Petra ..... // 21
Then-Müller, Ingrid ..... // 12
Urbainsky, Norbert ..... // 39
Vogl, Katrin ..... // 21
Wagner, Dietmar ..... // 41
Wagner, Helga ..... // 52
Walter, Elke . ..... // 21
Wenzel-Schneider, Birgit ..... // 56 // 57
Wolpers, Reinhard ..... // 34

ISBN-Register

978-3-7911-0206-1	Jazz fresh	// 33
978-3-7911-0211-5	Die Welt ist schön 1	// 22
978-3-7911-0212-2	Die Welt ist schön 2	// 22
978-3-7911-0219-1	Tanzen in Schule und Verein	// 32
978-3-7911-0221-4	Gesund und aktiv im Wasser	// 37
978-3-7911-0223-8	Rückenschmerzen lindern und heilen	// 52
978-3-7911-0226-9	Besser lernen in einer „bewegungsfreudigen Schule"	// 23
978-3-7911-0228-3	fit & forty – Zwanzig Jahre 40 bleiben	// 53
978-3-7911-0229-0	Fitness-Studio Turnhalle	// 27
978-3-7911-0231-3	Vitalgymnastik	// 55
978-3-7911-0235-1	Körperliche Fitness durch Krafttraining in der Sporthalle	// 34
978-3-7911-0232-0	Funktionelle Beckenbodenschule	// 50
978-3-7911-0236-8	Fußball-Saisonübersicht	// 41
978-3-7911-0237-5	Auf deinem Rücken tut sich was	// 14
978-3-7911-0239-9	Atem- und Haltungsgymnastik	// 47
978-3-7911-0241-2	Fitnesstraining mit dem Partner	// 48
978-3-7911-0244-3	Wir sind fit	// 58
978-3-7911-0246-7	Komm ins Mutter-und-Kind-Turnen	// .9
978-3-7911-0247-4	Schwimmen in Schule und Verein	// 38
978-3-7911-0249-8	fit und relaxed mit stretching	// 43
978-3-7911-0250-4	Methodik des Schwimmunterrichts	// 39
978-3-7911-0251-1	Der kleine Fitnesstrainer	// 42
978-3-7911-0253-5	Bei den Seeräubern … … und andere spannende Turnstunden	// 18
978-3-7911-0254-2	Im Reich der Schneekönigin … … und weitere spannende Turnstunden	// 19
978-3-7911-0255-9	Jungbrunnen Fitness	// 54
978-3-7911-0256-6	Minitrampolin	// 31
978-3-7911-0259-7	Fitnesstraining mit dem Pezziball	// 49
978-3-7911-0260-3	Fit zu sein bedarf es wenig	// 40

978-3-7911-0261-0	Eltern- und Kind-Fitness	// 10
978-3-7911-0262-7	Ach du dicker Apfel – So schmeckt Obst noch besser!	// 12
978-3-7911-0265-8	Sport macht Spaß	// 36
978-3-7911-0266-5	Das Kind und der Wind	// 13
978-3-7911-0267-2	Spielen im Freien … … und niemand verliert!	// 16
978-3-7911-0269-6	Fitness-Stundenbilder	// 45
978-3-7911-0270-2	Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie	// 57
978-3-7911-0272-6	Übungskarten zur Freizeitakrobatik in Schule und Verein	// 30
978-3-7911-0273-3	Zirkus-Artistik	// 29
978-3-7911-0278-8	Aktiv im Alltag	// 44
978-3-7911-0280-1	In Bewegung bleiben bei Morbus Bechterew	// 56
978-3-7911-0281-8	Slackline	// 35
978-3-7911-0282-5	Wohlbefinden durch Bewegung im hohen Alter	// 59
978-3-7911-0284-9	Fitnesstraining mit dem Thera-Band	// 51
978-3-7911-0285-6	Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter	// 17
978-3-7911-0286-3	Vielseitiges Kinderturnen	// 20
978-3-7911-0287-0	Bewegen, Spielen und Tanzen	// 15
978-3-7911-0288-7	Sich entdecken und verstecken	// 11
978-3-7911-0289-4	Phantasiereich der Bälle	// 24
978-3-7911-0291-7	Spüre deinen Rücken	// 26
978-3-7911-0293-1	Einfach Yoga jeden Tag	// 46
978-3-7911-0295-5	Eltern-Kind-Turnstunden für das ganze Jahr	// 8
978-3-7911-0296-2	Abenteuer Ball	// 25
978-3-7911-0297-9	sportivo Kids Koordination	// 21
978-3-7911-0298-6	Bewegungskünste und Zirkus	// 28

