

# Das Land bewegt sich!

Vom 25.-27. Juli 2014 findet das  
Landeskinderturnfest in Heidenheim statt.



www.shutterstock.com · 136301591

## **Fit werden & fit bleiben**

Fit werden & fit bleiben: Outdoor oder Studio? Welcher Sport am besten zu Ihnen passt. - o.O. : Focus TV Produktions GmbH, 2013. - 1 DVD (59 Min.)

Rund die Hälfte der Deutschen treibt nicht regelmäßig Sport. Dabei könnte man vielen Volksleiden wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Rückenschmerzen vorbeugen. Wie man seinen idealen Sport findet und mit Motivation durchführt, zeigt diese DVD.

Standort: DVD Ybk 8 Fit





**Regelin, Petra:**  
**Aktiv bis 100: hochaltrige Menschen in Bewegung bringen / Regelin ; Jasper ; Hammes. - Aachen : Meyer & Meyer, 2013. - 252 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 24 cm. - (Wo Sport Spass macht)**  
 ISBN 978-3-89899-794-2 kt. : EUR 19.95

Der umfassende Ratgeber zeigt, wie Senioren körperlich aktiv bleiben können. Mit konkreten Übungen, zahlreiche Tipps und aussagekräftigen Fotos.

Standort: Ybk 8 Rege

**Windisch, Isabella:**  
**Stürze vermeiden. Aktiv bleiben.: alles, was Sie zum Thema Sturz wissen sollten / Isabella Windisch ; Christoph Newiger. - München : noema, 2013. - 64 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 30 cm**  
 ISBN 978-3-9812781-3-2 kt. : EUR 14.95

Ein Ratgeber für ältere Menschen und deren Angehörige.

Standort: Vcm 6 Wind

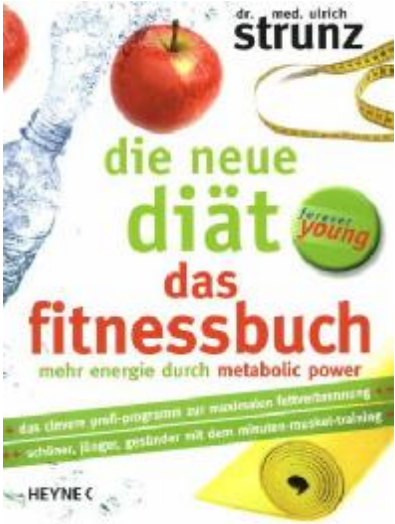


**Aktiv & beweglich mit 60+ / Regie: Peter Mang. Drehb.: Gabi Fastner. Darst.: Paula Fastner ; Sepp Fastner. - Tutzing : PSF, [2013]. - 1 DVD (120 Min.) : farb. - (Tele-Gym ; 42) Orig.: Deutschland, o.J. EUR 21.90**

Sich viel und regelmäßig zu bewegen ist die beste Möglichkeit, ein gesundes und selbständiges Leben bis ins hohe Alter zu führen. Mit diesen kurzen Trainingseinheiten bleiben sie sowohl körperlich als auch geistig mobil und fit.

Standort: DVD Vcm 6 Tele

## Bewegung und richtige Ernährung

	<p>Strunz, Ulrich: Die neue Diät - das Fitnessbuch: mehr Energie durch metabolic power ; das clevere Profi-Programm zur maximalen Fettverbrennung ; schöner, jünger, gesünder mit dem Minuten-Muskel-Training ... / Ulrich Strunz. - Orig.-Ausg. - München : Heyne, 2010. - 169 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 21 cm ISBN 978-3-453-17064-3 kt. : EUR 16.95</p> <p>Das neueste Buch des Fitnessgurus Dr. med. Ulrich Strunz erklärt alles Wissenswerte zu Funktion und Stoffwechsel der Muskeln, und wie man durch gezieltes Training derselben die Fettverbrennung optimieren kann. Mit zahlreichen Farbfotos.</p> <p>Standort: Vcl 3 Strun</p>
---	--

<p>Froböse, Ingo: Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip : so stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um / Ingo Froböse. - 1. Aufl. - München : Gräfe und Unzer, 2014. - 176 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 24 cm ISBN 978-3-8338-3498-1 kt. : EUR 19.99</p> <p>Programm zur Aktivierung des Stoffwechsels durch Bewegung und Muskelaufbau, ergänzt durch eine stoffwechselgünstige Ernährung. Mit Rezepten für Mahlzeiten und Vitalstoffdrinks.</p> <p>Standort: Vcl 3 Frob</p>	
--	--



Santoro, Marco:

Die Fitmacher-Formel : das 60-Tage-Programm des Promitrainers / Marco Santoro ; Gela Brüggemann. - München : Südwest, 2014. - 192 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 25 cm  
ISBN 978-3-517-08976-8 kt. : EUR 16.99

