

MEYER & MEYER VERLAG

INKLUSIVE
SCHULBUCH UND
REGIONALIA

SPORT.

GESUNDHEIT.

WISSENSCHAFT.

HERBST 2024

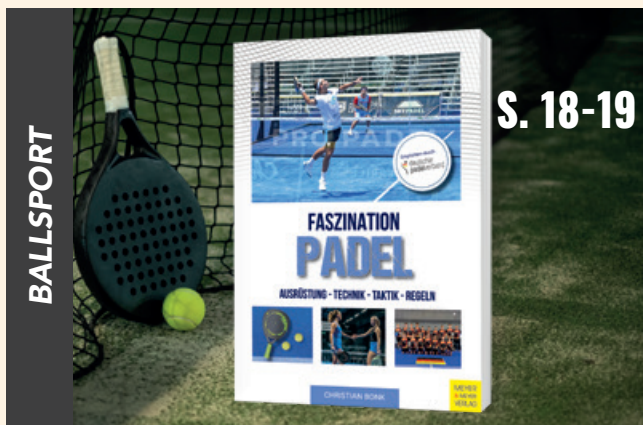
JULI 2024 – DEZEMBER 2024

MEYER
& MEYER
VERLAG



SPORT. UNSERE LEIDENSCHAFT

Inhalt



Erfolg in 5 Schritten

Die Hauptursache für Nackenschmerzen ist in der Veränderung unseres Lebensstils zu sehen. Heute sitzen wir stundenlang vor dem Bildschirm oder hetzen von Termin zu Termin. Dies führt zu einem starken Anstieg psychischer Belastungen. Stress und psychosoziale Probleme sind eindeutig mit höheren Muskelverspannungen verbunden. Nackenschmerzen können qualvoll sein, mindern die Lebensqualität

und beeinträchtigen die psychische Verfassung. Kurzum: Der Schmerz muss weg. Mit diesem Buch lernen Betroffene, die Ursachen ihrer Schmerzen zu verstehen und warum eine ganzheitliche Behandlung am effektivsten ist. Im Anschluss arbeiten sie mit passenden Übungen an einem gesunden und schmerzfreien Nacken.

Das Konzept zum Selbstmanagement von Nacken- und Halswirbelsäulenproblemen in fünf Schritten:

- » Erster Schritt: Informieren Sie sich!
Die Informationsphase
- » Zweiter Schritt: Beobachten Sie sich!
Die Mentalphase
- » Dritter Schritt: Entdecken Sie sich!
Die Sensibilitäts- und Programmierphase
- » Vierter Schritt: Installieren Sie neu!
Die neue Mindset- und Automatisationsphase
- » Fünfter Schritt: Trainieren Sie gerne und schmerzfrei! Die Trainingsphase

Aus dem Inhalt

Über die Autorin



Dr. phil. Petra Mommert-Jauch beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Gesundheitskonzepten, die sie mit ihrem Team zusammen konzipiert, in die Praxis umsetzt und an Fachkräfte und Therapeuten weitervermittelt. Bereits im Jahr 2000 veröffentlichte sie ein Fachbuch zum Thema »Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung«, welches bis heute Grundlage vieler Rückenschulкурse und anderer Bewegungsprogramme ist.

Sie ist nationale und internationale Referentin, ehemalige Lehrbeauftragte und Dozentin an verschiedenen Universitäten und Hochschulen und Geschäftsführerin der ISR-Gesundheitsakademie e. V. des Instituts für Sport und Rehabilitation.

Nie wieder Nackenschmerzen

Dr. Petra Mommert-Jauch
 Mein Nacken –
 schmerzfrei und gesund
 in fünf Schritten
 Ca. 248 Seiten
 Ca. 140 Abb., in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7912-3
 € [D] 22,95 – € [A] 23,60
 WG 464



- + Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes leiden über 45 % der Deutschen an Nackenschmerzen.
- + Besonders Frauen sind öfter und bereits in jungen Jahren betroffen.
- + Das Selbsthilfeprogramm in fünf Schritten hilft dabei, die Ursachen zu erkennen und zu behandeln.

Ein Leitfaden für Betroffene

Der Ratgeber *Sport bei Bluthochdruck* vermittelt Betroffenen das Wissen für ein individuell ausgerichtetes Training bei Bluthochdruck. Detlev Kraft, selbst ehemaliger Leistungssportler und Betroffener, beschreibt in seinem Buch die Grundsätze, die Bluthochdruckpatienten beim Sport und bei körperlicher Belastung im Auge behalten sollten. Die Schwerpunkte dieses Ratgebers sind

nicht nur das Wechselspiel zwischen Blutdruck und Bewegung, sondern auch die Wechselwirkungen zwischen Training und Medikation. Zur Veranschaulichung zeigt das Buch gut umsetzbare Vorbeugungs- und Vermeidungsstrategien auf. Dem Leser werden so nicht nur die medizinischen und sportwissenschaftlichen Grundlagen erklärt, sondern auch viele Praxistipps vermittelt.

Weitere Empfehlungen



Erste Hilfe bei Fersensporn und Plantarfasziitis

Mit diesem Trainingsprogramm bekommen Betroffene ihre Probleme in einigen Wochen in den Griff und können nach zwei Jahren sogar beschwerdefrei ihren ersten Marathon laufen.

978-3-8403-7899-7
€ [D] 14,95/€ [A] 15,40



9 783840 378997



Pilates gegen Osteoporose

Pilates gegen Osteoporose zeigt die Vorteile der Pilates-Methode für ein zeitgemäßes Osteoporosetraining auf und präsentiert 100 Übungen – mit und ohne Sportgeräte – für gesunde Knochen.

978-3-8403-7841-6
€ [D] 22,00/€ [A] 22,70



9 783840 378416

Über den Autor

Detlev Kraft ist ehemaliger Leistungssportler im Karate und Kickboxen. Während seiner 28-jährigen Sportlerkarriere erzielte er trotz seinem Leiden an Bluthochdruck und Typ-1-Diabetes zahlreiche nennenswerte Erfolge. Kraft wurde mehrfach Deutscher Meister, Europameister und Weltmeister. Außerdem betreut er als Trainer rund 2000 Betroffene im Sportzentrum in Deschka, referiert seit Jahren auf Kongressen und Symposien über Diabetikersport und Sport mit Bluthochdruckpatienten und leitet deutschlandweit die Weiterbildung von Fitnesstrainern zu Diabetikersport-Übungsleitern und Herzsport-Übungsleitern.

Sport bei Bluthochdruck

Detlev Kraft
 Sport bei Bluthochdruck
 Ca. 256 Seiten
 Ca. 184 Abb., in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7921-5
 € [D] 26,00 – € [A] 26,80
 WG 464



- + Das erste deutschsprachige Buch zum Thema Sport bei Bluthochdruck.
- + Detlev Kraft besitzt einen großen Erfahrungsschatz als ehemaliger Leistungssportler und Betroffener.
- + Enthält einfache Lösungen, um den Blutdruck schnell und langfristig zu senken.

Für Praxis und Stundengestaltung

Nach dem Erfolg ihres ersten Buchs „Yoga-Inspiration“ veröffentlicht Kerstin Huber Steinhorst nun weitere Themenstunden.

