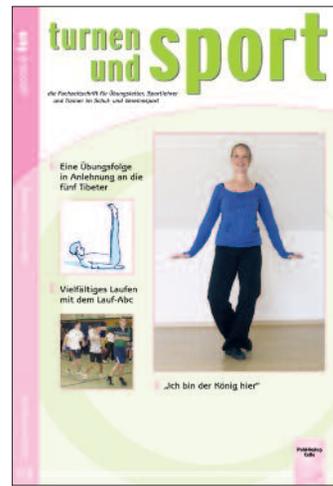
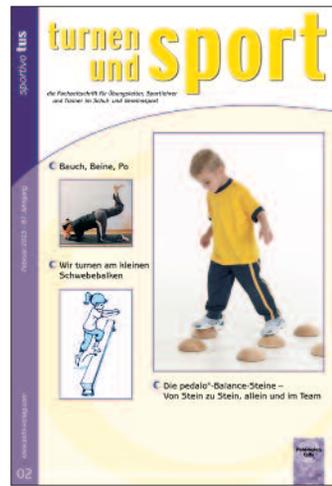
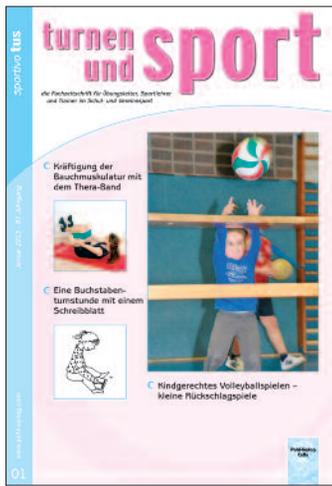


# turnen und Sport

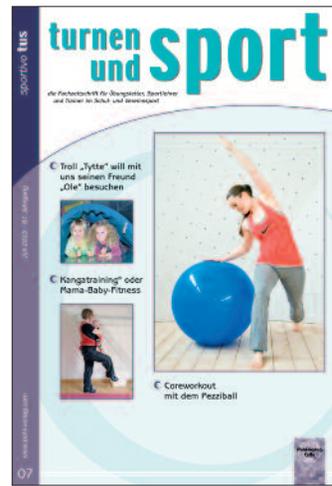
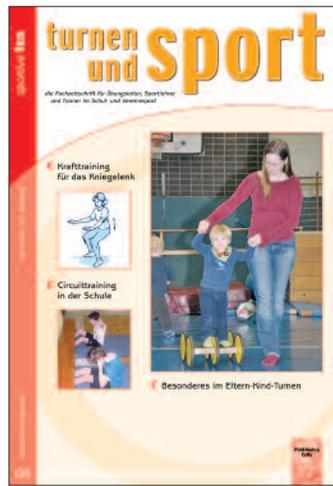
die Fachzeitschrift für Übungsleiter, Sportlehrer  
und Trainer im Schul- und Vereinssport

## Inhaltsverzeichnis 2013

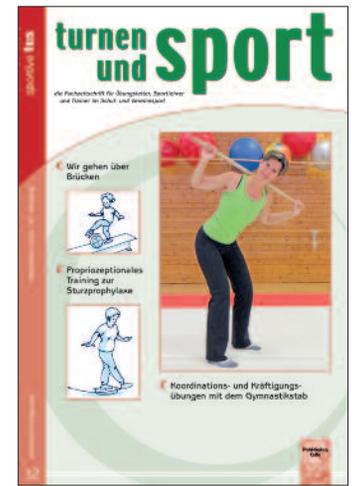
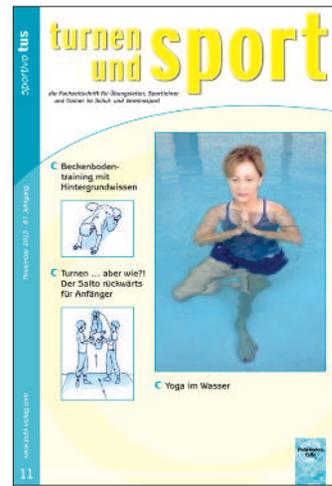
Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Bepperling, Maika	2	12/II	Turnen ... aber wie?! – Methodische Wege zum Springen für Anfänger. Von ersten Bewegungserfahrungen bis zum Überwinden von Hindernissen.