Allgemeine Geschäfts-, Leistungs- und Lieferbedingungen

1 // Unsere Anschrift

Pohl-Verlag Celle GmbH

Jarnser Str. 46, 29331 Lachendorf
Geschäftsführer: Wilhelm Ahrens

Amtsgericht Lüneburg: HRB 101563

Ust-IdNr.: DE 813627058

2 // Preise und Versandkosten

Unsere Preise sind Endpreise in EUR. Sie enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer. Die angegebenen Preise sind nach dem Stand vom Februar 2016. Preisänderungen, insbesondere bei Neuauflagen, bleiben vorbehalten.

Für Privatkunden im Inland:
Bei Buchbestellungen erfolgt die Lieferung versandkostenfrei und bei Materialbestellungen werden pauschal 4,50 EUR Versandkosten berechnet.

Für Wiederverkäufer im Inland:
Innerhalb der Bundesrepublik Deutschland erfolgt die Lieferung von Büchern im Wert von über 50,00 EUR versandkostenfrei.
Bei Bestellungen unter 50,00 EUR werden 1,50 EUR Versandkosten berechnet und bei Materialbestellungen werden pauschal 4,50 EUR Versandkosten berechnet.

Allgemein:
In den Inlandsbezugspreisen unserer Zeitschriftenabonnements sind die Versandkosten nicht enthalten. Bei Lieferung von Einzelheften richten sich die Versandkosten nach dem jeweiligen Gewicht der Sendung.

3 // Vertragsschluss

Ihr Vertrag mit uns kommt dadurch zustande, dass wir Ihre Bestellung durch unsere Zusendung der Ware annehmen.

Bei elektronischen Bestellungen werden wir den Zugang Ihrer Bestellung unverzüglich bestätigen. Der Vertragstext wird von uns gespeichert und Ihnen auf Verlangen einschließlich der vorliegenden AGB per E-Mail zugesandt.

4 // Zahlungs- und Lieferungsbedingungen

Der Kaufpreis ist sofort fällig und ohne Abzug zahlbar. Spätestens nach 30 Tagen geraten Sie in Zahlungsverzug. Im Falle eines Zahlungsverzuges sind wir berechtigt, Verzugszinsen in Höhe von 5% über dem jeweiligen von der Deutschen Bundesbank bekannt gegebenen Basiszinssatz zu berechnen. Sie können durch Überweisung/-im Lastschriftverfahren zahlen.

Die Lieferzeit beträgt ca. 5 Tage. Verbindliche Liefertermine müssen schriftlich vereinbart werden. Die vereinbarte Lieferfrist beginnt mit dem Datum der Auftragsbestätigung. Die Frist ist eingehalten, wenn die Ware vor Fristablauf abgesandt wird.

Der Versand ins Ausland erfolgt nur gegen Vorkasse. Eine Lieferung unserer Bücher als Prüf- bzw. Lehrexemplare kann nicht erfolgen. Die gelieferte Ware bleibt bis zur vollständigen Bezahlung aller zum Rechnungsdatum bestehenden Forderungen gegen den Auftraggeber unser Eigentum.

Erfüllungsort und Gerichtsstand für alle aus dem Vertragsverhältnis entstehenden Ansprüche und Rechtsstreitigkeiten einschließlich Wechsel- und Urkundenprozesse ist Celle. Das gilt auch für Nichtkaufleute, soweit Ansprüche im Wege des Mahnverfahrens (§§ 668 ff. ZPO) geltend gemacht werden.