Das neue Buch wendet sich erneut an erfahrene Yogis und Yogalehrende. Yogis finden hier neue Ideen und Impulse für die Praxis. Yogalehrende können die fertigen Übungstunden in denen im Hatha-, Vinyasa- und Yin-Yoga-Stil geübt wird, zur Vorbereitung des eigenen Unterrichts leicht nutzen. In jedem Kapitel erhalten sie zusätzliche Chakren, Mantras und Affirmationen an die Hand, die den

Unterricht besonders stimmig und rund machen. Der Autorin ist wichtig, dass alle das Buch ganz frei für sich nutzen, sich Themen herauspicken, die inhaltlich gerade zu ihnen passen. Beim Üben und Unterrichten soll immer das persönliche Wohlbefinden im Vordergrund stehen.

Folgende Themen findest du im Buch: Finde deine Vision, Lerne, dein Nervensystem zu regulieren, Stille, Verbundenheit, Die große Kraft der Intention, Flow, Lebensfreude, Wellen, Grenzenlosigkeit, Akzeptanz

Weitere Empfehlungen



Yoga-Inspiration

Yoga-Inspiration gibt Yoga-Lehrenden kreative, vollständig ausgearbeitete Stundenbilder an die Hand. Neben Asanas wird der Praxisteil jeweils durch passende Zitate, Mantras, Meditationen und Affirmationen begleitet.

978-3-8403-7870-6
€ [D] 26,00/€ [A] 26,80



Hatha Yoga

Die 34 bekanntesten Asanas werden in ihrer korrekten Ausführung vorgestellt. Speziell abgestimmte Übungsreihen und Stundenbilder erlauben ein tieferes Eintauchen in die Yogapraxis.

978-3-8403-7902-4
€ [D] 34,00/€ [A] 35,00



Über die Autorin



Kerstin Huber-Steinhorst ist zertifizierte Yogalehrerin und leitet seit vielen Jahren ihr Yogastudio im Taunus bei Frankfurt. Neben Yoga im Studio unterrichtet sie leidenschaftlich gern draußen in der Natur und gibt verschiedenste Workshops. Dabei greift sie auf einen reichen Schatz an Methoden und Tools zurück.

Neben dem Yoga brennt sie noch für die Themen Psychologie und persönliche Weiterentwicklung und liebt es, sich kreativ zum Ausdruck zu bringen sowie ihre Talente und Fähigkeiten sinnvoll zu nutzen, um andere Menschen damit zu inspirieren und näher ans eigene Licht zu führen.



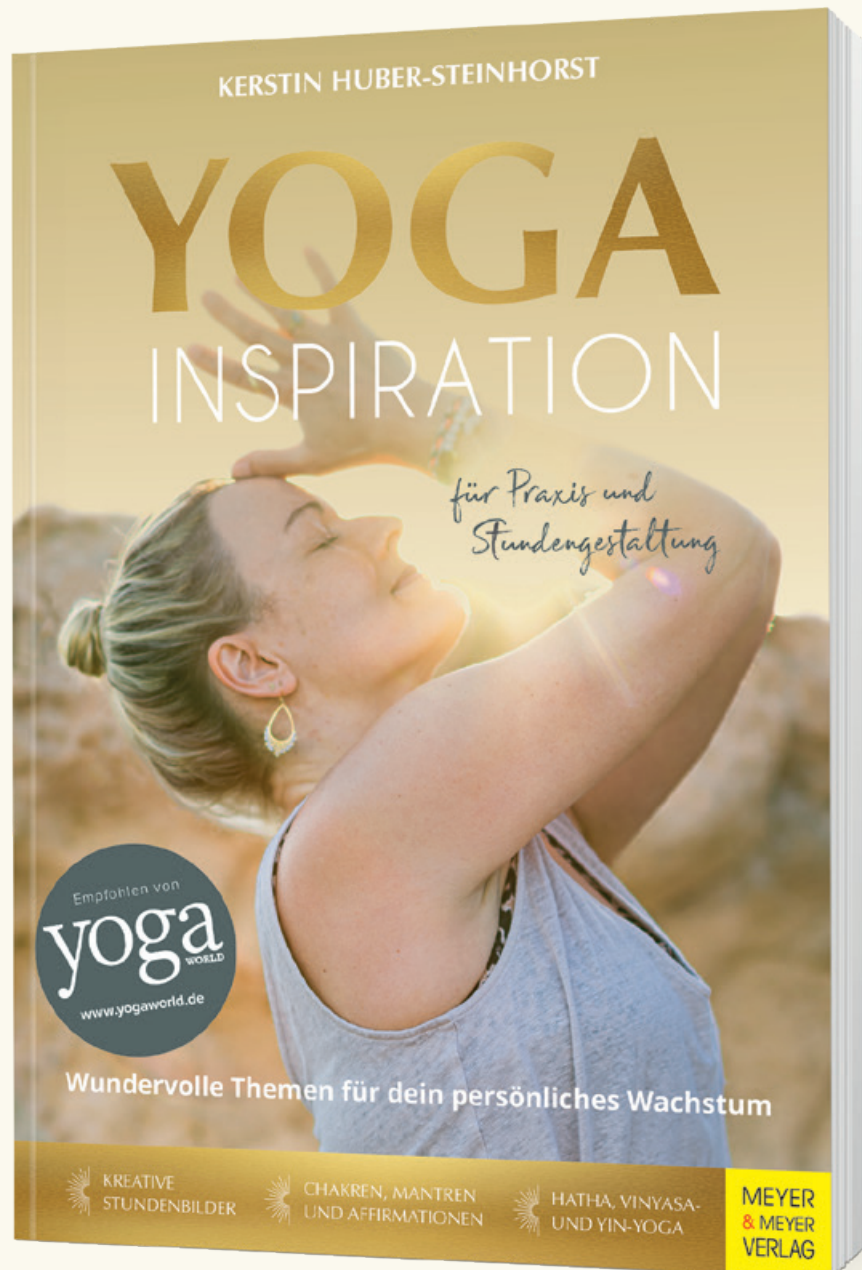
www.instagram.com/kerstin.huber.steinhorst



www.in-balance-eppstein.de

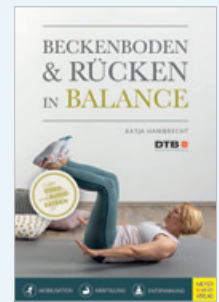
Yoga-Inspirationen

Kerstin Huber-Steinhorst
 Yoga Inspiration für Praxis
 und Stundengestaltung
 Ca. 232 Seiten
 in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7927-7
 € [D] 26,00 – € [A] 26,80
 WG 462



- + Ein weiteres Buch der Erfolgsautorin.
- + Inspirationen für über 100.000 Yoga-Lehrende in Deutschland.
- + Yoga-Übende finden ebenfalls Unterstützung bei ihrem persönlichen Wachstum.