Bepperling, Maika	9	4	Turnen ... aber wie?! Einfache Umschwungbewegungen am Reck. Einfache und spaßbetonte Turnelemente an Reck oder Stufenbarren.
Bepperling, Maika	10	16	Turnen ... aber wie?! Die Schaukelringe als alternatives Turngerät. Funktionelle Kräftigung und erste Schwungerfahrungen an den Schaukelringen.
Bepperling, Maika	11	4	Turnen ... aber wie?! – Der Salto rückwärts für Anfänger. Methodische Möglichkeiten zum Salto rückwärts in einer Übungseinheit.
Bleis, Carola	2	8	Bauch, Beine, Po. Sanftes Training mit dem Ball.
Bleis, Carola	3	5	Eine Übungsfolge in Anlehnung an die fünf Tibeter. Für fitte Senioren.
Bleis, Carola	4	22	Wellenetics floorwork. Fitness ganz entspannt.
Bleis, Carola	6	12/II	Stretch und Relax. Dynamisches und statisches Dehnen mobilisiert und entspannt.
Bleis, Carola	7	4	Kangatraining® oder Mama-Baby-Fitness
Bleis, Carola	9	8	Körperwahrnehmung und Mobilisierung in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode. Schwerpunkte: Schultern, Lendenwirbelsäule und Hüfte.
Bleis, Carola	10	8	Yoga spielerisch kennenlernen. Yogaspiele für Kinder von fünf bis zehn Jahren.
Bleis, Carola	11	12/II	Yoga im Wasser
Butte, Alexander	2	4	Die pedalo®-Balance-Steine – Von Stein zu Stein, allein und im Team. Ein Fitnessprogramm für den Alltag in Kindergarten, Schule und Verein! Teil 1.
Butte, Alexander	3	11/I	Die pedalo®-Balance-Steine – Von Stein zu Stein, allein und im Team. Ein Fitnessprogramm für den Alltag in Kindergarten, Schule und Verein! Teil 2: Stunde 3 bis 5 und Ausblick.
Butte, Alexander	8	15	Der pedalo®-Balancierstab
Cammann, Sandra	3	7	Bauch – work it out
Cammann, Sandra	4	4	Detox-Yoga. Fit durchs ganze Jahr.
Cammann, Sandra	5	18	Aquafit. Abtauchen mit Pilates- und Yogaübungen.
Cammann, Sandra	7	18	Coreworkout mit dem Pezziball. Teil 1.



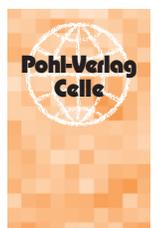
Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Cammann, Sandra	8	4	Coreworkout mit dem Pezziball. Teil 2.
Dikomeit, Carmen	2	25	Beckenboden – eine (un)bekannte Muskelgruppe! Eine Fortsetzungsreihe. Funktion und Aufbau des Beckenbodens mit Übungsbeispielen.
Dikomeit, Carmen	6	15	Krafttraining für das Kniegelenk – warum ist das wichtig? Eine kurze Einführung in das Knie und Übungen für ein stabiles Kniegelenk.
Dikomeit, Carmen	11	20	Beckenbodentraining mit Hintergrundwissen. Übungen für einen gesunden Beckenboden mit wichtigen theoretischen Informationen.
Grotemeier, Silvia	4	13/III	„Gymnastik mit dem Säckchen“ im Sport mit Senioren. Übungsbeispiele zur Mobilisation und Kräftigung des Körpers. Für alle Senioren geeignet, auch bei gesundheitlichen Einschränkungen. Auch für die tägliche Gymnastik zu Hause zu empfehlen.
