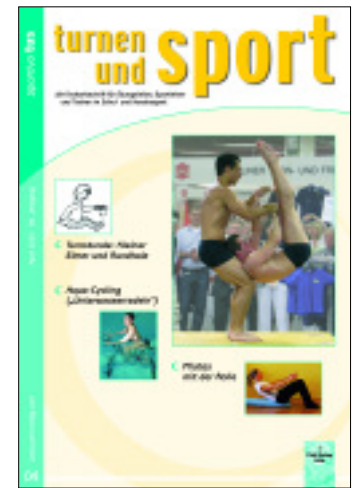
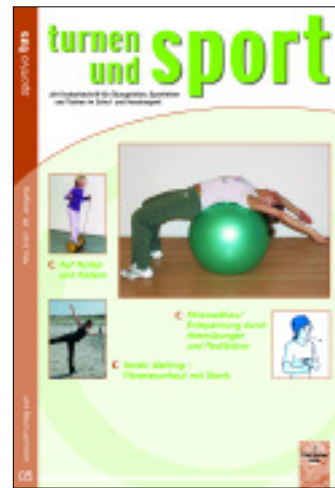
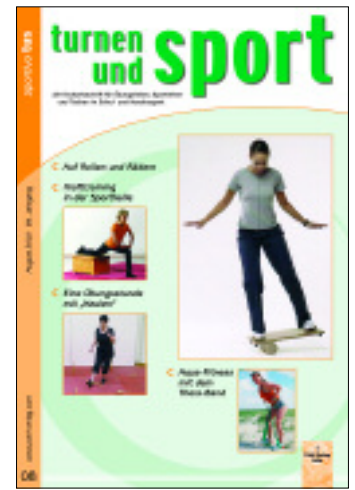


Inhaltsverzeichnis 2010

Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Auerhammer, Bernd	6	17	Turnmatten mal anders oder: Turnmatten können weit mehr ...
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	2	29	Tisch-/Gesellschaftsspiele bringen uns in Bewegung. Teil 2: Mensch ärgere dich nicht
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	4	25	Tisch-/Gesellschaftsspiele bringen uns in Bewegung. Teil 3: Spiele des Wissens und Könnens
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	7	8	Tisch-/Gesellschaftsspiele bringen uns in Bewegung. Teil 4: Vier gewinnt
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	9	14	Tisch-/Gesellschaftsspiele bringen uns in Bewegung. Teil 5: Kartenspiele
Bischops, Dr. Klaus Gerards, Heinz-Willi	10	20	Tisch-/Gesellschaftsspiele bringen uns in Bewegung. Teil 6: Weitere Spielideen
Bleis, Carola	5	12	„Ich werde bewegt“. Entspannungsspiele für Dreiergruppen
Bleis, Carola	7	4	Venengymnastik und Fußmassage. Übungen für den Arbeitsplatz, auf Reisen oder einfach nebenbei
Bleis, Carola	12	22	Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikband. Für Oberschenkel- und Hüftmuskulatur sowie Arm- und Schultermuskulatur
Butte, Alexander	1	22	Auf Rollen und Rädern unterwegs. Fahren mit dem Pedalo®-Classic, das gelingt immer!
Butte, Alexander	3	20	Auf Rollen und Rädern. Fahren mit dem Pedalo®-Sport, das schaffe ich!