FÜR EINE STARKE MITTE



978-3-8403-7756-3
€ [D] 24,00/€ [A] 24,70



978-3-8403-7891-1
€ [D] 22,00/€ [A] 22,70



Gabi Fastner, Ingrid Manhart
Flacher Bauch – starker Rücken
3. überarbeitete Auflage
216 Seiten
Ca. 400 Bilder, 5 Abb., in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7925-3
€ [D] 22,00 – € [A] 22,70

- + Die erfolgreiche Kombination aus Gesundheits- und Figurtraining.
- + Gabi Fastner ist bekannt aus TELE-GYM (BR Fernsehen).
- + Sie hat auf YouTube fast 600.000 Abonnent:innen.

Eine starke Körpermitte ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden und aktiven Lebensstils. Dank ihr bleibt man im Alltag und beim Sport reaktionsschnell, agil und weniger anfällig für Verletzungen.

Die Autorinnen stellen zahlreiche Übungen für das Trainieren der tiefen Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens vor. Fotos und auch Videos helfen bei der korrekten Ausführung der einzelnen Bewegungen.


www.instagram.com/gabifastner


www.gabi-fastner.de

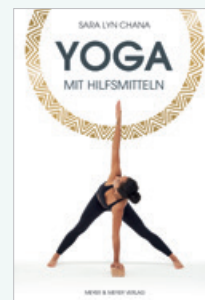

www.facebook.com/gabi.fastner


www.youtube.com/gabifastner



WG 464

DAS YOGA WHEEL-BUCH



978-3-8403-7878-2
€ [D] 24,00/€ [A] 24,70



Selina Reichert
Yoga Wheel
Ca. 128 Seiten
Ca. 200 Bilder und Abb., in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7936-9
€ [D] 20,00 – € [A] 20,60

- + Das erste deutsche Buch zum Yoga Wheel.
- + Mit leicht verständlichen Anweisungen und vielen Fotos.
- + Die Autorin ist zertifizierte Yogalehrerin und Fitnessökonomin.

Yoga Wheel ist der perfekte Begleiter für alle Yogis–Anfänger und Fortgeschrittene–, die mithilfe eines Yoga Wheels einzelne Asanas oder Flow-Sequenzen verletzungsfrei meistern möchten. Das Buch stellt 102 Übungen zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität vor. Das

Yoga Wheel unterstützt dabei besonders die Dehnung der Oberschenkel und Hüften und hilft bei der Öffnung der Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Verspannungen und Blockaden können sanft gelöst werden.



www.instagram.com/yogaandpoleartbyselina



www.yogaandpoleartbyselina.com



WG 462

DIE REIHE FÜR SPORTFANS



Badminton – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7684-9 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Baseball – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7859-1 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Basketball – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7696-2 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Darts – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7728-0 € [D] 14,95 – € [A] 15,40

Eishockey – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7693-1 € [D] 14,95 – € [A] 15,40

Fussball – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7905-5 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Golf – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7786-0 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Handball – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7918-5 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Judo – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7897-3 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Radsport – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7802-7 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Rudern – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7737-2 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

Rugby – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7647-4 € [D] 14,95 – € [A] 15,40

Tennis – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7745-7 € [D] 14,95 – € [A] 15,40

Volleyball – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7741-9 € [D] 16,00 – € [A] 16,50



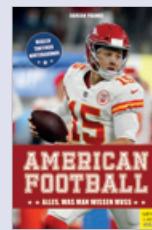
Harald Eggebrecht, Sven Weidner
 Triathlon: Alles, was man wissen muss
 Ca. 232 Seiten
 Ca. 3 Fotos, in s/w
 Paperback, 13,6 x 20,5 cm
 ISBN 978-3-8403-7769-3
 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

- + Harald Eggebrecht ist Inhaber des Triathlon-Onlineportals tri2b.
- + Die Autoren nahmen beide bereits am Ironman Hawaii teil.
- + Deutschland gehört zur Weltspitze im Triathlon.



Triathlon – Alles, was man wissen muss gibt einen Überblick über die faszinierende Sportart und richtet sich neben Triathlon-Interessierten auch an Sportinteressierte, die den Ironman als Anlass nehmen, sich genauer mit Triathlon auseinanderzusetzen. Leser*innen bekommen in der Regelkunde

die wesentlichen Elemente des Sports vermittelt und erhalten einen Überblick über die bekannten Events der Sportart. Abgerundet wird das Buch von einem Triathlon-ABC mit den wichtigsten Begriffen.



978-3-8403-7851-5
 € [D] 16,00/€ [A] 16,50



978-3-8403-7859-1
 € [D] 16,00/€ [A] 16,50



978-3-8403-7728-0
 € [D] 14,95/€ [A] 15,40



978-3-8403-7693-1
 € [D] 14,95/€ [A] 15,40



SCHWIMMEN – RADFAHREN – LAUFEN


www.instagram.com/tri2bcom

www.tri2b.com

www.facebook.com/tri2b



WG 446

DIE FUSSBALL EM



Fußball – Das komplette Training für Torhüter
 ISBN 978-3-8403-7766-2 € [D] 26,00 – € [A] 26,80
 Spielintelligenz im Fußball
 ISBN 978-3-89899-946-5 € [D] 28,00 – € [A] 28,80
 300 Übungen für ein neues Fußballtraining
 ISBN 978-3-8403-7704-4 € [D] 25,00 – € [A] 25,70
 Spielnahes Fußballtraining
 ISBN 978-3-89899-922-9 € [D] 29,95 – € [A] 30,80
 Fußball: Technik – Taktik – Athletik – Kognition
 ISBN 978-3-8403-7752-5 € [D] 20,00 – € [A] 20,60

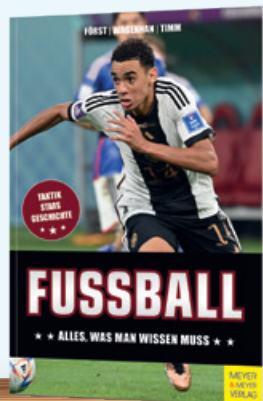
Fußball – Von Big Data zu Smart Data
 ISBN 978-3-8403-7839-3 € [D] 28,00 – € [A] 28,80
 Fußball: Hyballas Gegenpressing
 ISBN 978-3-8403-7761-7 € [D] 18,00 – € [A] 18,50
 Matchplan Fußball
 ISBN 978-3-8403-7621-4 € [D] 22,00 – € [A] 22,70
 Erfolgreicher Torabschluss im Fußball
 ISBN 978-3-8403-7872-0 € [D] 24,00 – € [A] 24,50
 Der 360-Grad-Fußballer
 ISBN 978-3-8403-7871-3 € [D] 26,00 – € [A] 26,80

365 Geschichten, warum wir Fußball lieben
 ISBN 978-3-8403-7904-8 € [D] 25,00 – € [A] 25,70
 Fußball: Alles, was man wissen muss
 ISBN 978-3-8403-7905-5 € [D] 16,00 – € [A] 16,50
 185 unglaubliche Geschichten aus der Welt
 des Fußballs
 ISBN 978-3-8403-7685-6 € [D] 18,00 – € [A] 18,50

Fragen Sie unseren Außendienst nach unseren Aktionskonditionen.