Grotemeier, Silvia	10	15	Eine Reise durch unseren Körper. Für alle Altersklassen, auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen, geeignet.
Guggenberger, Gabi	6	17	Schokolade: Süße Sünde mit Gesundheitswert?
Guggenberger, Gabi	11	7	Vegan – ein neuer Hype? Gesundheitliche und ethische Aspekte von Veganismus und Vegetarismus.
Guggenberger, Gabi	12	19	Kaffee. Genuss und Gesundheit – ein Widerspruch?
Günther, Dr. Andreas	3	18	Vielfältiges Laufen mit dem Lauf-Abc. Teil 1: Einleitung und Übungen des Lauf-Abc.
Günther, Dr. Andreas	4	15	Vielfältiges Laufen mit dem Lauf-Abc. Teil 2: Anwendung und Festigung.
Günther, Dr. Andreas	6	4	Circuittraining in der Schule
Güthe, Sonja	1	11/I	Tanz der Schlossgespenster
Güthe, Sonja	2	11/I	Donikkl: „Pizza, Pizza“
Güthe, Sonja	3	4	„Ich bin der König hier“. Tanzgestaltung für Kinder ab fünf Jahren nach Musik von Volker Rosin.
Haack, Christina	1	18	Kräftigung der Bauchmuskulatur mit dem Thera-Band
Haack, Christina	2	19	Zu zweit macht es erst richtig Spaß! Zirkeltraining mit Sitzball und Thera-Band.
Haack, Christina	12	15	Koordinations- und Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikstab. Für Fitnessgruppen im Verein mit Erwachsenen und fiten Senioren.
Hartl, Sonja	10	21	Gleichgewicht und Gymnastik am Stuhl mit Flugscheiben. Stundenbild einer sehr fiten geübten Seniorengruppe im Alter von 70 bis 80 Jahren.
Hebbe, Katja/ Langemeyer, Reinhard	9	11/I	Fußkräftigung für Jung und Alt
Hennigs, Helga	4	8	Therabandstern. Auch für Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Arthrose, Osteoporose oder Wirbelsäulenprobleme geeignet.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Hüster, Kirsten	1	4	Kinder erleben Yoga. Ein Stundenbild.
Hüster, Kirsten	5	11/I	Körperübungen für Menschen mit Diabetes
Hüster, Kirsten	8	11/I	Praktische Tipps bei Bewegungseinschränkungen. Ein Übungsprogramm gegen Schulter- und Nackenverspannungen.
Köhler-Holle, Stefan	11	16	Wippen. Bedeutung und Bau von Wippen mit Geräten aus der Turnhalle und draußen.
Kopelsky, Cornelia M.	4	18	„Gesund und aktiv älter werden“. Präventionskongress plädierte für mehr Bewegungsangebote für alte Menschen.
Kopelsky, Cornelia M.	5	7	Genusstraining für den Rücken. 12. Tag der Rückengesundheit: „Lebenslust statt Rückenschmerzfrust“.
Kopelsky, Cornelia M.	9	15	Spirale Prinzipien der menschlichen Bewegung in der Anwendung von Übungs- und Trainingsmethoden
Kopelsky, Cornelia M.	12	22	Rezension: Feldenkrais – Leichtigkeit und Kreativität durch Bewegung
Kraus, Antonie	1	7	Step – mit einfachen Schrittvariationen fit bleiben. Choreografie für zwölf bis 20 Teilnehmer. Teil 8 bis 11 von 11.
Langemeyer, Reinhard	5	15	Koordinationstraining für Ü-50-Jährige. Gleichgewichtsfähigkeit.
Langemeyer, Reinhard	6	11/I	Ausdauertraining in Schule und Verein. Zwei Übungseinheiten für Kinder ab zehn Jahren.
Langemeyer, Reinhard	7	12/II	Koordinationstraining für Ü-50-Jährige. Reaktionsfähigkeit.
Langemeyer, Reinhard	8	21	Ausdauertraining in Schule und Verein. Übungseinheit 3 und 4 für Kinder ab zehn Jahren.