Butte, Alexander	5	26	Auf Rollen und Rädern unterwegs. Die Pedalo®-Laufrolle
Butte, Alexander	7	22	Auf Rollen und Rädern unterwegs. Pedalo®-Herausforderungen
Butte, Alexander	8	8	Auf Rollen und Rädern. Das Balancier-Rollbrett
Butte, Alexander	11	25	Auf Rollen und Rädern. Rollen – Rollbrett – Rollbrettführerschein
Cammann, Sandra	2	27	Aqua-Fitness während der Schwangerschaft
Cammann, Sandra	3	25	Nordic Walking – Fitness-Workout mit Stock
Cammann, Sandra	4	23	Aqua-Cycling („Unterwasserradeln“). Vorstellen einer neuen Trendsportart
Cammann, Sandra	5	14	Flexi-Bar®. Teil 1: Handhabung und Wirkung
Cammann, Sandra	6	10	Flexi-Bar®. Teil 2: Effektive Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Fortgeschrittene
Cammann, Sandra	8	5	Aquafitness mit dem Theraband. Funktion, Vorteile und praktische Übungsbeispiele
Cammann, Sandra	10	9	Coretraining für den Rücken. Ausgewählte Übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur
Cammann, Sandra	11	4	Power Yoga. Teil 1: Mobilisieren und Aufwärmen mit dem Sonnengruß
Cammann, Sandra	12	8	Power Yoga. Teil 2: Asanas und Tiefenentspannung
DLRG-Jugend Bayern	10	24	Eisregel-Training kann Leben retten
Eberherr, Stefan	7	14	Spielerisch Turnen an Boden- und Weichbodenmatten
Frank, Gerhard	12	13	Spielerische Bewegungsaufgaben an den Kastenteilen
Gerstenberger, Tino	2	17	Rolle vorwärts am Boden. Bewegungsbeschreibung, methodische Übungsreihe und Fehlerbilder
Gerstenberger, Tino	4	14	Drehhocke am Barren. Bewegungsbeschreibung, methodische Übungsreihe und Fehlerbilder
Gerstenberger, Tino	6	13	Vielseitige Ballschule im Stationsbetrieb
Gerstenberger, Tino	7	25	Handstand am Boden. Bewegungsbeschreibung, methodische Übungsreihe und Fehlerbilder
Gerstenberger, Tino	8	10	Der Felguntertschwung am Reck. Bewegungsbeschreibung, methodische Übungsreihe und Fehlerbilder
Gerstenberger, Tino	9	17	Der Kippaufschwung vorlings vorwärts aus dem Langhang am Reck. Bewegungsbeschreibung, methodische Übungsreihe und Fehlerbilder



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Gerstenberger, Tino	12	24	Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand. Bewegungsbeschreibung, methodische Übungsreihe und Fehlerbilder
Grotemeier, Silvia	2	15	Spielend in Bewegung kommen. Den Stundenbeginn motivierend gestalten
Grotemeier, Silvia	4	13	Kräftigungsgymnastik mit dem Reifen. Übungsbeispiele für Bauch, Beine und Po
Grotemeier, Silvia	5	4	Kräftigung mit dem Medizinball. Sport der Älteren
Guggenberger, Gabi	1	9	Essstörungen – vorbeugen, erkennen, helfen
Guggenberger, Gabi	3	4	Lecker und gesund: Erfolgreiche Projekte für Schulen und Kindergärten
Guggenberger, Gabi	6	24	Von Apfelsaft bis Zitronenlimo. Häufig gestellt Fragen zum Thema „Getränke“
Guggenberger, Gabi	10	6	Wenn Gesundes nicht vertragen wird. Teil 1: Einführung, Fruktoseintoleranz
Guggenberger, Gabi	12	1	Wenn Gesundes nicht vertragen wird. Teil 2: Laktose- und Histaminintoleranz
Günther, Dr. Andreas	1	4	Neue Spiele entdecken: Juggern – ein Spiel für jeden. Ziele, Spielidee und Spielgeräte
Güthe, Sonja	3	22	Afro Hip Hop
Güthe, Sonja	5	13	Warm up „Supermodell“ für den modernen Jazztanzunterricht mit Kindern
Güthe, Sonja	7	21	Stretching „Im Meer“. Modernes Aufwärmtraining für den Tanzunterricht mit Kindern ab sieben Jahren
Güthe, Sonja	8	18	Hip Hop Kombi. Ab zwölf Jahren
Güthe, Sonja	9	13	Plié „Im Meer“. Modernes Aufwärmtraining für den Tanzunterricht mit Kindern ab sieben Jahren
Güthe, Sonja	10	13	Allgemeines Warm up „Formel 1“
Güthe, Sonja	11	14	Hip Hop Kombi
Güthe, Sonja	12	16	„Low“. Hip Hop Choreographie. Tanz für Kinder ab zwölf Jahren
Haack, Christina	7	6	Ein kräftiger Brustmuskel durch das Thera-Band
Haack, Christina	8	26	Venengymnastik
Haas, Christian	2	13	Sportstunde mit psychomotorischen Elementen für Kinder und Jugendliche im Rollstuhl. Exemplarischer Übungsstundenaufbau/-verlauf
Höfler, Heike	3	18	Stressabbau/Entspannung durch Atemübungen und Meditation
Kraus, Antonie	7	13	Tanzgestaltung für Senioren.