AUCH IN DEINER STADT

14.06.2024
–
14.07.2024



Die Austragungsorte:

Berlin: Olympiastadion Berlin (70.000)
Köln: Köln Stadion (47.000)
Dortmund: BVB Stadion Dortmund (66.000)

Düsseldorf: Düsseldorf Arena (47.000)
Frankfurt: Frankfurt Arena (46.000)
Gelsenkirchen: Arena Auf Schalke (50.000)

Hamburg: Volksparkstadion Hamburg (50.000)
Leipzig: Leipzig Stadion (42.000)
München: München Fußball Arena (67.000)
Stuttgart: Stuttgart Arena (54.000)

Die EM-Quartiere und Base Camps:

Augsburg
Bad Lippspringe
Barsinghausen
Berlin
Blankenhain
Freudenstadt

Garmisch-Partenkirchen
Hamburg
Herzogenaurach
Iserlohn
Kamen
Ludwigsburg
Mainz
Marienfeld

Neuruppin
Öschbergshof, Donaueschingen
Stuttgart
Weiler bei Lindau
Wolfsburg
Wuppertal
Würzburg

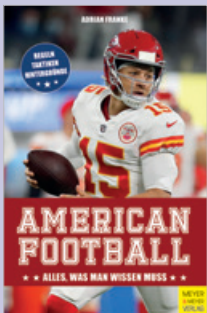
American Football für Schule & Verein

American Football Training vermittelt Lehrer*innen und Trainer*innen die Grundlagen des Sports und gibt ihnen viele praktische Übungen an die Hand. Dies ermöglicht Schulen und Vereinen einen einfachen Einstieg in die Sportart „American Football“.

Nach einer kurzen Darstellung der Vereinsstrukturen und der Besonderheiten des Themenfelds Schule, widmet sich das Buch dem American Football

Training. Dazu wird jede einzelne Position genau vorgestellt und aufgezeigt, welche unterschiedlichen Drills und Übungen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen durchgeführt werden können.

Dieses Buch eignet sich für Lehrkräfte und Trainierende. Darüber hinaus könnte es auch als begleitendes Werk für die (Trainer-)Ausbildung eingesetzt werden.



American Football: Alles, was man wissen muss

Jedes Jahr schauen mehr und mehr Zuschauer den Super Bowl. Das Ziel des Buches ist es, die Spielregeln zu begreifen. Geschichten von Spielern gewähren zudem einen Blick hinter die Kulissen.

978-3-8403-7851-5
€ [D] 16,00/€ [A] 16,50



American Football: Die größten Legenden

Wie genau kennen die NFL-Fans in Deutschland die großen Legenden des Spiels wirklich? Und wie bekannt sind vor allem die faszinierenden, teilweise dramatischen Hintergrundgeschichten dieser Größen?

978-3-8403-7664-1
€ [D] 19,95/€ [A] 20,60



Über die Autorin



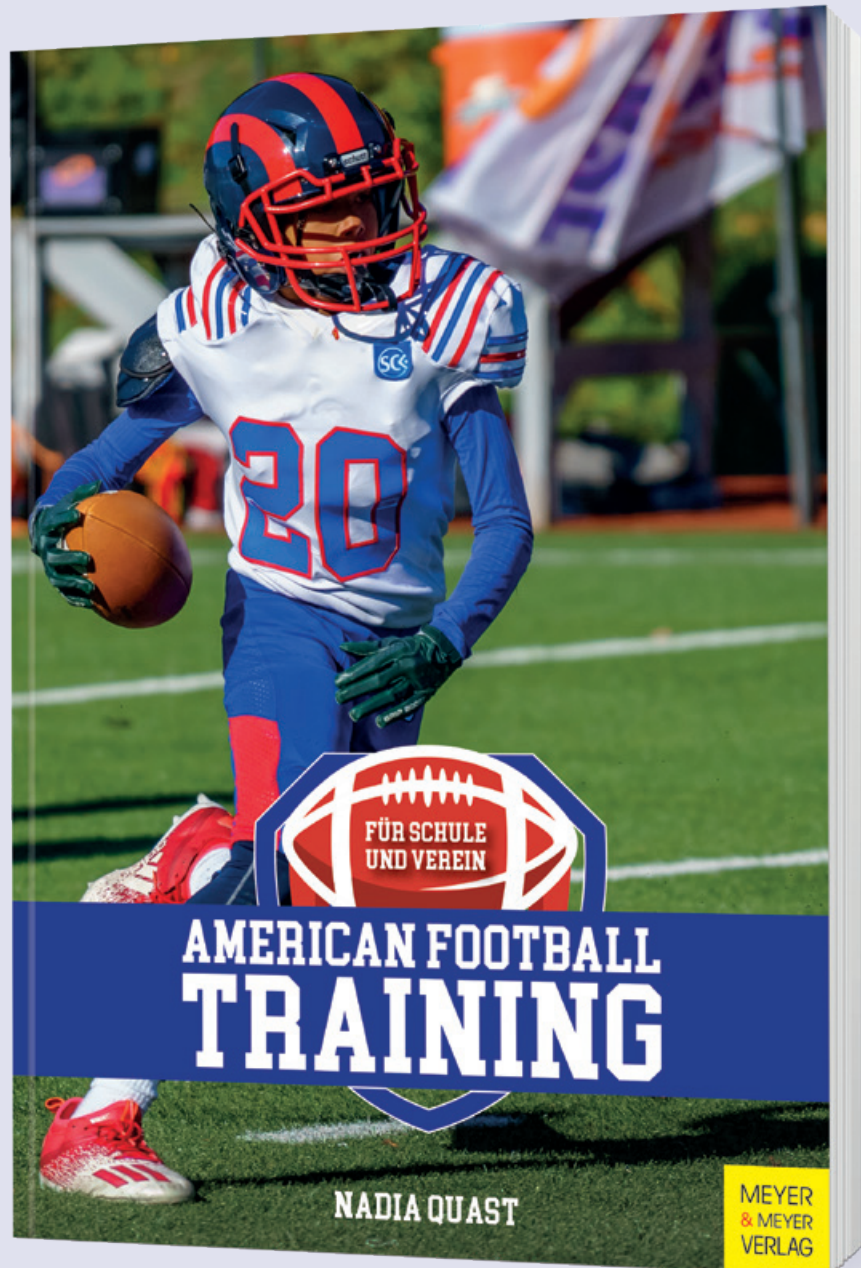
Nadia Quast spielte selbst American Football und besitzt eine C-Trainer-Lizenz sowie den Übungsleiter B mit dem Schwerpunkt Sport an der Ganztagschule. Seit mehreren Jahren arbeitet sie als freie Redakteurin und schreibt Fachartikel für verschiedene American Football-, Sport- und Pädagogik-Magazine.



www.nadiaquast.com

Einfach und praxisnah

Nadia Quast
 American Football
 Training für Schule
 und Verein
 Ca. 240 Seiten
 Ca. 200 Abb., in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7913-0
 € [D] 26,00 – € [A] 26,70
 WG 445



- + Das erste deutschsprachige Buch zum Lehren von American Football in Schule und Verein.
- + Das Interesse am American Football in Deutschland steigt stetig.
- + In den vergangenen 15 Jahren hat sich die Mitgliederzahl im American Football Verband verdoppelt (73.400)*.

*Quelle: www.statista.de

Der dynamische Mix aus Tennis & Squash

Der rasant wachsende und dynamische Racket-Sport Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash. Die Sportart fasziniert Freizeitspieler*innen wie auch Profis nicht nur aufgrund der Geschwindigkeit, sondern auch durch die schnellen Einstiegsmöglichkeiten.