Lindner, Edith	11	15	Tanz mit Senioren. Für alle tanzfreudigen Senioren geeignet.
Neumair, Birgit	1	15	Kindgerechtes Volleyballspielen – kleine Rückschlagspiele
Neumair, Birgit	6	20	Besonderes im Eltern-Kind-Turnen
Ossenberg, Katrin	9	13/III	Insel der Ruhe. Entspannungsstunde für Kinder im Alter von sechs bis neun Jahren.
Ossenberg, Katrin	12	9	Propriozeptionales Training zur Sturzprophylaxe. Für fitte Senioren und die, die es werden wollen.
Reinschmidt, Christian	4	11/I	Würfelt euch zum Sieg. Ausdauerschwimmen mal anders.
Reinschmidt, Christian	7	15	Kleiner Schwimmverein – große Chancen! Trainingsphilosophie zur Leistungsoptimierung bei begrenzten räumlichen Möglichkeiten.
Reinschmidt, Christian	8	8	Staffelspiele im Schwimmen
Reinschmidt, Christian	10	11/I	Spielideen für den Schlussteil einer Schwimmstunde
Reinschmidt, Christian	12	11/I	Looping Cup. Das etwas andere Geschicklichkeitsspiel.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Reuter, Marion	2	23	Wir turnen am kleinen Schwebebalken (Übungsschwebebalken). Für Kinder in Kindergarten, Schule und Verein im Alter von vier bis acht Jahren.
Reuter, Marion	3	15	Wir turnen auf der Langbank, die in der Sprossenwand wohnt. Für Kinder in Kindergarten, Schule und Verein im Alter von drei bis sieben Jahren.
Reuter, Marion	9	21	Spiele zum Aggressionsabbau
Reuter, Marion	10	4	Soziale Auffälligkeiten
Reuter, Marion	12	13/III	Das Sandwich. Immer wieder beliebt, aber richtig muss es sein. Für Kinder in Eltern-Kind-Gruppen oder ab fünf Jahren in Kindergarten, Grundschule und Verein.
Schaffner, Karin	1	21	Buchstabenstunde mit einem Schreibblatt. Für Kinder im Vor- und Grundschulalter.
Schaffner, Karin	7	20	Kartoffelernte. Übungseinheit mit Zeitungen für Kinder in Kindergarten, Grundschule und Verein.
Schmidt, Mia	6	9	Fußnot. Wohltuendes für die Füße.
Tille, Heide und Gernot	5	4	Querfeldein-Golf. Ein rustikales Golfspiel für Jung und Alt.
Tille, Heide und Gernot	7	6	Troll „Tytte“ will mit uns seinen Freund „Ole“ besuchen. Ein Ausflug in die Welt der norwegischen Trolle für Kinder von sechs bis zehn Jahren.
Wenzel, Ingrid	10	6	Koordination – Ausdauer – Gedächtnistraining
Wenzel, Ingrid	11	11/I	Diabetes-Sportstunde. Für Senioren sehr geeignet.
Zetzmann, Christine	1	12/II	Koordination ist wichtig – für Körper und Geist. Immer mehr Menschen haben Koordinationsprobleme – wie kann man vorbeugen?
Zetzmann, Christine	7	11/I	Aufwärmen soll Spaß machen
Zetzmann, Christine	8	19	Tanzlied von Bussi Bär und Bello. Eine Tanzgestaltung zum schnellen Einüben für die Aller kleinsten.
Zetzmann, Christine	10	14/IV	Aufwärmzirkel für die Koordination und Ausdauer
Zetzmann, Christine	12	4	Wir gehen über Brücken. Gleichgewichtsschulung an der Langbank.



**Pohl-Verlag Celle GmbH**  
 Postfach 3207 // 29232 Celle  
 Telefon (051 41) 98 89-0 // Telefax (051 41) 98 89-22  
 E-Mail [verlag@pohl-verlag.com](mailto:verlag@pohl-verlag.com) // Internet [www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)