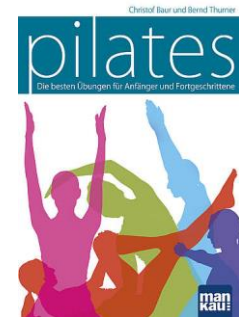


Christof BAUR/ Bernhard THURNER: PILATES

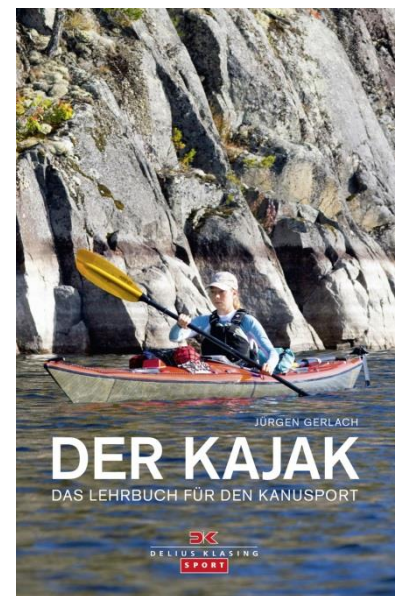
Die besten Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene
Mankau Verlag, Murnau am Staffelsee. 2015. 15.40

Die Trainingsmethode nach Hubert Pilates spricht besonders die tiefer liegenden und meist schwächeren Muskelgruppen an. Der erste Teil des Buches befasst sich mit den Ideen, Vorstellungen und Prinzipien von Hubert Pilates und stellt seine Trainingsmethode vor. Es folgen das « Dehnprogramm » und die « Pilates Körperschule ». Die nächsten drei Kapitel zeigen die zehn besten Übungen für Anfänger, die zwölf besten Übungen für Fortgeschrittene und dreizehn Übungen für Könner. Jede Übung wird auf zwei Seiten ausführlich beschrieben und mit vier großen und anschaulichen Fotos leicht nachvollziehbar dokumentiert. Ein Stichwortregister beschließt den gut gestalteten und klar strukturierten Band.

**Jürgen GERLACH: DER KAJAK**

Das Lehrbuch für den Kajaksport
Delius Klasing Verlag, Bielefeld, 2015. 4., aktualisierte
Auflage. 23.60

Dieses Buch ist sowohl für jene gedacht, die Interesse an dieser Sportart haben und sich umfassend informieren wollen, als auch für alle, die bereits diese Sportart betreiben und Neues dazulernen wollen. Die neue Auflage wurde auf den aktuellen Stand gebracht und mit neuen Abbildungen und Fotos versehen. Das erste Kapitel setzt sich mit allen wichtigen Details « Vor dem Einbooten » auseinander, dann folgen die Kapitel « Einbooten und Paddelschläge », « Kentern, Rollen, Risiken », « Kajak-Wandern », « Wildwasserkajak » und « Seekajak ». Viele Fotos und Abbildungen begleiten anschaulich den übersichtlich und klar gegliederten Text, das Buch stellt insgesamt ein Standardwerk zum Thema dar.

**Matthias OBINGER: FIT IM KREIS**

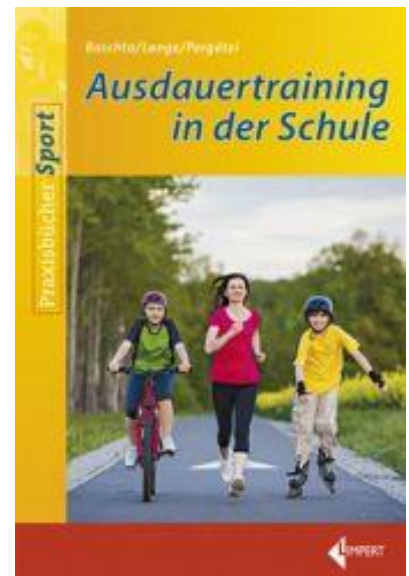
Limpert Verlag, Wiebelsheim 2015. 15.40

Das Zirkeltraining, inzwischen in die Jahre gekommen, stellt immer noch eine bewährte und vielseitige Übungsform des Konditionstrainings dar. Dieses Buch bringt eine Vielzahl neuer Ideen und Übungsformen, die auch neue Sportgeräte miteinbeziehen. Unterteilt in die Übungsschwerpunkte Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden in immer gleicher Struktur (Material/Geräte, Aufbau/Organisation, Aufgabe, Variationen, Realisation, Schwierigkeitsgrad, weitere Zielkategorie) Übungen vorgestellt. Pro Übung wird eine Seite verwendet, wobei ein halbseitiges Foto die Übung jeweils veranschaulicht.