Kraus, Antonie	9	10	Das „Rennsteig-Lied“ auf dem Step
Lambertz, Anja	3	17	Fitball – Rückenfitness
Lambertz, Anja	4	11	Pilates mit der Rolle
Lambertz, Anja	6	8	Pilates Circle
Lambertz, Anja	11	9	Wirbelsäulengymnastik
Lee, Devon	1	11	Selbstverteidigung für jedermann. Teil 10: Befreiung in Bodenlage
Lee, Devon	2	11	Selbstverteidigung für jedermann. Teil 11: Abwehr mit Alltagsgegenständen, Abwehr von Waffen, Allgemeines
Löhmman, Claudia	7	11	Bewegungs- und Spielformen mit dem Gymnastikball
Löhmman, Claudia	8	20	Eine Übungsstunde mit „Keulen“
Löhmman, Claudia	12	19	Übungsstunde mit der Langbank
Lütgeharm, Rudi	10	14	Flugrolle und Hocke. Vom Stationsbetrieb zum Üben im Strom mit differenzierter Aufgabenstellung



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Lütgehart, Rudi	12	15	Kräftigen und Dehnen der Hauptmuskelgruppen. Übungsprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Meyer, Elsbeth	3	13	Die kleinen Hasen spielen Ostereier verstecken. Eine Stunde zur Einstimmung auf Ostern für drei- bis fünfjährige Kinder
Michel, Sven Rehwagen, Corina Scholz, Maren	2	21	„Leichtathletik“ oder „Laufen – Springen – Werfen“ in der Grundschule. Teil 3: Springen lernen
Michel, Sven Rehwagen, Corina Scholz, Maren	4	4	„Leichtathletik“ oder „Laufen – Springen – Werfen“ in der Grundschule. Teil 4: Werfen lernen
Neumann, Andreas	4	18	„Etwas Spannung braucht der Mensch“. Übungen zur Entwicklung von Körperspannung
Neumann, Andreas Wolpers, Reinhard	5	24	Krafttraining in der Sporthalle. Kräftigung der Armbeuger
Neumann, Andreas Wolpers, Reinhard	8	13	Krafttraining in der Sporthalle. Exemplarische funktionelle Dehnübungen
Osthus, Wolfgang	3	6	Wassergymnastik: Übungen mit dem Vollgummi-Ring
Osthus, Wolfgang	10	8	Wassergymnastik: Übungen mit Vollgummiring und Fahrradschlauch
Reuter, Cornelia	11	12	Grundsätzliches Vorgehen bei Notfällen im Sport
Schäfer, Edith	8	7	Flexi-Bar-Training im Sitzen. Einsatz des Schwungstabes in der Hockergymnastik für Senioren
Schaffner, Karin	1	17	Rhythmische Bewegungserziehung mit „Körper- und Rhythmusinstrumenten“. Thema: Meine Ohren hören, wo du bist
Schaffner, Karin	3	9	Die Buchstabenhexe vertauscht zwei Buchstaben. Übungseinheit mit Zeitungsbällen für Vor- und Grundschüler allein oder zu Paaren
Schaffner, Karin	4	17	Turnstunde: Kleiner Eimer und Rundholz. Übungseinheit für Vor- und Grundschulalter
Schaffner, Karin	5	20	Die Buchstabenhexe zaubert schon wieder. Übungseinheit für Kinder im Vor- und Grundschulalter
Schaffner, Karin	8	14	Eine Sommerturnstunde. Übungseinheit für Kinder im Kleinkinder- und Vorschulalter
Schaffner, Karin	10	4	Eine verschnupfte Turnstunde. Übungseinheit mit Taschentuchpäckchen für Kinder im Vor- und Grundschulalter
Schaffner, Karin	12	12	Rhythmische Bewegungserziehung mit Rhythmusinstrumenten. Thema: Wer oder was fehlt?