5 // Vorbehalt der Nichtverfügbarkeit

Wir behalten uns vor, von einer Ausführung Ihrer Bestellung abzusehen, wenn der Titel beim Verlag vergriffen und die bestellte Ware infolgedessen nicht verfügbar ist. In diesem Fall werden wir Sie unverzüglich über die Nichtverfügbarkeit informieren und einen gegebenenfalls bereits gezahlten Kaufpreis unverzüglich zurückerstatten.

6 // Widerrufsrecht

Für Privatkunden (Buch):
Sie sind an Ihre Bestellung nicht mehr gebunden, wenn Sie diese innerhalb einer Frist von zwei Wochen nach Erhalt der Ware widerrufen. Der Widerruf bedarf keiner Begründung, muss aber schriftlich, z. B. per Brief, Fax oder E-Mail und durch Rücksendung der Ware innerhalb zwei Wochen erklärt werden. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs und der Ware an: Pohl-Verlag Celle GmbH, Jarnser Str. 46, 29331 Lachendorf.

Im Falle eines Widerrufs sind Sie zur umgehenden Rücksendung der Ware auf unsere Gefahr verpflichtet. Eventuell bereits geleistete Zahlungen werden Ihnen zurückerstattet. Die Rücksendekosten werden von uns übernommen, wenn wir versehentlich eine falsche Ware geliefert haben.

Allgemein:
Eine Rücksendung muss ausreichend frankiert werden. Es ist die selbe Versandart zu wählen, die der Verlag für die ursprüngliche Versendung an den Besteller wählte. Unfreie Rücksendungen werden vom Verlag nicht akzeptiert.

Für Privatkunden (Zeitschriften):
Ein Widerrufsrecht besteht ferner nicht beim Abschluss von Zeitschriftenabonnements, sofern der Wert des Abonnements 200 EUR nicht übersteigt sowie bei der Lieferung einzelner Zeitungen, Zeitschriften und Illustrierten.

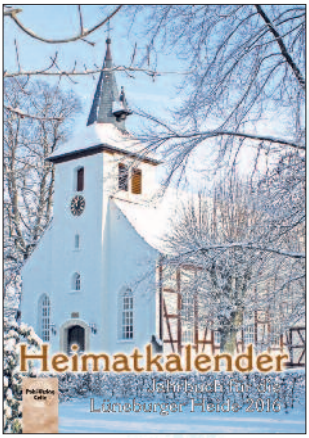
Für den Fall des Widerrufs behalten wir uns Wertersatz für eine Verschlechterung der Ware vor, die auf einer – über ihre Prüfung hinausgehenden – Ingebrauchnahme der Ware beruht. Dies gilt insbesondere für den Fall, dass Bücher deutliche Gebrauchsspuren aufweisen, wie sie z. B. durch unachtsames Umblättern entstehen (eingerissene oder geknickte Seiten, geknickter Buchrücken, Schmutzflecken). Sie können vermeiden, wegen Wertersatz in Anspruch genommen zu werden, indem Sie sich auf die Prüfung beschränken, ob das betreffende Verlagserzeugnis nach Ausstattung und/oder Inhalt Ihren Vorstellungen entspricht und es dabei – insbesondere unter Vermeidung von Beschädigungen und Verunreinigungen – sorgsam behandeln.

Das vorgenannte Widerrufsrecht gilt nur bei Bestellungen, die ein Verbraucher zu Zwecken abschließt, die weder seiner gewerblichen, noch seiner selbstständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können.

7 // Kündigungsfristen

Abbestellungen der Zeitschriftenabonnements müssen spätestens drei Monate vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich dem Verlag vorliegen. Das Abonnement verlängert sich automatisch um den Bezugszeitraum, wenn nicht termingerecht gekündigt wird. Anschriftenänderungen bitte immer dem Verlag direkt und unmittelbar mitteilen. Pressepost, also auch Zeitschriften, ist von der Nachsendung durch die Deutsche Post AG ausgeschlossen. Hinweise, die auf dem Zahlschein stehen und nicht die Zahlung betreffen, können nicht berücksichtigt werden.

Stand 02.2016 // Änderungen vorbehalten.