Martin BASCHTA u.a.: AUSDAUERTRAINING IN DER SCHULE

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2015. 17.50

Das Ausdauertraining gehört sicher nicht zu den beliebten Bereichen des schulischen Sports, denn Kinder wollen im sportlichen Handeln unmittelbar spürbare oder auch von anderen zu erkennende Wirkungen erzielen. Das Modell dieses Buches beruht darauf, dass Schüler zunehmend selbst verantwortlich für ihr eigenes Trainingshandeln werden. Abgestimmt auf die Sekundarstufe I (ausdauernd laufen, sich auf Inlineskates bewegen, ausdauernd Rad fahren, Ausdauer beim Schwimmen trainieren) und auf die Sekundarstufe II (Triathlon, Skilanglaufen) bietet dieses Buch im Praxisteil fünf fertig ausgearbeitete Unterrichtsvorhaben, die immer dem gleichen Schema folgen und trotz des ambitionierten trainingspädagogischen Ansatzes durchgängig praxisnah gestaltet sind.



Elke LEITENSDORFER: DIE 50 BESTEN RANGEL- UND RAUFSPIELE

Daniel SEILER: DIE 50 BESTEN ABENTEUERSPIELE

Beide : Don Bosco Verlag, München 2015. Je 5.20

In der Serie «Mini Spielothek» sind nun zwei weitere Bände erschienen. Die Rangel- und Raufspiele stehen unter dem Motto von Rabelais : « Kinder sind keine Fässer, die gefüllt werden sollen, sondern Feuer, die entfacht werden wollen». Die Spiele gliedern sich in fünf Bereiche, und zwar Kampfspiele mit Regeln, Spiele zum Dampflassen, wilde Tobespiele, Spiele zum Kräfteressen und Spiele zu zweit.

Der Band mit den Abenteuerspielen weist ebenfalls fünf Spielbereiche auf: Warm-up Spiele, Spiele im Dunkeln, Geländespiele, kooperative

Abenteuerspiele und abenteuerliche Wettkämpfe. Das handliche Format und die prägnanten Beschreibungen sorgen für einen praktikablen Umgang.



Andrea ERKERT: DREI - MINUTEN - SPIELE FÜR ZWISCHENDURCH

Begrüßungs- und Abschiedsrituale. Bewegungs- und Ruhespiele für situationsgemäße Übergänge

Don Bosco Verlag, München 2015. 17.50

Bei Übergängen zwischen einzelnen Tagesabschnitten entstehen Leerzeiten, die ohne Gestaltung leicht in unruhige Situationen abgleiten können. Wenn man für diese Zeit schnell ein kleines Spiel zur Hand hat, kann man Unruhe vermeiden. Der Band bietet kleine Morgen- und Abschiedsrituale, Spiele



für kurze Bewegungspausen, kooperative Spiele, Ruhespiele, Massagen und Streichelspiele, Mini-Spiele rund um die Jahreszeiten und Rätselspiele, alles sofort umsetzbare Pausenfüller.

Erich FRISCHENSCHLAGER/ Johannes GOSCH: ACTIVE LEARNING - LERNEN IN BEWEGUNG

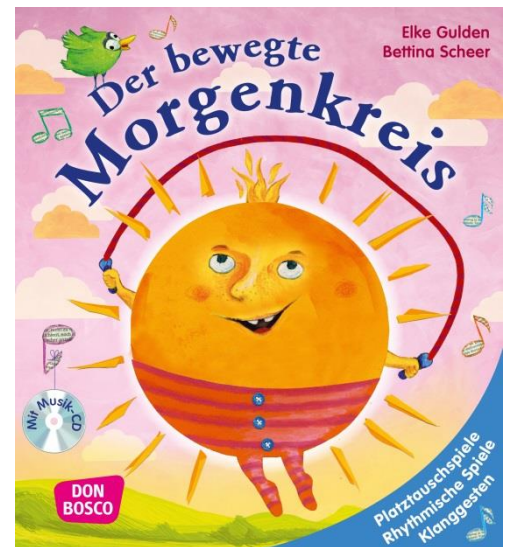
Die 160 besten Übungen für bewegtes Lernen in der Klasse ! Grundstufe I, 1. und 2.Klasse