Faszination Padel vermittelt die wesentlichen Elemente aus Technik, Taktik, Regelkunde und Ausrüstung. Dabei lässt der Autor sein Wissen als

aktiver Padelspieler und Padel-C-Trainer einfließen. Alle wichtigen Aspekte des Spielens werden umfassend dargestellt: der Ursprung des Sportart Padel, grundlegende technische und taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten in Angriff wie Verteidigung, Aufschläge sowie Speziälschläge. Das Handbuch informiert darüber hinaus über das Verbandsgeschehen in Deutschland, die richtige Ausrüstung und Padel als Wettkampfsport.



„JÜRGEN KLOPP LIEBT ES UND SPANIEN IST VERRÜCKT DANACH“

Termine

Turniere CUPRA German Padel Tour 2024:

- » Hannover: 29.06.2024 – 30.06.2024
- » Frankfurt: 27.07.2024 – 28.07.2024
- » Fürth: 19.07.2024 – 21.07.2024
- » Bochum: 16.08.2024 – 18.08.2024
- » Dortmund (Finals): 06.09.2024 – 08.09.2024

Boss Vienna Padel Open:

- » Wien: 18.-26.05.2024

CUPRA Padel CUP Switzerland:

- » Zürich: 31.08.2024 - 01.09.2024

Diese Unternehmen unterstützen den Sport bereits:

- » adidas
- » HEAD
- » Certina
- » Wilson
- » orthomol

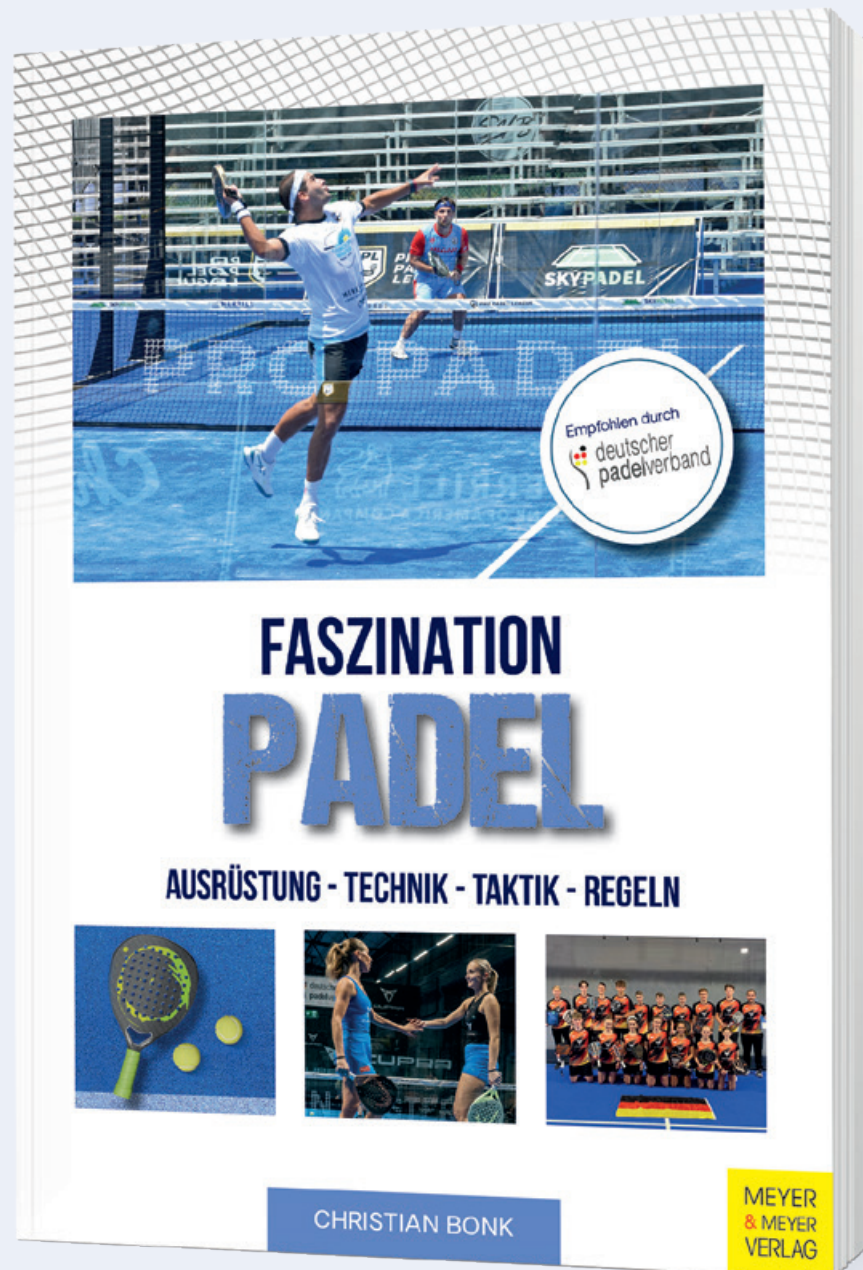
Über den Autor



Christian Bonk ist Padel C-Trainer und spielt regelmäßig Padel sowie Tennis. Im Padelsport nimmt er an zahlreichen Turnieren im Amateurbereich teil. Als freier Journalist schreibt er zudem seit drei Jahren regelmäßig über Padel.

Trendsport: Padel

Christian Bonk
 Faszination Padel
 Ausrüstung – Technik –
 Taktik – Regeln
 Ca. 248 Seiten
 Ca. 150 Fotos, in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7928-4
 € [D] 26,00 – € [A] 26,80
 WG 445



- + Das erste deutschsprachige Buch zur Trendsportart Padel.
- + Empfohlen vom Deutschen Padelverband.
- + Das Buch richtet sich an Spieler*innen, Interessierte und Padelvereine.

PRAXISERPROBTE SELBSTVERTEIDUNG



978-3-89899-907-6
€ [D] 24,95/€ [A] 25,70



978-3-8403-7850-8
€ [D] 20,00/€ [A] 20,60



Carsten Draheim
Krav Maga
Effektive Techniken zur Selbstverteidigung
2. überarbeitete Auflage
Ca. 272 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7910-9
€ [D] 28,00 – € [A] 28,80

- + Carsten Draheim gilt als einer der erfahrensten und erfolgreichsten Krav-Maga-Ausbilder.
- + Tipps für Übungen und die Weiterentwicklung der Techniken.
- + Das offizielle Buch zum Krav-Maga-Training.

Krav Maga ist ein modernes und praxiserprobtes Selbstverteidigungssystem, das auf natürlichen Reflexen basiert. Dieses Buch zeigt über 100 Krav-Maga-Techniken zur Selbstverteidigung auf und veranschaulicht diese durch Bilder und methodische

Erklärungen. Der Fokus liegt auf fundierten Grundlagen sowie Techniken für Fortgeschrittene, die abhängig von der Distanz zum Angreifer beschrieben werden. Die Techniken werden stetig weiterentwickelt und an aktuelle Bedrohungslagen angepasst.