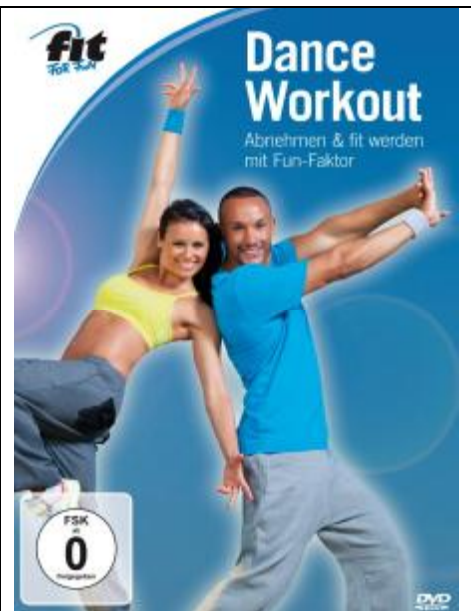
Ein 60-Tage-Programm ohne Geräte, das Klassiker wie push-ups und Squats mit Koordinationsübungen, Boxelementen und Ausdauertraining kombiniert. Dazu ein Motivations- und Ernährungsteil sowie 40 Rezepte.

Standort: Ybk 31 Sant

Fit for Fun - Dance Workout - Abnehmen & fit werden mit Fun-Faktor / Regie: Elli Becker. - Hamburg : WVG Medien, [2012]. - 1 DVD (70 Min.) + 1 Beiheft (8 S.): farb. Orig.: Deutschland, 2011  
EUR 17.95

Klassische Aerobic-Schritte werden mit Tanz-Elementen aus Jazzfunk, Hip-Hop und anderen Tanzstilen verknüpft. So entsteht ein hoch wirkungsvolles Cardio- und Fettverbrennungstraining, das richtig Spaß macht.

Standort: DVD Ybk 8 Fit



## Bewegung für Kinder:

ProBowsky, Petra:

Mit Yoga durch das Grundschuljahr: Yogaübungen mit Monatsversen und Bewegungsgeschichten für den Anfangsunterricht ; [für die Klassen 1 - 2] / Petra ProBowsky. [Ill. Dorothee Wolters]. - Mülheim an der Ruhr : Verlag an der Ruhr, 2014. - 88 S. : zahlr. Ill. ; 30 cm

ISBN 978-3-8346-2506-9 kt. : EUR 18.95

Die Kinderjoga-Expertin zeigt, wie sich Yoga-Übungen mit dem Unterrichtsthema "Jahreszeiten" verknüpfen lassen. Mit genauen Anleitungen, außerdem zahlreiche Materialien zum Kopieren.

Standort: Vck 1 Pross



Ehrhardt, Markus:

Turnzwerge unterwegs!: das Bewegungs-Lieder-Buch mit Spiel- und Bewegungsliedern für die ganz Kleinen / Markus Ehrhardt ; Reinhard Horn ; Karin Wönckhaus. - 1. Aufl. - Lippstadt : Kontakte-Musikverl., 2013. - 92 S. : Ill., Noten + 1 Audio-CD ; 23 cm

ISBN 978-3-89617-266-2 kt. : EUR 12.80

Spiellieder und Bewegungsgeschichten zum Thema "Reisen" mit verschiedenen Fahrzeugen und Tieren. Dazu Noten und Bewegungsvorschläge.

Standort: Ybl 1 Ehrh

Zimmer, Renate:

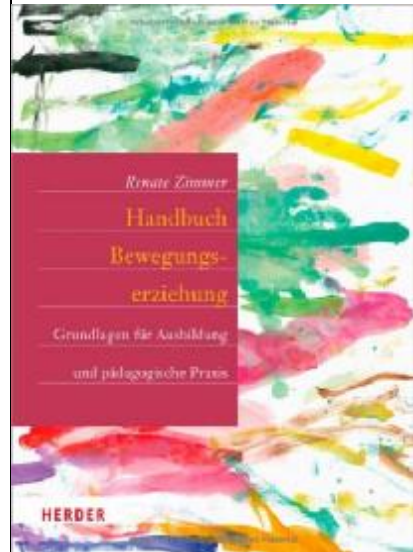
Handbuch Bewegungserziehung: Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis / Renate Zimmer. - 1. Ausg. der überarb. und erw. Neuaufl. (26. Gesamtaufl.). - Freiburg [u.a.] : Herder, 2014. - 252 S. : Ill. (überw. farb.), graph. Darst., Noten ; 25 cm

Früher u.d.T.: Zimmer, Renate: Handbuch der Bewegungserziehung

ISBN 978-3-451-32840-4 fest geb. : EUR 24.99

Zimmer betont die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung im Vorschulalter, gibt Anregungen zu wesentlichen Förderbereichen und bietet viele praktische Beispiele.