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, Wien o.J. (Gratis bei AUVA erhältlich)
160 lehrplanbezogene Beispiele wie in Deutsch, Mathematik und Sachunterricht Lernen in Bewegung umgesetzt werden kann. Dazu Active Breaks und Chill Out Breaks, alles praxiserprobt, mit geringem Materialaufwand und leicht durchführbar.

Elke GULDEN/ Bettina SCHEER: DER BEWEGTE MORGENKREIS

Platztauschspiele, Rhythmische Spiele, Klanggesten
Don Bosco Verlag, München 2015. 20.60
Mit Musik CD

Das Ritual des Morgenkreises ist ein beliebtes und bewährtes Mittel für einen guten Start in den Kindergarten. Allerdings ist es jeden Tag wieder eine enorme Herausforderung, die Kinder unterschiedlichsten Temperaments auf den Tag einzustimmen, aber der Bewegungsdrang verbindet alle. Warum also nicht gleich den Morgenkreis mit viel Bewegung gestalten? Dieses Buch bietet dazu reichlich Material und mit Musik geht alles besser, daher wird die passende Musik gleich auf einer CD mitgeliefert, was die praktische Umsetzung ungemein erleichtert.



Hans-Jürgen SCHALLER/ Panja WERNZ: KOORDINATIONSTRAINING FÜR SENIOREN

Besser orientieren – schneller reagieren – sicherer stehen und gehen
Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015. 4. Auflage. 20.60

Die Forschung weist sportlicher Betätigung im fortgeschrittenen Lebensalter nicht nur in der Osteoporosevorsorge einen großen Stellenwert zu, die Erhaltung der Bewegungskoordination gehört zweifellos zu den zentralen Anliegen. Der vorliegende Band setzt sich zunächst in der Theorie mit den koordinativen Fähigkeiten auseinander, um dann zu Gleichgewichtsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Umstellungsfähigkeit, jeweils nach Definition und biologischen Grundlagen, Übungen in Wort und Bild anzubieten.

Bernd-Ulrich GROSS: TISCHTENNIS BASICS

Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2015. 6., vollständig überarbeitete Auflage . 20.60
Tischtennis gehört weltweit zu den beliebtesten Sportarten und zu den Sportarten mit hohem Gesundheitswert für alle Altersstufen. Neues Ballmaterial, nämlich weg vom Material Zelluloid, hat diese Sportart zuletzt auch bei uns mehr ins Gespräch gebracht. Das Buch bietet mit umfassenden Bildreihen, durchwegs mit internationalen Weltklasse Spielern, egal ob für Anfänger, Fortgeschrittene, Hobby- oder Vereinsspieler alle Grundschrifttechniken, behandelt weiters die Beinarbeit und das Stellungsspiel und enthält Praxis- und Trainingstipps

von Richard Prause, ehemaliger deutscher Nationalspieler, Bundestrainer und Coach von Timo Boll, des erfolgreichsten deutschen Tischtennisspielers. Übrigens ist Richard Prause zur Zeit Headcoach der Werner-Schlager-Academy in Schwechat. Ein Kapitel widmet sich der Materialwahl und ein weiteres umfangreichen Informationen zu Internetadressen, die alles über den Tischtennisport bereithalten.

Gabi SCHERZER: TOLLE FESTE

Kreative Mitmach-Aktionen für Klein und Groß
Für Kita, Schule und Gemeinde
Don Bosco Verlag, München 2015. 17.50

Wer ein Fest veranstaltet, ist gut beraten, mit Mitmachstationen die Festgäste zu unterhalten. Dieses Buch bietet eine Fülle kreativer Ideen, die zum Gelingen eines Festes wesentlich beitragen können. Alle Mitmachaktionen sind nach Materialien sortiert (mit Farbe, Stift und Wasser/ mit Wolle, Stoff, Zeitung und Draht/ mit Holz und Naturmaterial/ Kreativ-Stationen zum Essen/ Kreativ-Stationen « Aus Alt mach Neu ») und mit fotografischen Schritt-für-Schritt-Anleitungen versehen. Weiters werden noch Tipps zur Plakat- und Standgestaltung geboten und dem Fest steht nichts mehr im Wege!