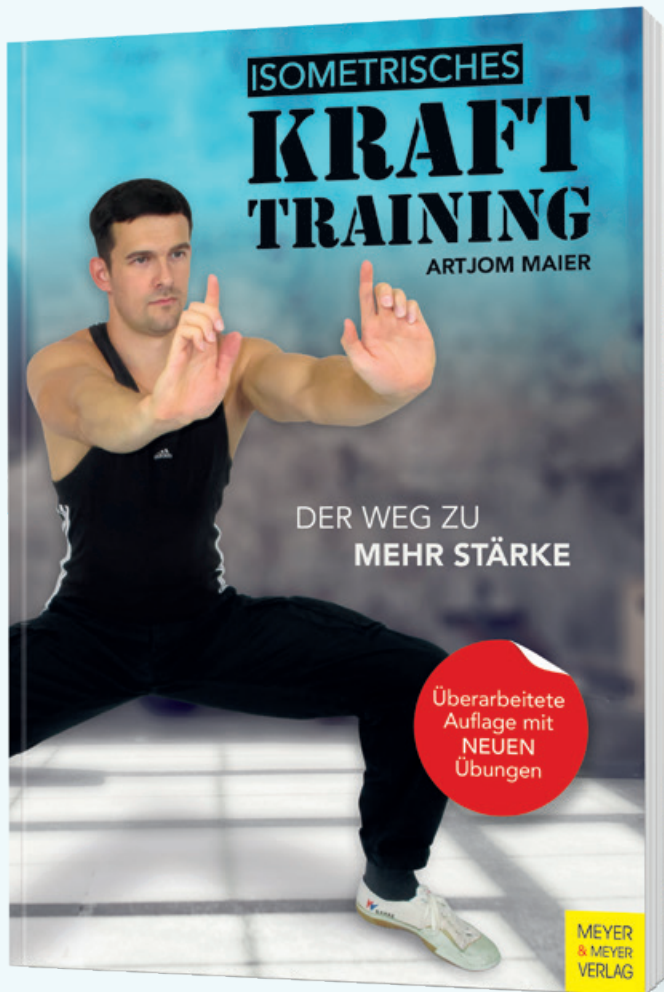
www.instagram.com/carstenkravmaga



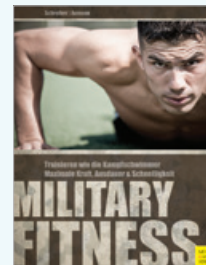
www.krav-maga-institut.de



WG 447



978-3-8403-7735-8
€ [D] 39,95/€ [A] 41,10



978-3-8403-7833-1
€ [D] 26,00/€ [A] 26,80



MIT STATISCHEM TRAINING ZU MEHR KRAFT

Artjom Maier
Isometrisches Krafttraining
Der Weg zu mehr Stärke
2. überarbeitete Auflage
Ca. 176 Seiten
146 Fotos, 7 Abb., in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7937-6
€ [D] 22,00 – € [A] 22,70

- + Überarbeitete Neuauflage mit neuen Übungen.
- + Mit Trainingsplänen für diverse Sportarten und für das Büro.
- + Das isometrische Krafttraining funktioniert ohne Geräte – immer und überall.

Das isometrische Krafttraining ist eine bewährte Methode, mit der man ohne spezielle Trainingsgeräte die Kraft und Kraftausdauer verbessern kann. Dabei reicht schon eine Übungsabfolge von nur wenigen Minuten aus, um die Muskulatur langfristig

zu kräftigen. Hierdurch sind Trainierende in der Lage, jederzeit und überall zu trainieren. Das Training ist zudem schonend für die Gelenke, da es diese nur in geringem Maße beansprucht. Die überarbeitete Neuauflage enthält neue Übungen.



WG 464



978-3-8403-7798-3
€ [D] 20,00/€ [A] 20,60



978-3-8403-7828-7
€ [D] 40,00/€ [A] 41,20



Stefanie Basler, Mirko Braun
Kleine Spiele im Fußballtraining
150 kreative Spielformen für Technik und Taktik
Ca. 216 Seiten
Ca. 60 Abb., in 4c
Paperback, 21 x 29,7 cm
ISBN 978-3-8403-7903-1
€ [D] 24,00 – € [A] 24,70

- + 150 neue, kreative Spielformen: 50 komplette Trainingseinheiten und 12 teambildende, kooperative Spiele.
- + Komplett strukturierte Trainingseinheiten für eine direkte Umsetzung (auf dem Platz).
- + Stefanie Basler und Mirko Braun sind Trainer am Hamburger DFB-Stützpunkt.

Der zweite Band zum Thema „Kleine Spiele im Fußballtraining“ gibt allen Kinder- und Jugendtrainer*innen 150 motivierende und kognitiv aktivierende Spielformen an die Hand. Alle Spiele sind thematisch als Trainingseinheiten in Aufwärmspiele,

Hauptteile und Abschlussspiele gegliedert. Sie bilden somit immer eine strukturierte Trainingseinheit, wodurch eine sofortige Anwendung im eigenen Training möglich ist. Die Basis aller Spielformen sind elf Spielleitlinien.



WG 445

CLEVER TRAINIEREN – ERFOLGREICH SPIELEN



Björn Bremermann
 Fußball clever trainieren
 Moderne Didaktik und Methodik für ein effizientes Training
 Ca. 240 Seiten
 Ca. 36 Abb., in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7926-0
 € [D] 24,00 – € [A] 24,70

- + Björn Bremermann ist UEFA-A-Lizenz-Trainer.
- + Praktische Erfahrungen aus sport- und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.
- + Das Buch richtet sich an Trainer*innen aller Altersklassen.

Sobald ein Baustein der Leistungsfähigkeit im Training dauerhaft zu kurz kommt, macht sich dies im Spiel anhand von Dysbalancen bemerkbar. *Fußball clever trainieren* hilft Trainer*innen dabei, mithilfe von didaktischen und methodischen Überlegungen

die einzelnen Bausteine zur Erbringung von Leistung im Training systematisch abzudecken. Dabei wird sowohl eine individuelle als auch mannschaftliche Betrachtungsweise eingenommen, um eine effektive Trainingskonzeption zu ermöglichen.



978-3-8403-7839-3
 € [D] 28,00/€ [A] 28,80



978-3-8403-7871-3
 € [D] 26,00/€ [A] 26,80



WG 445

MASTERRUDERN



978-3-8403-7853-9
€ [D] 16,95/€ [A] 17,50



Wolfgang Fritsch, Volker Nolte, unter Mitarbeit von Heike Breitenbücher
 Masterrudern | Das Training ab 40
 3. überarbeitete Auflage
 Ca. 280 Seiten
 in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7907-9
 € [D] 30,00 – € [A] 30,90

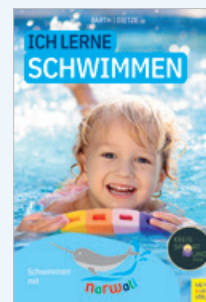
- + Die Autoren waren selbst aktive Ruderer und gewannen als Trainer mit den betreuten Sportlern zahlreiche Medaillen.
- + Fast 74 % der über 86.268 Mitglieder des DRV sind über 27 Jahre alt und somit Master.