Standort: Ngl 32 Zimm



Glas, Brigitte:

Spiel und Spaß für kleine Sportler: 30 abenteuerliche Bewegungsgeschichten für drinnen und draußen / Brigitte Glas. - 1. Aufl. - Wiebelsheim : Limpert, 2012. - 102 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 24 cm. - (Praxisbücher Sport)

ISBN 978-3-7853-1848-5 kt. : EUR 16.95

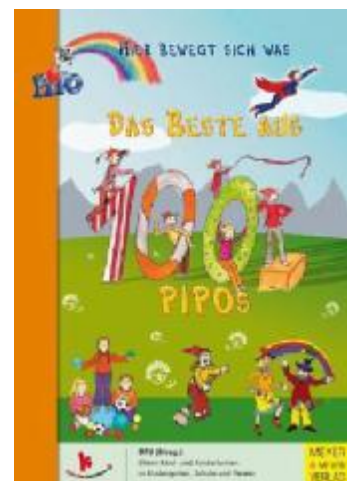
Spielerische Bewegungsgeschichten mit kindgerechten spannenden Themen für Kindergruppen von etwa 3 bis 12 Jahren; in tabellarischer Übersicht.

Standort: Ybl 1 Glas

Das Beste aus 100 Pipo: Kinderturnen in Kindergarten, Schule und Verein / [Autorinnen: Tanja Finken ... Ill.: Imke Habben]. - Aachen : Meyer & Meyer, 2013. - 95 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 21 cm. - (Hier bewegt sich was ; 100)  
ISBN 978-3-89899-900-7 kt. : EUR 13.95

Jubiläumsband der Reihe "Hier bewegt sich was" mit ausgewählten Lieblingsspielen des Autorenteams und besonders schönen Bewegungsspielen aus den Anfangsjahren der Pipo-Hefte.

Standort: Ybl 1 Beste



## Essen und Sport für Kids



Peters, Barbara:

Augen, Nase, Mund - mein Körper ist gesund / eine Geschichte von Barbara Peters. Mit Bildern von Katja Senner. - München : Ars-Ed., 2013. - [18] Bl. : überw. Ill. (farb.), graph. Darst. ; 29 cm  
ISBN 978-3-7607-7930-0 fest geb. : EUR 12.95

Eingebettet in eine altersgerechte Geschichte vermittelt dieses Bilderbuch erstes Sachwissen zum Thema Körper, Gesundheit und Bewegung. Die kleine Emma wird dabei durch einen typischen Kindergarten tag begleitet. (gelb)

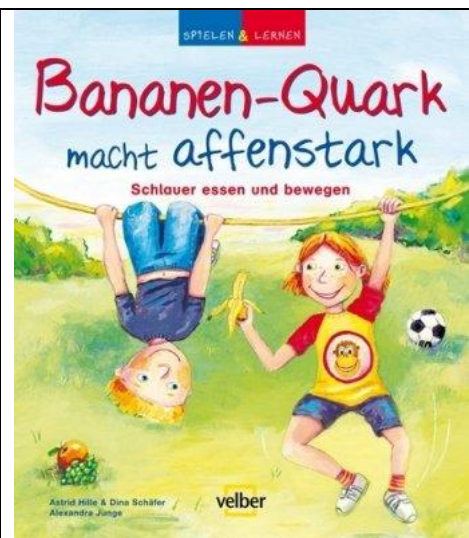
Standort: Bi-S Pete

Hille, Astrid:

Bananen-Quark macht affenstark: schlauer essen und bewegen / Astrid Hille u. Dina Schäfer. [Ill.:] Alexandra Junge. - Freiburg im Breisgau : Velber, 2008. - 45 S. : überw. Ill. (farb.) ; 25 cm. - (Spielen & lernen ; 20)  
ISBN 978-3-86613-562-8 fest geb. : EUR 9.95

Wissenswertes rund um Ernährung und Bewegung, kindgerecht präsentiert: Lieblingspeisen, Mitmach-Ideen, Bewegungsspiele und lustige Geschichten für alle Naschkatzen und Nörgler! (gelb)


