

# SPORTIVO

turnen  
und sport

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

## Inhaltsverzeichnis 2015

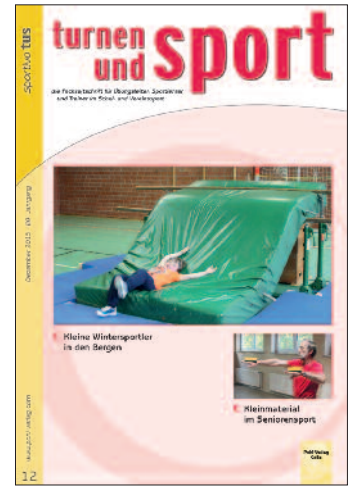
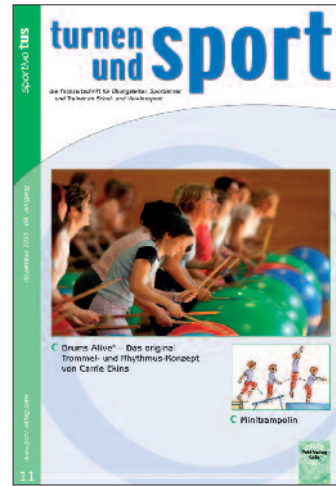
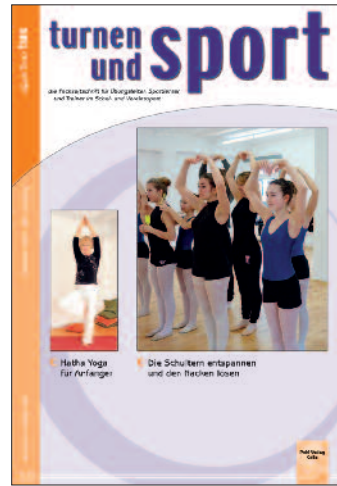
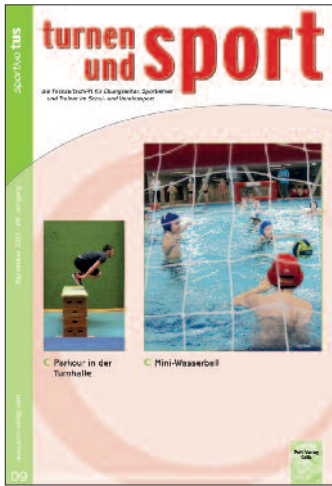
Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Ahrens, Maïke/Ahrens, Lasse	8	14/IV	<b>Bei Wind und Wetter</b> Für Kinder im Kindergarten und Verein ab vier Jahren.
Ahrens, Maïke	11	10	<b>Spaß und Bewegung mit Bierdeckeln/Federbällen oder anderem Alltagsmaterial</b> Für Kinder in Kindergarten und Verein ab vier Jahren.
Ahrens, Maïke	12	4	<b>Kleine Wintersportler in den Bergen</b> Für Kinder im Kindergarten und Verein ab vier Jahren.
Bleis, Carola	2	20	<b>Übungsspiele mit dem Handtuch</b> Für Kinder von fünf bis acht Jahren.
Bleis, Carola	3	8	<b>Psoas Training – der große Lendenmuskel als Schlüssel für körperliches Wohlbefinden</b>
Bleis, Carola	3	10	<b>Rezension: Psoas-Training</b>
Bleis, Carola	4	18	<b>„Ein Kräftigungs- und Bewegungsprogramm für die Rückenschule, die Funktions- oder Wirbelsäulengymnastik“</b>
Bleis, Carola	8	11/I	<b>Üben mit dem Tennisball</b>
Bleis, Carola	10	21	<b>Hatha Yoga für Anfänger</b> Schwerpunkt: Beweglichkeit für die Wirbelsäule und Entspannung für den Alltag.
Bleis, Carola	12	11/I	<b>Die Feldenkrais Methode</b> Bewegliche Wirbelsäule – bewegliche Hüftgelenke, Übungen mit dem Stuhl
Butte, Alexander	3	20	<b>Gemeinsam gelingt es: Transportspiele in der Gruppe</b>
Butte, Alexander	12	9	<b>Gemeinsam gelingt es: Balltransport mit der Holzrinne</b>
Cammann, Sandra	1	15	<b>In den Seilen hängen</b> Der Schlingentrainer erobert nun auch die Wohnzimmer, Fitnessstudios und Parkanlagen.
Cammann, Sandra	2	11/I	<b>14 Übungen für einen entspannten Nacken</b>
Dikomeit, Carmen	2	4	<b>Gymnastik und Muskeltraining mit dem eigenen Körpergewicht als Osteoporoseprävention</b>
Eisenburger, Marianne	1	4	<b>„Bewegte Begegnungen“</b> Psychomotorik im Altenheim: Motogeragogik.
Fastner, Gabi	9	4	<b>Training für Ältere in Zirkelform</b>
Ferié, Corinne	11	4	<b>Gesundheitsorientiertes Langhanteltraining zur Haltungsschulung Teil 1</b>
Ferié, Corinne	12	18	<b>Gesundheitsorientiertes Langhanteltraining zur Haltungsschulung Teil 2</b>
Forster, Werner	11	11/I	<b>Minitrampolin</b> Für Kinder in Schule und Verein ab sechs Jahren.