Dorle FERBER u.a.: KINDERLEICHTE KLIMPER-LIEDER

So einfach begleiten ErzieherInnen neue und populäre Kita-Lieder mit Glockenspiel, Gitarre, Handtrommel & Co

Ökoptopia Verlag, Münster 2015. Mit CD. 29.70

Das Buch möchte helfen, dass man mit einfachen musikalischen Mitteln musizieren und singen und den Gesang auf Instrumenten begleiten kann. Vor allem möchte man Erzieherinnen ohne musikalische oder gar musikpädagogische Ausbildung ermuntern, dieses wichtige Bildungselement einzusetzen. Es werden für jedes Lied jeweils zwei Notenzeilen abgedruckt, eine für Gitarre und Ukulele und die zweite für das Stabspiel, Xylophon oder Glockenspiel. Weiters werden rhythmische Begleitfiguren vorgestellt. Auf der beigefügten CD findet man alle 25 Lieder mit Original-Instrumenten und Singstimme (jedes Lied je einmal mit und ohne Gesang), darunter viele « Klassiker » wie « Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad » oder « Aram sam sam », aber auch nicht so bekannte Lieder. Der Anhang hält Griffstabellen für Gitarre und Ukulele sowie die Tonfolge eines Xylophons bereit.



Joan VERNIKOS: SITZEN GEFÄHRDET IHRE GESUNDHEIT !

Mit einfachen Bewegungen die gesundheitsfördernden Wirkungen der Schwerkraft im Alltag nutzen.

VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2015. 17.50

Ausgehend von der Schwerkraft und ihrer fundamentalen Bedeutung für unsere Gesundheit erläutert die Autorin die wissenschaftlichen Hintergründe, die auch in Zusammenhang mit der Raumfahrt von der medizinischen Forschung entdeckt wurden. Ein einfaches, daraus abgeleitetes Bewegungskonzept wird in sechs Kapiteln vorgestellt, die wiederum auf zwei große Themenbereiche aufgeteilt werden, und zwar warum wir die Schwerkraft für unsere Gesundheit brauchen und wie wir die Schwerkraft für unsere Gesundheit nutzen können. Viele Anregungen und Tipps für den Alltag werden mit genauen Anleitungen versehen. Im Anhang findet man auch einen Fragebogen, der den eigenen gesundheitlichen Status erhebt.

Anne Caren BRAUN-HORNUNG: FANTASIEVOLLE BALLSPIEL-STUNDEN FÜR KRABELMÄUSE

So klappt die Bewegungsförderung mit Babys & Kleinkindern in Krippe, Kiga & Eltern-Kind-Turnen

Ökotopia Verlag, Münster 2015. 14.20

Die Faszination Ball gilt bereits für ganz kleine Babys, Bälle unterstützen den natürlichen Bewegungsdrang, und diese Faszination und Freude hält für die meisten von uns ein Leben lang an, was auch an den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten liegt. Das Hauptanliegen der Autorin ist es, spielerische Förderung des kindlichen Bewegungs- und Forschungsdranges mit dem Ball im Zusammenspiel mit verschiedenen Turngeräten zu geben. Man kann mit Hilfe des Buches Bewegungsstunden, ein ganzjähriges Bewegungskonzept aber auch einzelne Übungen oder Elemente rund um den Ball gestalten. Die Übungen gruppieren sich in drei Bereiche: Begrüßung und Aufwärmphase, Bewegung mit dem Ball und Entspannung und Abschlussphase. Ausgearbeitete Stundenbilder runden das Buch ab. Der Anhang bietet Register, die die spezielle Auswahl bestimmter Spiele erleichtern.