Standort: Bi-S Hill



## Trend- und Funsportarten für Erwachsene & Kinder:

	<p>Schmidt-Sinns, Jürgen:  <b>Le Parkour und Freerunning: das Basisbuch für Schule und Verein / Jürgen Schmidt-Sinns ; Saskia Scholl ; Alex Pach. - 3. Aufl. - Aachen : Meyer &amp; Meyer, 2014. - 319 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 24 cm. - (Edition Schulsport ; 12)</b>              ISBN 978-3-89899-870-3 kt. : EUR 22.95</p> <p>Das Fachbuch zu den aktuellen Trendsportarten Parkour und Freerunning bietet eine praxiserprobte Anleitung zum Erlernen der Grundtechniken; gedacht für Lehrkräfte und Trainer.</p> <p>Standort: Ybx Schmi</p>
---	--

<p>Roschinsky, Johannes:  <b>Spring dich fit!: gesund und schlank mit dem Minitramp / Johannes Roschinsky. - 4. Aufl. - Aachen : Meyer &amp; Meyer, 2014. - 167 S. : zahlr. Ill. (farb.) ; 24 cm</b>              ISBN 978-3-89899-875-8 kt. : EUR 14.95</p> <p>Ratgeber zum Mini-Trampolinspringen, der über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Mini-Tramps informiert. Mit Übungsvorschlägen und Kauf Tipps.</p> <p>Standort: Ybl Rosch</p>	
--	--

	<p>Latin Dance Salsa - Fun Workout: [Tanz Dich sexy]. - Hamburg : WVG Medien, [2013]. - 1 DVD (58 Min.): farb. Orig.: Großbritannien, o.J.              EUR 10.99</p> <p>Diese intensiven Salsa-Workouts versprechen einen Verbrauch von 500 Kalorien pro Übungseinheit, Körperstraffung, Fitnessaufbau und Stärkung der Koordinationsfähigkeit.</p> <p>Standort: DVD Ybk 8 Lati</p>
---	--



Die Zeitschrift *aktiv Radfahren* klärt auf über Neuheiten im Business und neue Entwicklungen in der Technik. Die Testberichte sind sehr kompetent und der Leser von *aktiv Radfahren* kann sich zu 100% darauf verlassen, dass die Fahrräder alle wirklich objektiv getestet wurden. Eine weitere Rubrik der Zeitschrift ist dem "Bund Deutscher Radfahrer" gewidmet, die eine Mischung aus News, Reisekalender und Veranstaltungsrückschau enthält. Der üppige Reisetil zeigt für Genussradler und Radreisende die schönsten Ziele und Routen weltweit. ...

Standort: Zs akti



Leberz, Heike:

Reitkurs für Kinder: damit das Pferd dein Freund wird / Heike Leberz. - Neuaufl., 2. Aufl. - München : BLV, 2012. - 143 S. : zahlr. Ill. (farb.), graph. Darst., Kt. ; 25 cm ISBN 978-3-8354-0955-2 fest geb. : EUR 16.95

Die Pflege und Behandlung von Pferden, ihre Ausrüstung, erste Reitversuche, selbstständiges Reiten in der Bahn und im Gelände, aber auch Angst und Frust - diese Aspekte gehören alle zum Reitenlernen dazu - und natürlich ganz viel Freude an dem wunderbaren Lebewesen Pferd! Ab 11.

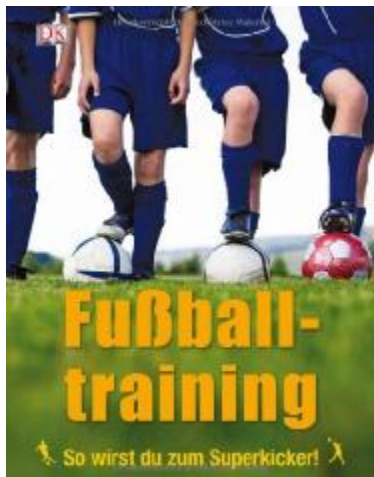
Standort: J Yb Lebh

Zumba kids - Die ultimative Zumba Tanz-Party. - Milano : 505 Games, 2013. - 1 Wii-Spiel + 1 Beiheft  
Voraussetzungen: Nintendo Wii ; Sprachen: dt., engl., franz., span. und ital. ; für 1 - 4 Spieler  
EUR 29.99

Tanzspiel für 1 bis 4 Kinder.

Standort: Wii 104 Zumb





Fußballtraining: So wirst du zum Superkicker! / [Projektltg.: Monika Schlitzer]. - München [u.a.] : Dorling Kindersley, 2011. - 63 S. : überw. Ill. (farb.) ; 28 cm

Aus dem Engl. übers.

ISBN 978-3-8310-2024-9 fest geb. : EUR 9.95

Dribbling, Flanken schlagen, Kopfball, Torschuss - diese Begriffe kennt jeder vom Fußballspiel. Doch wie genau macht man das? Diese und viele andere Fragen rund um den Fußball, um Technik und Taktik werden leicht verständlich erklärt.

Ab 9.

Standort: J Yb Fussb