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Grotemeier, Silvia	3	11/1	Bewegung plus Gedächtnistraining für bewegungsfreundliche Senioren... ...denn Bewegung bringt Gehirnzellen auf Trab
Grüger, Constanze	3	18	Die Osterhasenschule „Eine Osterturnstunde“ für Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren.
Guggenberger, Gabi	8	15	Gesunde Haut – schöne Haut Welchen Beitrag leistet eine gesunde Ernährung?
Gunnemann, Hiltrud	6	21	Krafttraining für ältere Menschen im Alltag Ihre Umgebung und Ihr Zuhause als Fitness-Studio. Ein Programm als Ergänzung einer Vereinsstunde und als Anregung für das tägliche Training Zuhause.
Güthe, Sonja	3	15	Wenn die Geige Fiddel heißt Tanz für Kinder ab sechs Jahren.
Güthe, Sonja	6	7	„Up, up, up“ Ein moderner Tanz für Kinder ab sechs Jahren.
Halbach, Bettina	4	21	Franklin-Methode: Wie man Leichtigkeit in der Bewegung lernt und lehrt
Halbach, Bettina	5	7	Die Faszien in Bewegung bringen und den Körper lockern
Halbach, Bettina	10	4	Die Schultern entspannen und den Nacken lösen
Hölzl, Claudia	8	4	Pilatestraining Teil 1 „Das Training für einen starken, wohlgeformten Körper und einen ausgeglichenen Geist“
Hölzl, Claudia	9	15	Pilatestraining Teil 2 „Das Training für einen starken, wohlgeformten Körper und einen ausgeglichenen Geist“
Hölzl, Claudia	11	20	Pilatestraining Teil 3 „Das Training für einen starken, wohlgeformten Körper und einen ausgeglichenen Geist“
Horn, Reinhard	8	17	Musikkontakte
Horn, Reinhard	11	18	Kleine Lichter werden immer mehr Eine Tanzchoreographie für Kinder in Kindergarten und Verein ab vier Jahren.
Jackson, Sharon	11	15	Drums Alive® – Das original Trommel- und Rhythmus-Konzept von Carrie Ekins Wohltat für Körper, Geist und Seele.
Köhler-Holle, Stefan	6	4	Fußball & Handball – Klassiker, Alternativen und neue Ideen
Köhler-Holle, Stefan	9	11/1	Schwingelige Abenteuer
Kopelsky, Cornelia M.	2	23	Rezension: Schwachstelle Rücken
Kopelsky, Cornelia M.	3	4	Fasziniert von Faszen – Bewährtes und Neues zur Aktivierung und Pflege des alles verbindenden Gewebes im Körper – Teil I: Theoretische und praktische Grundlagen
Kopelsky, Cornelia M.	3	23	Rezension: Blackroll
Kopelsky, Cornelia M.	4	4	Fasziniert von Faszen – Bewährtes und Neues zur Aktivierung und Pflege des alles verbindenden Gewebes im Körper – Teil II: Praktische Grundlagen und Anwendungsmethoden