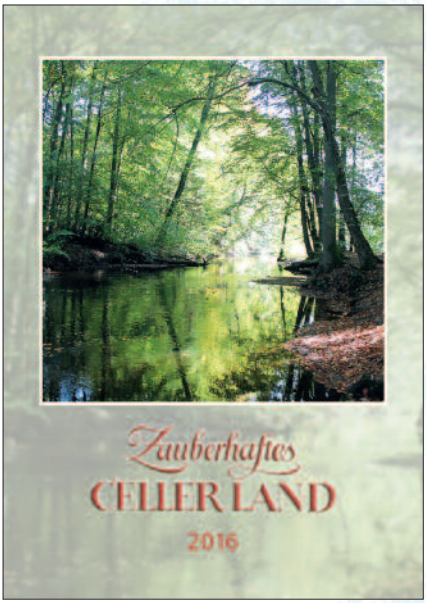
Heimatkalender

Der Heimatkalender enthält auf 160 Seiten Interessantes und Wissenswertes aus der Region der Lüneburger Heide. Interessante Beiträge zur wechselvollen Geschichte unserer Heimat bilden den Mittelpunkt und werden ergänzt durch ein Kalendarium, Beiträge zur Flora und Fauna, heitere und besinnliche Geschichten, Gedichte, Plattdeutsches und die Vorstellung neuer Bücher mit Bezug zur Region.

Erscheinungsweise: jährlich

10,50 EUR

14,8 x 21 cm // 160 Seiten // Broschur



Zauberhaftes Celler Land

Farbbildkalender mit Motiven aus der Region Celle

Der »Zauberhaftes Celler Land«-Kalender glänzt mit zwölf farbigen, stimmungsvollen Bildmotiven im Großformat aus Celle, Stadt und Land. Sorgfältig ausgewählte Motive und der vollfarbige Offsetdruck lassen jedes einzelne Monatsblatt optimal wirken. Dadurch wird dieser attraktive Wandschmuck zum unerlässlichen Begleiter durch das ganze Jahr.

Erscheinungsweise: jährlich

12,50 EUR

29,7 x 42 cm
12 vierfarbige Monatsblätter und
1 Deckblatt // Ringösen-Kalender

Bücherbestellung an den Pohl-Verlag.com

Menge	Titel	Bestell-Nr.	Einzelpreis	Preis
			Gesamtpreis	

Buchbestellungen innerhalb Deutschlands sind versandkostenfrei und bei Materialbestellungen werden pauschal 4,50 EUR Versandkosten berechnet.

.....
Name | Vorname

.....
Adresszusatz

.....
Straße | Hausnummer

.....
PLZ | Wohnort

◯ Bitte senden Sie mir eine Rechnung.

.....
Datum | Unterschrift
(für die Bestellung)

◯ Bitte buchen Sie den Bezugspreis bequem von meinem Konto ab.

.....
IBAN (Bei Überweisungen in Deutschland immer 22 Stellen)

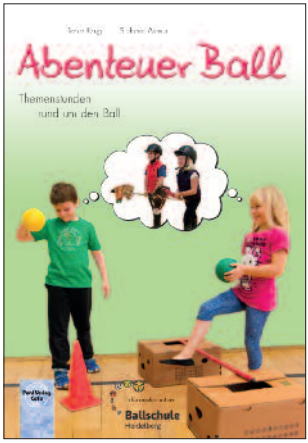
.....
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

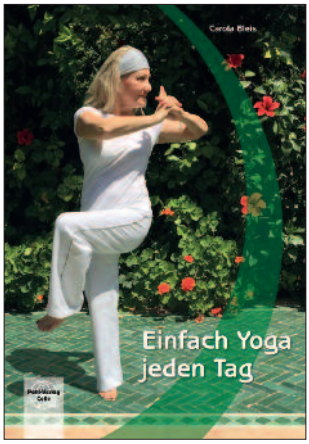
.....
Bankinstitut

.....
Datum | Unterschrift
(für die Einzugsermächtigung)

Pohl-Verlag Celle GmbH, Jarnser Str. 46, 29331 Lachendorf
Telefon (05145) 28 50 80-0 // Telefax (05145) 28 50 80-80 // E-Mail verlag@pohl-verlag.com

www.Pohl-Verlag.com





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

Pohl-Verlag Celle