WG 443

Das Masterrudern – das Rudern im mittleren und fortgeschrittenen Alter – erfreut sich zunehmend großer Beliebtheit. In diesem Buch werden allen Ruderern und Trainer* innen neben den theoretischen Grundlagen zur Trainings- und Leistungsentwicklung konkrete Hinweise und Tipps für ein

Wettkampf- und Fitnessstraining vermittelt. Dabei finden die Belange des älteren Anfängers beim Erlernen der Sportart ebenso Berücksichtigung wie die des ambitionierten Masters Ruderers zur Verbesserung der Rudertechnik.



978-3-8403-7908-6
€ [D] 14,95/€ [A] 15,40



Lilli Ahrendt
Schwimmen für Kinder
Kreatives Wasserspiel und frühes Schwimmenlernen im Alter von 3-5 Jahren
3. überarbeitete Auflage
200 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7874-4
€ [D] 20,00 – € [A] 20,60

- + Schwimmförderung für 3-5-jährige Kinder.
- + Kindgerechtes und kreatives Programm in 36 Unterrichtseinheiten.
- + Lilli Ahrendt bietet seit vielen Jahren Fortbildungen im Bereich des Eltern-Kind- und Kinderschwimmens an.

Dr. Lilli Ahrendt stellt in ihrem Buch ein kindgerechtes Programm vor, mit dem man 3-5-jährige Kinder im Schwimmen fördern kann. Die 36 Unterrichtseinheiten beinhalten u. a. das Selbststretzen, das Rückenkräulen sowie das Brust- und Kraultschwimmen.

Mit regelmäßiger Übung kann ein 4-5-jähriges Kind am Ende dann ins tiefe Wasser springen, eine Bahn mit elementarer Schwimmtechnik bewältigen, Baderegeln erklären und so das Seepferdchen-Abzeichen erhalten.



WG 443

ICH LERNE ... ICH TRAINIERE ...



978-3-89899-787-4
 € [D] 14,95/€ [A] 15,40



Katrin Barth, Lothar Ruch
 Ich lerne Ringen
 3. überarbeitete Auflage
 Ca. 160 Seiten
 in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ISBN 978-3-8403-7923-9
 € [D] 16,95 – € [A] 17,50

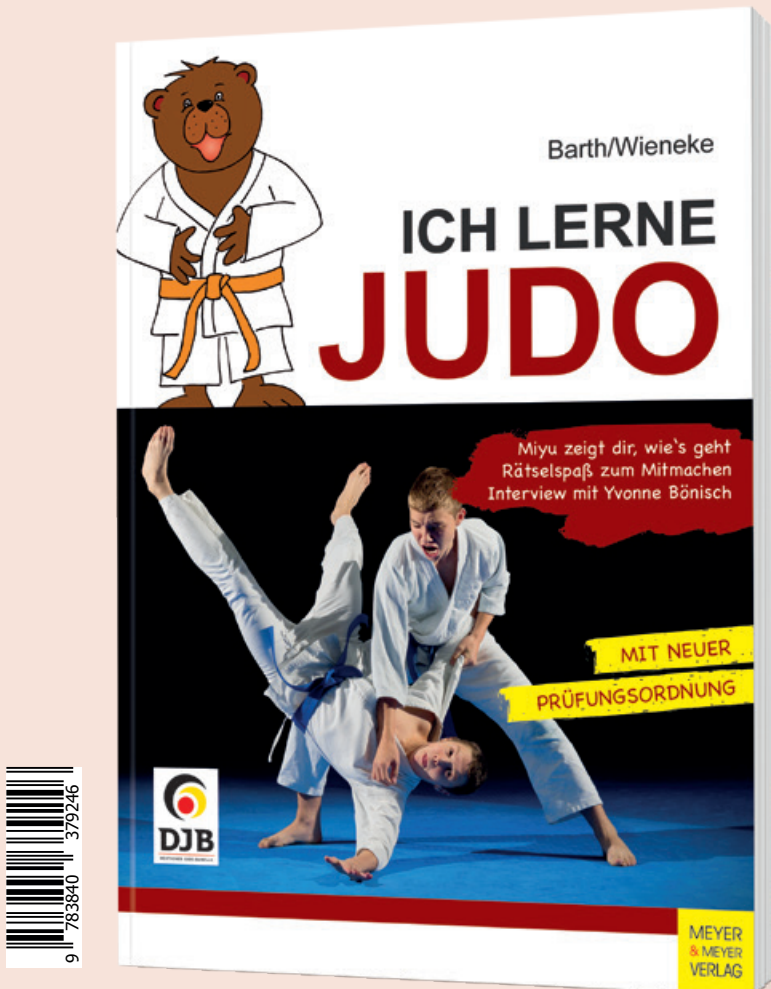
- + Der Trainingsbegleiter für Kinder und ihre Eltern.
- + Kindgerecht erklärt, mit vielen Bildern und Möglichkeiten zum Malen und Ausfüllen.
- + Der DRB hat mehr als 63.000 Mitglieder. 24 % davon sind nicht älter als 14 Jahre.

Du hast mit dem Ringen begonnen? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Wir wollen dich beim Erlernen und Üben der ersten Techniken begleiten. Hier kannst du das, was im Training erlernt wurde, noch einmal in Ruhe nachschauen.

Das kleine Wiesel Fritz ist dabei immer an deiner Seite. Es ist wieselflink, geschickt und kräftig und weiß eine Menge über das Ringen. Außerdem findest du hier zahlreiche Möglichkeiten zum Eintragen, Ausfüllen, Malen und Rätseln.



WG 281



978-3-89899-720-1
€ [D] 14,95/€ [A] 15,40



Katrin Barth, Frank Wieneke
Ich lerne Judo
4. überarbeitete Auflage
Ca. 160 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7924-6
€ [D] 16,95 – € [A] 17,50

- + Der Trainingsbegleiter für Kinder und ihre Eltern.
- + Kindgerecht erklärt, mit vielen Bildern und Möglichkeiten zum Malen und Ausfüllen.
- + Der DJB hat mehr als 127.000 Mitglieder. 55 % davon sind nicht älter als 14 Jahre.

Du trainierst in deiner Judogruppe, erlernst die Grundtechniken, bestreitest die ersten Wettkämpfe und bereitest dich fleißig auf die einzelnen Gürtelprüfungen vor. In diesem Buch kannst du alles, was du dort gelernt hast, noch einmal in Ruhe nachschauen.

Die kleine Bärin Miyu begleitet dich durch das Buch. Sie kämpft ebenfalls sehr gern und weiß eine Menge über Judo. Außerdem findest du hier zahlreiche Möglichkeiten zum Eintragen, Ausfüllen, Malen und Rätseln.