Schmidt, Mia	1	7	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Stundenbild 3: Gesunde Venen durch tägliches Training und atemvertiefende Gymnastik
Schmidt, Mia	3	24	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Stundenbild 4: Propriozeptives Training
Schmidt, Mia	4	22	Senioren-sport erhält und fördert die Vitalität. Stundenbild 5: Powertraining für Ältere
Schmidt, Christina	8	4	Anfängerschwimmen – kindgerecht und effektiv. Schwimmen ist Atmen im Wasser
Schmidt-Sinns, Jürgen	11	20	Parkour/Freerunning. Back Flip und Wall Flip
Schmitt, Peter	9	24	Ausdauerschulung für Kinder und Jugendliche. Teil 2: Ausdauer-spiele
Schmitt, Peter	11	7	Haltungsförderung. Teil 1: Bedeutung und Hinführung
Schmitt, Peter	12	4	Die erste Schwimmstunde



Verfasser	Heft	Seite	Beitrag
Schneider, Toni	1	24	Turnen an/mit kleinen und großen Kästen
Schneider, Toni Keglmaier, Gerd	5	5	Turnen mit Weichboden- und Bodenturnmatten
Schneider, Toni Keglmaier, Gerd	11	17	Turnen an den Ringen und am Trapez
Sewöster, Elke	1	13	Tief durchatmen, bitte! Yogapraxis zur Atemwahrnehmung und Verlängerung der Ausatmung
Sickingher-Menzel, Sabine	5	17	Fitnessstudio in der Turnhalle mit „altbekannten“ Handgeräten. Teil 2: Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen mit dem Gymnastikstab
Thoms, Katrin	2	8	Abenteuerland Sporthalle
Thoms, Katrin	9	20	Erlebniswanderung im Elisenhain. Eine erlebnispädagogische Maßnahme im Rahmen einer ambulanten Adipositas therapie
Tille, Gernot	5	8	Vier Fünftel aller Sportunfälle wären vermeidbar ... Ärzte und Versicherungsträger beanstanden die noch immer hohe Unfallrate im Sport
Tille, Gernot	7	17	Alternative Kugelstoßtechniken für allgemeine Gruppen in Schule und Verein
Tille, Gernot	8	17	Der Cooper-Ausdauer-Test
Tille, Gernot	12	27	Warum bin ich nicht so schnell wie andere?
Tille, Gernot und Heide	6	4	Leichtathletik für Gruppen im Turn- und Sportverein. Übungsbeispiele für ein Ausdauertraining in der Halle
Tille, Heide und Gernot	2	4	Wir haben unsere eigenen Olympischen Winterspiele. Eine Übungsstunde mit 10- bis 13-jährigen Kindern
Tille, Heide und Gernot	10	17	Circuittraining mit Freizeit-Spielgeräten unter Anwendung der BORG-RPE-SKALA
Tille, Gernot Helbig, Christoph	9	7	Seniorenturnen. Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit für Senioren ab 70
Zetzmann, Christine	1	19	Gesundheitsprogramm an allen bayerischen Grundschulen
Zetzmann, Christine	6	26	Bewegung (Sport) ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Teil 1: Grundsätzliche Überlegungen
Zetzmann, Christine	8	22	Mit Papprollen und Tennisbällen die Koordination bei Jung und Alt verbessern
Zetzmann, Christine	9	4	Bewegung (Sport) ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Teil 2: Eltern-Kind-Turnen
Zetzmann, Christine	11	13	Bewegung (Sport) ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Teil 3: Bewegungsgeschichten
Zimmer, Heike	7	19	Der Wasserkreislauf. Eine Bewegungseinheit für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter



Pohl-Verlag Celle GmbH
 Herzog-Ernst-Ring 1 // 29221 Celle // Postfach 3207 // 29232 Celle
 Telefon (051 41) 98 89-0 // Telefax (051 41) 98 89-22
 E-Mail verlag@pohl-verlag.com // Internet www.pohl-verlag.com