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Kopelsky, Cornelia M.	4	23	Rezension: Stretching und Beweglichkeit
Lahnstein, Petra	7	4	Richtig Spagat lernen
Langemeyer, Reinhard	1	9	Kräftigungstraining mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
Langemeyer, Reinhard	2	17	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Konditionelle Fähigkeiten
Langemeyer, Reinhard	4	9	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Schnelligkeit
Langemeyer, Reinhard	6	15	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Kraft
Langemeyer, Reinhard	8	19	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Beweglichkeit
Langemeyer, Reinhard	10	18	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Ausdauer
Langemeyer, Reinhard	12	6	Training und Sport mit Kindern und Jugendlichen – Gleichgewichtsfähigkeit
Liebertz, Dr. Charmaine	5	21	Bewegen und Lachen – Das Traumpaar der kindlichen Entwicklung
Lillpopp, Thore	9	8	Parkour in der Turnhalle Hindernisüberwindung im Schul- und Vereinssport.
Marktscheffel, Marlies	5	11/I	Circuittraining schnell aufgebaut
Marktscheffel, Marlies	5	18	Einstieg in den Parcours“
Marktscheffel, Marlies	10	6	Körperwahrnehmung-Gleichgewichtsschulung für Senioren Für fitte, bewegungsfreudige Senioren.
Marktscheffel, Marlies	12	21	Kleinmaterial im Seniorensport
Mehmke, Astrid	2	8	Entspannungsmeditation gegen Übersäuerung
Mehmke, Astrid	3	17	Erkältung – ist Sport schädlich?
Mehmke, Astrid	6	9	Pappdeckellauf „Ein Bewegungsspiel für zwischendurch“. Für Kindergarten und Verein.
Mehmke, Astrid	7	8	Beckenbodengymnastik gegen Blasenschwäche
Mehmke, Astrid	9	20	Burpees – das ultimative Fettverbrennungstraining
Mehmke, Astrid	12	15	Körperliche und geistige Fitness für Senioren bis ins hohe Alter
Neumair, Birgit	5	15	Ballspiele für Vorschulkinder – geht denn das?
Ossenberg, Katrin	5	4	„Bewegungsangebote für Bauch – Beine – Po für Jedermann“ mit anschließender Entspannungsgeschichte „Das rosa Tütchen“.
Ossenberg, Katrin	5	9	„Wer Liebe schenkt“ Entspannungsstunde.
Ossenberg, Katrin	6	13/III	Übungen für die Bauchmuskulatur – auch mal zwischendurch Zuhause
Ossenberg, Katrin	7	15	Eine Entspannungsstunde: „Die schnellste Schnecke der Welt“
Ossenberg, Katrin	7	23	Der Engel Eine Entspannungsgeschichte.
Plešnik, Damir	9	18	Mini-Wasserball im Schwimmunterricht Ein Spiel für Nichtschwimmer und Schwimmer.
Reinschmidt, Christian	1	6	Spielideen mit der Quietsche-Ente im Nichtschwimmerbecken



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Reinschmidt, Christian	1	8	Rezension: 60 Schwimmspiele mit Hilfsmitteln
Reinschmidt, Christian u. Vicki	5	13/III	Entwicklungschancen auch durch eine bewegte Ganztagschule
Reinschmidt, Christian	7	16	Motivation für regelmäßiges Sporttreiben Teil 1
Reinschmidt, Christian	8	21	Motivation für regelmäßiges Sporttreiben Teil 2
Reinschmidt, Christian	10	15	Spielerisch in Schwung bleiben – in jedem Alter
Wagner, Ulrike	10	15	Spielerisch in Schwung bleiben – in jedem Alter
Reuter, Marion	4	16	Übungsleiter – wer ist was!
Reuter, Marion	6	11/I	Eine Stunde mit Turnhockern und Blaumatten Für Kinder in Grundschule und Verein.
Reuter, Marion	7	11/I	Die Tuae wiederentdecken Für Kinder in Schule und Verein.
Schilcher, Marion	4	11/I	„Auf dem Bauernhof“ Eine erlebnisreiche Sport- und Spielstunde für Vorschulkinder.
Schilling, Barbara	9	12/II	Die Sternentalerin
Schmidt, Mia	3	13/III	Dehnen, kräftigen, mobilisieren – am besten täglich
Sittel, Monique	8	8	Pole Dance – ran an die Stange, traut Euch!
Stauch, Petra	12	13/III	Zirkeltraining im Kinderturnen. Am Beispiel der Aktion „Fit wie ein Turnschuh“ Wettbewerb für Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren in Schule und Verein.
Stechno, Petra	6	18	Die Pilatesmethode
Stechno, Petra	7	21	Mobilisation und Kräftigung mit dem Pilatesball
Stechno, Petra	11	7	Wohlfühlprogramm für den Rücken Für alle Senioren, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet. Auch als Anregungen für das tägliche Training daheim zu empfehlen.
Tille, Gernot	1	11/I	Mit Übungen die Kraftausdauer der Hauptmuskelgruppen entwickeln Konditionstraining für verschiedene Sportbereiche
Tille, Heide und Gernot	1	19	Dehnungsprogramm im Rahmen eines Aufwärmens für gesundheitsorientierte Freizeit- und Breitensportler
Tille, Gernot	10	11/I	Krafttraining mit nur einer Hantelscheibe
Wittelsberger, Rita	10	8	Einführung zum Boxen in 50 Min.
Zetzmann, Christine	7	19	Line Dance macht Spaß und hält fit



**Pohl-Verlag Celle GmbH**  
 Jarnser Straße 46 // 29331 Lachendorf  
 Telefon (051 45) 28 50 80-0 // Telefax (051 45) 28 50 80-80  
 E-Mail [verlag@pohl-verlag.com](mailto:verlag@pohl-verlag.com) // Internet [www.pohl-verlag.com](http://www.pohl-verlag.com)