Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Sept. 2021
60. Ausgabe
17. Jahrgang

Herausgeber
Deutscher Gymnastikbund e.V.
DGymB

In Kooperation mit
OGRATIA
WERBEAGENTUR

Inhalt | Impressum

GYMNASTIK
Zeitschrift für ganzheitliche
Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum
60. Ausgabe 17. Jahrgang

Herausgeber:
Berufsverband staatlich geprüfter
Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
Deutscher Gymnastikbund DGymB e. V.
Casteller Straße 37
65719 Hofheim am Taunus
Telefon: 01523 4146213
E-Mail: berufsverband@dgymb.de
www.dgymb.de

Redaktion, Anzeigen, Verantwortlichkeit :
Eva-Maria Homann
Rheingaustraße 129d
65719 Hofheim
presse@dgymb.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel verantworten ausschließlich die Autoren/innen selbst. Es besteht kein Rechtsanspruch auf den Abdruck von eingesandtem Material. Leserbriefe und andere eingesandte Beiträge stimmen nicht immer mit der Meinung der Redaktion überein. Der Herausgeber behält sich vor, eingesandtes Material nur bei vorheriger Absprache zurückzusenden.

Layout & Satz, Titelseite, Druck:
Ogratia Werbeagentur
Telefon: 08374 259269-2
Welserstrasse 3
87463 Dietmannsried
info@ogratia.de
www.ogratia.de

Foto Titelseite:
Daxiao Productions, shutterstock.com

Abonnementservice / Bezugsquelle:
Geschäftsstelle
Deutscher Gymnastikbund DGymB e. V.
Casteller Straße 37
65719 Hofheim am Taunus
berufsverband@dgymb.de | www.dgymb.de

Bezugsbedingungen:

Einzelpreis 4,50 Euro zzgl. 3 Euro Porto- und Versandkosten, Jahres-Abo (vier Ausgaben) 28 Euro inkl. Porto und Versand. Eine Abo-Kündigung muss der Geschäftsstelle (s.o.) spätestens drei Monate vor Ablauf des Abonnements schriftlich vorliegen.

Erscheinungsweise:
Vierteljährlich

Die nächste Ausgabe der GYMNASTIK erscheint am 1. Dezember 2021.

Redaktionsschluss ist am 6. Oktober 2021.

Urheberrechtlicher Hinweis :
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes wie Nachdruck, auch einzelne Teile, Übersetzungen, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger sowie Einspeicherungen und Verarbeitung in elektronische Medien (auch Internet) ist ohne vorherige Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

DGymB auf Facebook
Immer aktuell informiert sein rund um Gymnastikthemen, den Deutschen Gymnastikbund (DGymB), Fortbildungen oder mehr? Folgen Sie uns doch öfter mal auf unserer Facebook-Seite: **https://de-de.facebook.com/DeutscherGymnastikbund.**

2 Inhalt | Impressum Diese Ausgabe

3 Vorwort Editorial
Friederike Röhr

4 Wie ticken wir? Leitthema
Eva-Maria Homann

7 Rhythmisierung des Arbeitslebens Leitthema
Eva Schreiter

10 Die zwei Ebenen der Regeneration Leitthema
David Böttcher

11 Professionelle Zufriedenheit erreichen Leitthema
Dr. Wilfried Mende

13 Apps als Unterstützer Leitthema
Hanna Schuler

14 Das schwarze Brett *Aus der Geschäftsstelle*

15 »Seelengymnastik« Leitthema
Yvonne Otto

17 Gut aufgelegt Leitthema
Eva-Maria Homann

19 »Rhythmus kann so viel bewegen« Leitthema
Alexander Glöggler

21 Bewegte Zeiten Leitthema
Gabi Bastian

24 Tanzaktion »Hope« BBGS *aktiv*
Julia Hilger

26 Lebensqualität Leben steigern GYMNASTIK *aktiv*
impuls e.V.

27 DGymB Forum und JHV *Aus der Geschäftsstelle*