Elke GULDEN/ Bettina SCHEER: KINDER TANZEN HIP HOP, DISCO, SWING & SOUL

Einfache Choreographien für Kita-Kinder von 2 bis

6

Ökotopia Verlag, Münster 2015. Mit CD. 25.60

Als praktischer Ringbinder gestaltet, die CD in einer Aussparung des vorderen Umschlagdeckels integriert, stellt der Verlag eine neue Serie vor. Unter anderem gibt es nach gleichem Muster die Titel « Kinder tanzen durchs Märchenland », « Kinder tanzen durch die Lichterzeit » und « Kinder tanzen durch den Wilden Westen ». Ziel ist es, die Tänze sofort umsetzen zu können, ohne spezielle tanzpädagogische Vorerfahrung zu besitzen. Leicht erlernbare Choreographien (ein Schuh steht für sehr einfache Choreographien, die bereits für Krippenkinder geeignet sind) stehen im Mittelpunkt, Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen besonders ungeübten Kindern. Auf der CD findet man auch Übungs-Tracks, zum Beispiel mit Mehrfach-Wiederholungen von Refrains oder Strophen. Insgesamt ein gut gelungenes Konzept, auch für altersgemischte Gruppen geeignet, das leicht umsetzbar ist.



Nina REBELE: KLETTERN UND BOULDERN FÜR KIDS

In der Halle und am Fels

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2015. 25.60

Im Vorwort weist der Profikletterer Stefan Glowacz auf die rasante Entwicklung, die das Sportklettern bei uns genommen hat, hin. Ausdruck dessen ist, dass sich bereits nahezu in jeder größeren Stadt eine Kletterhalle befindet, etwas, was er sich in den Achtzigerjahren gewünscht hätte, um bei schlechtem Wetter trainieren zu können. Egal, ob es sich um Klettern oder Bouldern, dem Klettern ohne Seil und Haken in sicherer Absprunghöhe, handelt, Kinder und Jugendliche sind davon begeistert (die Möglichkeiten, Bäume zu beklettern, haben sich für Großstadtkinder in den vergangenen Jahren ja merklich verringert). Leicht verständlich und mit vielen Fotoreihen ergänzt, liefert dieses übersichtlich gestaltete Buch alle Grundlagen. Zuvor werden Verhaltensregeln für Halle und Fels und Merkmale einer guten Ausrüstung und deren richtige Anwendung abgehandelt. Ein Glossar klärt alle notwendigen Fachausdrücke.

Renate MACHER-MEYENBURG / Claudia KOCH (Hrsg.): PRAXISHANDBUCH GRUNDSCHULE FÜR BEWEGUNG UND SPORT

Leykam Verlag, Graz 2014.

(Reihe : Praxishandbücher für die Grundschule)

Das Konzept der Praxishandbücher für die Grundschule, hier eben speziell für den Gegenstand Bewegung und Sport, berücksichtigt den neuen Lehrplan für Volksschulen, der 2012 aufsteigend mit den Schulklassen in Kraft getreten ist. Neu in diesem Lehrplan ist die Gliederung in Erfahrungs- und Lernbereiche sowie die Straffung des Inhalts. Die Orientierung an den Sportarten sowie die früher übliche Aufteilung in Grundstufe I und II entfallen, was die besserer Berücksichtigung der individuellen Lernfortschritte der Kinder ermöglicht. Dieses Buch zeigt auch den theoretischen Hintergrund auf und soll die Unterrichtsplanung und Unterrichtsgestaltung erleichtern. Der erste Teil des Buches bietet einen kurzen Einblick in die Bedeutung und Funktion von Bewegung und Sport für die ganzheitliche Entwicklung der Kinder, wobei auch auf die Zusammenhänge von Bewegung und Sport mit dem schulischen Lernen der Kinder hingewiesen wird. Der folgende Abschnitt behandelt die Konzeption des neuen Lehrplans. Der Praxisteil beschreibt in den jeweiligen Erfahrungs- und Lernbereichen (Motorische Grundlagen - Spielen - Leisten - Wahrnehmen und Gestalten - Gesund leben - Erleben und Wagen) unterschiedliche Lehr- und Lernwege mit ausgewählten Praxisbeispielen. Die Praxisbeispiele werden übersichtlich und nach einem einheitlichen Schema dargeboten. Viele Fotos unterstützen die Umsetzung. Weitere Unterrichtsideen, Literaturhinweise und ein Glossar bilden den Abschluss. 18 Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen haben an diesem Band mitgearbeitet. Das Bundesministerium für Bildung und Frauen stellt diesen Band allen Volksschulen kostenlos zur Verfügung.

