



Verehrte Leserinnen und Leser,

wie schnell doch die Zeit vergeht: Wieder neigt sich ein Jahr seinem Ende. Wieder blicken wir auf das zurück, was uns berührt und bewegt hat. Gleichzeitig schauen wir voraus auf das, was das neue Jahr bringen mag. Das Tempo unserer Zeit wird mitbestimmt von einer Vielfalt an Kommunikationsmitteln, die Qualität unseres Lebensalltags von einer Fülle von guten wie schlechten Informationen und die Wirtschaftlichkeit unserer hoch technisierten Arbeitswelt von Forderungen nach immer mehr Leistung. Wo bleiben Zeit und Raum für Entspannung und Regeneration – zum Innehalten und Stillwerden?

— wörtlich —
 „Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“
 John Steinbeck, 1902–1968, amerikanischer Schriftsteller

Wie erreichen wir einen Zustand, mit dem wir mit mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auf die vielen eintreffenden Reize angemessen reagieren können? Wie „antennig“ sollten wir werden, um die Signale und Bedürfnisse unserer eigenen Körper-Geist-Seele-Einheit selbst zu erspüren? Auch auf diese Fragen hat unsere schnellleibige Zeit Antwort parat und empfiehlt moderne Work-Life-Balance-Programme. Und wieder sind wir versucht, unsere Lebensqualität von äußerem Management bestimmen zu lassen, anstatt eigene Schritte zu gehen, mehr Gleichgewicht zwischen spannender Arbeit und erholsamer Freizeit zu finden. Ganz gleich wie und wie viele Geschehnisse Einfluss auf unser Leben nehmen, es liegt immer an uns selbst, sie zu bewerten, sich daran zu orientieren oder sie zu ignorieren, sich freudvoll darauf einzulassen oder sich davon überfordern zu lassen.

Ich empfehle Ihnen eine Reise nach innen. Entdecken Sie eigene Wege, zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Gewinnen Sie den für Sie stimmigen Spannungsausgleich und damit ihre persönlichen Kraftquellen. Schenken Sie sich Zeit für viele Augenblicke des Verweilens und des Genießens. – In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe Advents- und Weihnachtszeit sowie Glück, Gesundheit und Erfolg im neuen Jahr.

Herzlichst Ihre

Cornelia M. Kopelsky
 Cornelia M. Kopelsky
 Redaktionsleitung

Gymnastik

21. Ausgabe
 Dezember 2011
 7. Jahrgang

Inhalt

Fachbeiträge

Gisa Schmidt-Funnemann

4 Entspannung durch Rhythmische Gymnastik

Gundula Müller-Napp

6 Wege zu Entspannung und Gelassenheit

Gymnastik praxisnah

Bettina Irene Weichold

9 Spannungsausgleich im Becken und in der Wirbelsäule mit Hilfe des Kastaniensackes

Barbara Trube

11 Spielfreude für Kinder in den ersten sieben Lebensjahren

DGYMBinitiativ Service für Angestellte und Selbständige

Cornelia M. Kopelsky

13 DGYMB-Mitgliedschaft: gemeinsam stark, durchsetzungsfähig und erfolgreich

DGYMBaktuell

16 JHV 2011 – Wahlergebnisse Mitgliedsbeiträge 2012 | Weihnachtsferien Nutzung des Verbandslogos zu Werbezwecken

Rezensionen

17 Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1885–1961)

Leserforum

18 Briefe an die Redaktion ...

Themen und Termine

19 Ausstellung: Im Angesicht der Moderne 21 Expertentagung: Rückengesund in jedem Alter 22 Rückenschullizenzen 23 DGYMBFortbildungen | „Gymnastik“-Termine

Und nun noch ...

24 Kompetenzlösung

15 Impressum

20 Hinweise für Autoren

Titelbild: Tanzmaske von Victor Magito, 1926. Mit ihr tanzte Mary Wigman den „Hexentanz“. Die Maske wird zurzeit im Rahmen der Ausstellung „Im Angesicht der Moderne“ im Deutschen Tanzmuseum Köln gezeigt. © Foto: Deutsches Tanzarchiv Köln/Stiftung Kultur.