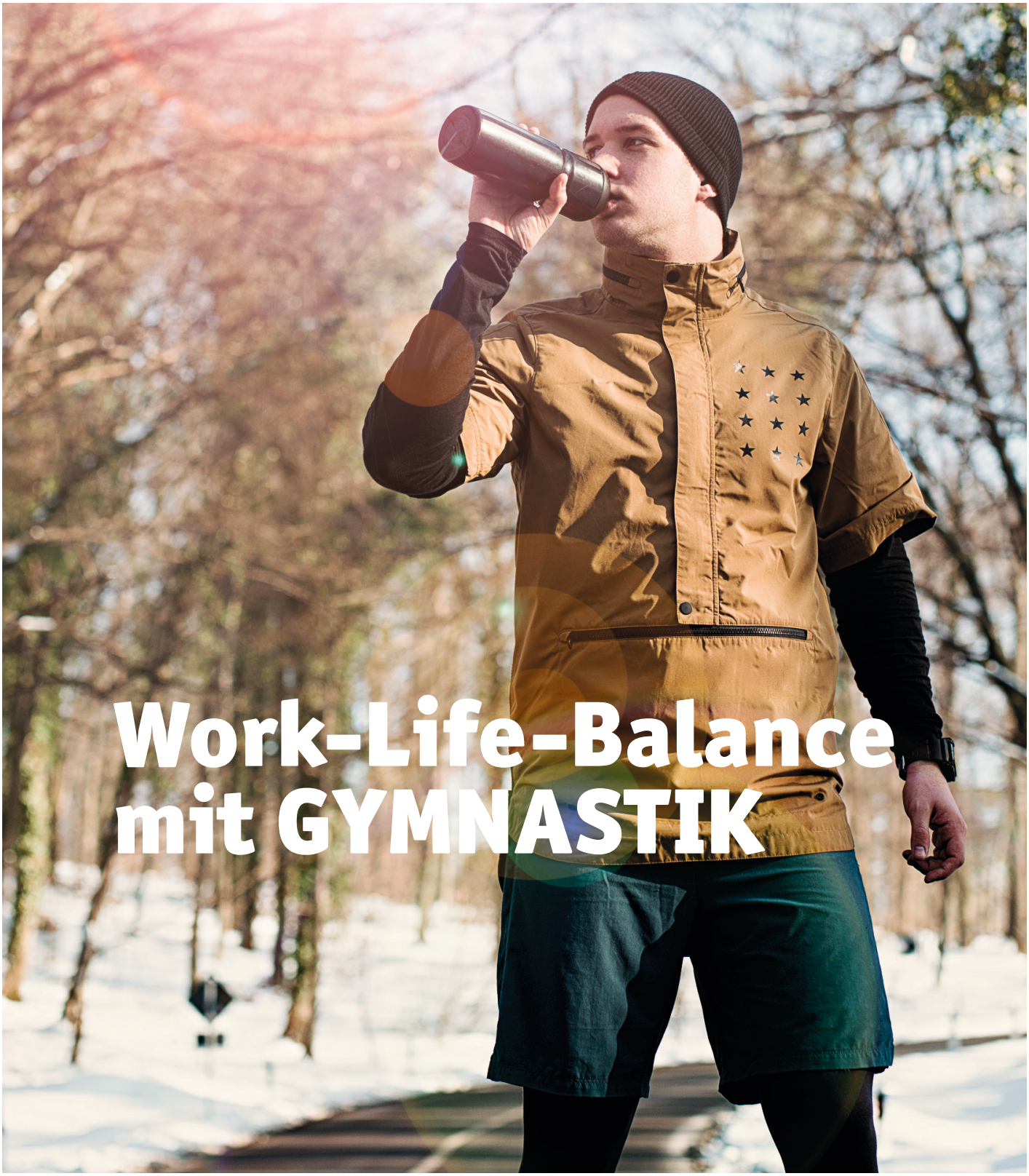
Gymnastik

ZEITSCHRIFT FÜR GANZHEITLICHE KÖRPER- UND BEWEGUNGSARBEIT

Dez. 2018
49. Ausgabe
15. Jahrgang



Work-Life-Balance mit GYMNASTIK

Herausgeber: Deutscher Gymnastikbund e.V. DGymB

In Kooperation mit: OGRATIA VERLAG

Inhalt | Impressum

GYMNASTIK
Zeitschrift für ganzheitliche
Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum
49. Ausgabe 15. 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 Verlag
Telefon: 08374 24067-100
Welserstrasse 3
87463 Dietmannsried
info@ogratia-verlag.de
www.ogratia-verlag.de | www.ogratia.de

Foto Titelseite:
shutterstock.com, Prostock-studio

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 im März 2019.

Redaktionsschluss ist am 18. Januar 2019.

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 | GYMNASTIK Diese Ausgabe

3 Vorwort Editorial
Eva-Maria Homann

4 Was tun, wenn nichts mehr geht? Leitthema
Eva-Maria Homann

7 Life Balance & Betriebliche Gesundheitsförderung Leitthema
Beate Missalek

10 Jede Krise ist eine Chance Leitthema
Eva-Maria Homann

13 Lebensfreude Pur Leitthema
Eva-Maria Homann

15 Das große Potential ganzheitlicher Bewegung Leitthema
Dipl.-Rhyth. Ursula Wilkes

19 Entspannung für die ganz Kleinen Leitthema
Eva-Maria Homann

20 »Einmal KNS – immer KNS« BBGS *aktuell*
Gabriela Bastian

21 Der DGymB beim 6. fit4future-Kongress GYMNASTIK *aktuell*
Eva-Maria Homann

22 DGymB veranstaltet 3. Sporterlebnistag Inklusion GYMNASTIK *aktiv*
Eva-Maria Homann

10. therapie Leipzig GYMNASTIK *aktuell*
www.therapie-leipzig.de

23 Tag der Gymnastik GYMNASTIK *aktuell*
Gabriela Bastian

24 Energie, Optimismus und Freude mitbringen GYMNASTIK *Karriere*
Eva-Maria Homann

26 Das Betriebsrentenstärkungs-Gesetz Fachbeitrag
Jürgen Kolatus