Norbert FESSLER: EINFACH. YOGA

6 Asana-Reihen für mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Energie

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. Mit DVD. 18.50

Ohne Yoga-Vorerfahrung kann man mit Hilfe dieses Buches die wohltuende Wirkungen des Yoga genießen. Es wurden nur Yoga Praktiken ausgewählt, deren gesundheitsfördernde Wirkung in Studien nachgewiesen ist. Sechs Yoga-Reihen sollen helfen, beweglicher zu werden, dem Stress zu begegnen, den Rücken zu stärken, den Stoffwechsel zu aktivieren, ins Gleichgewicht zu kommen und den Körper zu kräftigen. Genaue



Anleitungen mit anschaulichen Bildern sorgen dafür, dass alles auch für Untrainierte ohne Verletzungsgefahr abläuft. Die beigelegte DVD veranschaulicht zudem die Übungen. Jedes vorgestellte Programm kann man in etwa 15 Minuten ausführen, sodass ein tägliches Üben leicht umgesetzt werden kann.

Christian LARSEN/ Karin ROSMANN-REIF:
SKOLIOSE - AUFRECHT DURCH
BEWEGUNG

Die besten Übungen aus der
Spiraldynamik®

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 2.Auflage.

20.60

Christian Larsen, Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik® und die Physiotherapeutin Karin Rosmann-Reif gehen der Skoliose, jener einseitig fixierten spiralförmigen Verformung der Wirbelsäule auf den Grund, indem sie Schritt für Schritt die Therapiemöglichkeiten vorstellen. Zuerst geht es um Wissen als Schlüssel zur Veränderung, dann folgt das Kapitel « Selbsthilfe durch Bewegung », in dem elf Basisübungen in Wort und Bild vorgestellt werden. Mehr Beweglichkeit, bessere Koordination und besseres Körpergefühl stehen im Mittelpunkt und münden schließlich in Übungsprogramme, die speziell auf bestimmte Skoliosearten abgestimmt sind. Den Abschluss bildet das Kapitel « Leben in Bewegung », das Möglichkeiten im Alltag aufzeigt.



Heike HÖFLER: ATEM-ENTSPANNUNG

Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen. Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden.

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 2.Auflage. 20.60

Bereits auf der ersten Umschlagseite wird man mit einem Kurzprogramm zur sofortigen Entspannung konfrontiert. « Erst ein ruhiger Atem hilft uns, aus dem Karussell der dauernd kreisenden Gedanken auszusteigen und wieder klar zu werden », stellt die Autorin fest. Diese Atemübungen helfen nicht nur bei Verspannungen, auch Kopfweh oder Magenkrämpfe, Panikattacken, Ängste, Depressionen und Burnout-Zustände kann man damit bekämpfen. Ein angenehmer Nebeneffekt ist ein gesunder, erholsamer Schlaf. In drei Kapiteln (Energiequelle Atem/ Entspannt durchatmen/ Entspannungsprogramme) erfährt man alles Wichtige. Kurzprogramme für jeden Tag ermöglichen die schnelle Umsetzung. Die Autorin stellt fest, dass der Atem harmonisierend und heilend auf alle Organe und Funktionen unseres Körpers wirkt.

Rudolf LENSING-CONRADY: MATHE BEWEGT !

Vom Körperraum zum Zahlenraum

verlag modernes lernen, Dortmund 2015. 20.50

Die sich verändernden Lebensbedingungen haben gerade die körperliche Raumerfahrung zu kurz kommen lassen, Ziel dieses Buches ist es, diese Lücke zu schließen. Die sinnliche Erfahrung des eigenen Körpers und die Körperlichkeit der Dinge bilden die Grundlage mathematischen Denkens. Mathematik wird entdämonisiert und als selbstverständlicher und

