

# Gymnastik

*Zeitschrift für ganzheitliche  
Körper- und Bewegungsarbeit*





*Verehrte Leserinnen und Leser,*

im Jahr seines 85-jährigen Bestehens hat sich der im November 1925 gegründete DGYMB zur Aufgabe gemacht, Bewährtes zu erhalten und Neues zu gestalten. Das ambitionierte Ziel dieses Arbeitsmottos ist, Berufsfelder der Gymnastik zwischen Traditionen und Trends zum Erblühen zu bringen. Die Saat dafür ist bereits ausgebracht. Auf ihrer Jahreshauptversammlung im November 2009 haben die DGYMB-Mitglieder die Neufassung ihrer Satzung beschlossen und sich damit eine moderne, bedarfsgerechte und zukunftsorientierte Arbeits- und Handlungsgrundlage geschaffen.

— wörtlich —

„Ein froher Sinn ist wie ein Frühling,  
er öffnet die Blüten der menschlichen Natur.“

*Jean Paul (1763–1825)*

Die Felder sind also wohl bestellt. Die ersten Projekte beginnen zu keimen und haben, so wie es am Leitthema „Mehr Knochengesundheit, weniger Osteoporose“ in dieser „Gymnastik“-Ausgabe exemplarisch dargestellt wird, gute Voraussetzungen prächtig zu gedeihen. Wer versteht, die ausgesäten und zum Teil schon sprießenden Ideen in praktikable Konzepte für präventive und rehabilitative Gymnastikangebote umzusetzen, sie kontinuierlich zu pflegen und kompetent voranzutreiben, der dürfte reichlich ernten können.

Die Beiträge der vorliegenden „Gymnastik“ liefern Ihnen dazu die fachlichen Ansätze und informieren Sie zudem über die äußerst wichtigen berufsorganisatorischen und -rechtlichen Verhältnisse. Entsprechend der hier vorgestellten Projekte, die bewährte Berufsfelder der Gymnastik mit den Trends unserer Zeit zu verbinden versuchen, wartet die Rubrik „Themen und Termine“ mit hochaktuellen Fortbildungsangeboten auf. Schließlich sollen Ihr berufliches Können und Weiterkommen nicht im Verborgenen blühen.

Mögen der nahende Frühling und diese „Gymnastik“ Neugier und Lust auf Neugestaltung in Ihnen wecken und Sie zu kreativen Ideen inspirieren.

Herzlichst Ihre

*Cornelia M. Kopelsky*  
Cornelia M. Kopelsky  
Redaktionsleitung

# Gymnastik

14. Ausgabe  
März 2010  
6. Jahrgang

## Inhalt

### Fachbeiträge

- Jutta Semler
- 3 Osteoporose kann jeden treffen!
- Bettina Begerow
- 6 Bewegungsapotheke mit wissenschaftlicher Grundlage
- Jochen Werle
- 9 Bewegungstherapie – nur eine individuelle Therapieplanung ist sinnvoll!

### DGYMBaktuell

- 11 Satzung
- Gymnastik praxisnah
- Kurt Rotter
- 15 Osteoporose und BodyBalancePilates®

### DGYMBinitiativ Service für Angestellte und Selbständige

- Reiner Odenthal
- 18 Steuer- und Versicherungspflicht bei nebenberuflicher selbständiger Tätigkeit
- Florian Scherbauer
- 19 Der eingetragene Verein als Arbeitgeber für staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen und -lehrer

### Themen und Termine

- 21 Referent/-in für Verhältnisprävention
- 21 DGYMBFortbildungen
- 23 Rückenschullizenzen
- 23 Inhaltsverzeichnisse der Ausgaben 10 bis 13

- 17 Impressum
- 20 Hinweise für Autoren

Titelbild: „Hoffnung erblüht“. Photographiert im Frühjahr 2009 in der Rhön von Gerhard-Michael Kopelsky, Birkenfeld/Nahe.