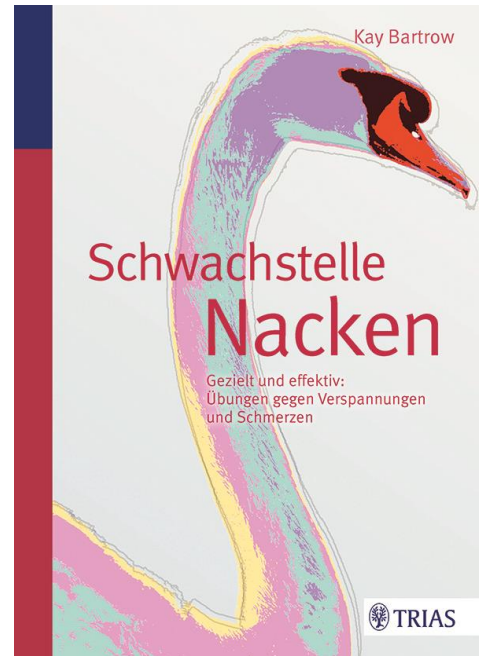
nützlicher Teil unserer Alltagsbewältigung wahrnehmbar, der sogar Spaß machen kann. Fördermaßnahmen und Praxisvorschläge stehen im Mittelpunkt dieses Buches für die Grundschule. Diese Vorschläge beziehen sich zunächst auf die psychomotorische Vorbereitung mathematischer Denkprozesse und orientieren sich dann an schulischen Kompetenzbereichen.

Kay BARTROW: SCHWACHSTELLE NACKEN

Gezielt und effektiv : Übungen gegen
Verspannungen und Schmerzen

TRIAS Verlag, Stuttgart 2015. 18.50

Der sensible Bereich unseres Nackens, oft Ausgangspunkt von Verspannungen und Schmerzen, die dann auf andere Körperbereiche ausstrahlen, meist durch einseitige Belastungen am Schreibtisch oder vor dem Computerbildschirm hervorgerufen, steht im Mittelpunkt dieses Buches. Über Aufbau und Funktion dieser Körperregion kommt man zu einem ausführlichen Test, der hilft, die gestörten und schmerzhaften Bewegungsrichtungen zu finden. Dann folgt das Kernstück des Buches, nämlich das individuelle Übungsprogramm, ein Übungskatalog mit über 70 Übungen mit unterschiedlichen Zielsetzungen. Eine Übung beansprucht jeweils eine Seite und wird in Wort und Bild ausführlich beschrieben, ausgehend von der Ausgangsposition zur Durchführung mit Hinweisen, was man beachten soll.



Christoph RASCHKA/Stephanie RUF: SPORT UND ERNÄHRUNG

Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis
Thieme Verlag, Stuttgart 2015. 2., aktualisierte und ergänzte Auflage. 41.20

Die konkreten Ernährungsempfehlungen in diesem Buch basieren auf klaren Positionspapieren der amerikanischen Gesellschaft für Sportmedizin, der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und anerkannten wissenschaftlichen Fachstudien. Neu aufgenommen wurden unter anderem Kapitel mit aktualisierten Nährstoffempfehlungen und Beurteilung von leistungssteigernden Substanzen sowie eine Übersicht der gängigen « Energiespender ». Folgende dreizehn Kapitel behandeln das Thema: Grundlagen – Energie – Wettkampfernährung – Flüssigkeitshaushalt und Trinken – Proteine und Muskelaufbau – Vitamine und Mineralstoffe – Leistungssteigernde Substanzen – Immunsystem, Sport und Ernährung - Optimale Ernährung in großen Höhen - Körperzusammensetzung und Körperbautypen – Essstörungen bei Sportlern - Sporternährung in Fachzeitschriften und im Internet – Beratungspraxis. Ein umfangreiches Sachverzeichnis erleichtert das Auffinden spezieller Themen. Insgesamt bietet das Buch eine umfassende Information zu allen Bereichen des Themas.

Hubert HAUPT/Dieter L. SCHARNAGL: MILON ZIRKELTRAINING PLUS

Kraft-Ausdauer - Ernährung - Gesundheit

Delius Klasing Verlag, Bielefeld 2014. 20.50

Thema des Buches ist das Zirkeltraining im Fitnessstudio auf Basis der Geräte des Fitnessgeräteherstellers MILON. Die Beispiele vereinen alle Vorteile dieser bewährten

Trainingsmethode und optimieren sie durch modernste Fitnessgeräte, die mitdenken und den Sportler unterstützen sowie individuelles Training ermöglichen. Bilder, Infografiken und Kurztexte erläutern die Übungen, dazu ein Überblick zum Thema « Gesundes Leben ».