WG 281

DIE BESONDERE REIHE

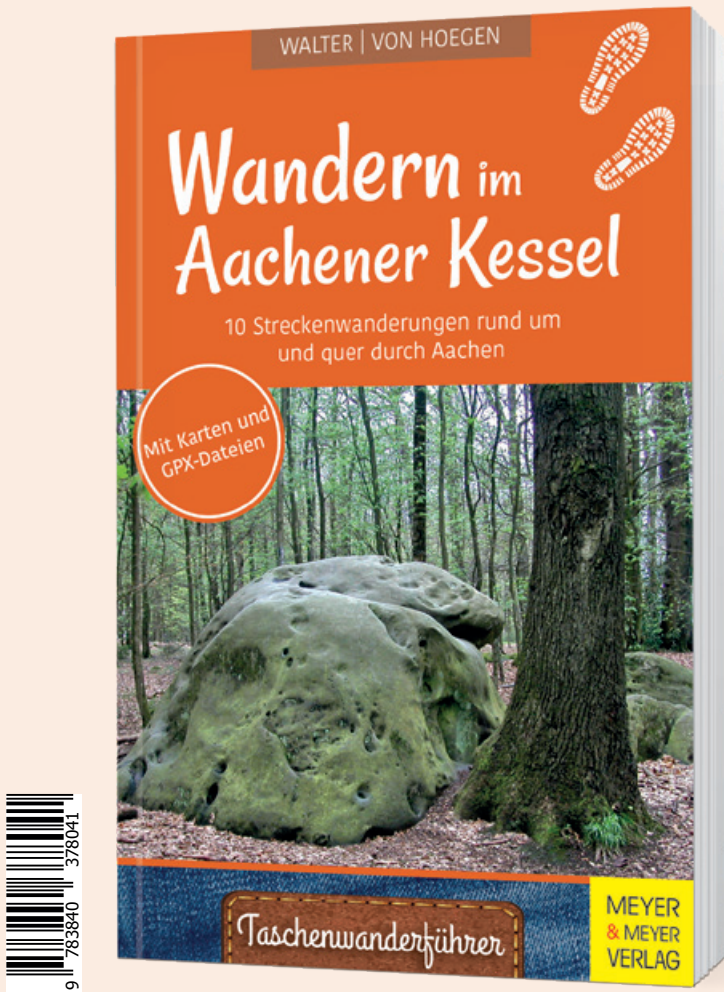
FÜR AUFMERKSAMES WANDERN



Wandern im Aachener Hügelland
ISBN 978-3-8403-7692-4 € [D] 14,00 – € [A] 14,40
Wandern im Südlimburger Hügelland
ISBN 978-3-8403-7710-5 € [D] 14,00 – € [A] 14,40
Wandern im Vennvorland
ISBN 978-3-8403-7742-6 € [D] 14,00 – € [A] 14,40

Wandern in der Jülicher und Zülpicher Börde
ISBN 978-3-8403-7743-3 € [D] 14,00 – € [A] 14,40
Wandern in der Kalkeifel
ISBN 978-3-8403-7791-4 € [D] 14,00 – € [A] 14,40
Wandern in der Mechernicher Voreifel
ISBN 978-3-8403-7792-1 € [D] 14,00 – € [A] 14,40

Wandern im Hohen Venn
ISBN 978-3-8403-7855-3 € [D] 16,00 – € [A] 16,50
Wandern in der Rureifel
ISBN 978-3-8403-7856-0 € [D] 16,00 – € [A] 16,50
Wandern in der Eifel
ISBN 978-3-8403-7900-0 € [D] 20,00 – € [A] 20,60



Roland Walter



Rainer von Hoegen

DIE SCHÖNSTEN WANDERUNGEN IN AACHEN

Roland Walter, Rainer von Hoegen
 Wandern im Aachener Kessel
 10 Streckenwanderungen rund um und quer durch Aachen
 Ca. 224 Seiten
 Ca. 188 Bilder und Abb., in 4c
 Paperback, 11,5 x 18 cm
 ISBN 978-3-8403-7804-1
 € [D] 20,00 – € [A] 20,60

- + Der zweite Sammelband der beliebten Reihe „Taschenwanderführer“.
- + Aufmerksam wandern – erdgeschichtlich Sehenswertes am Wegesrand entdecken.
- + Mit Karten und GPX-Dateien.

Für alle, die Aachen und Umgebung noch einmal neu entdecken möchten und die dabei auf einen längeren Hin- und Rückweg verzichten wollen. Bei allen Wanderungen handelt es sich um Streckenwanderungen, deren Start- und Zielpunkte an Bus-

haltestellen liegen. So können auch Wanderer ohne eigenes Auto problemlos ins Wandergebiet gelangen. Die Strecken sind besonders auch für Wanderbegeisterte im fortgeschrittenen Alter geeignet.



WG 321



Ca. 160 Seiten
in s/w
Paperback
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-8403-7938-3
€ [D] 29,95 – € [A] 30,80



WG 820

BEREITS LIEFERBAR

Ca. 128 Seiten
in s/w mit 11 Farbseiten
Paperback
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-8403-7893-5
€ [D] 29,95 – € [A] 30,80



WG 441





AUGUST 2024



978-3-8403-7917-8
€ [D] 30,00/€ [A] 30,90



Jörn Meyer, Stephan Schütt
Sport in der gymnasialen Oberstufe –
Leistungsfach Sport Bayern
568 Seiten
in 4c
Paperback mit Fadenheftung, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7764-8
€ [D] 40,00 – € [A] 41,20



- + Von der bayerischen Kultusverwaltung geprüftes und zugelassenes Schulbuch für das Leistungsfach Sport.
- + Grundlage eines innovativen, lehrplangemäßen Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe.

Sport in der gymnasialen Oberstufe orientiert sich an den Lernbereichen des Bayrischen Lehrplan PLUS 2024: „Sport und Training“, „Sport und Bewegung“, „Sport und Gesundheit“ sowie „Sport und Gesellschaft“. Die Lehrpläne waren und sind eine wesentliche Grundlage für die

Konzeption von Schulbüchern für das Fach Sport.

Das Fach Sport wurde erst 1972 als gleichwertiges Fach im Fächerkanon etabliert. Insbesondere Bayern hat diesen Schritt konsequent weitergeführt.



WG 844

SCHULBUCH SPORT FÜR BAYERN

Diese Vorschau finden Sie
online auf vlbtix.de

Ihre Ansprechpartner im Verlag

Meyer & Meyer
Fachverlag & Buchhandel GmbH
Von-Coels-Straße 390
52080 Aachen
www.dersportverlag.de

Vertrieb
Kerstin Meyer
Telefon: +49 (0)241 - 95810 25
E-Mail: kerstin.meyer@m-m-sports.com

Marketing
Julia Claßen
Telefon: +49 (0)241 - 95810 34
E-Mail: julia.classen@m-m-sports.com

René Kierchhoff
Telefon: + 49(0)241 - 958 10 24
E-Mail: rene.kierchhoff@m-m-sports.com

Social Media



Facebook
www.facebook.com/MeyerMeyerVerlag



Instagram
<https://www.instagram.com/m.m.sport/>



Printed in Germany | Bestell-Nr. 4004
Irrtum, Programm- und Preisänderungen vorbehalten,
Stand April 2024.
© Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH

Bildnachweis Cover: © AdobeStock
Bildnachweis Innenseiten: S. 3: © AdobeStock; S. 4: © privat; S. 5: © AdobeStock;
S. 7: © AdobeStock; S. 8 © Laura Schramm; S. 9: © Rosie Randisi Photography;
S.10: TOGU GmbH; S. 11: © Andrius Tekorius; S. 12: © AdobeStock; S. 13:
© PetkoBeier.de; S. 14/15: © AdobeStock S. 16: © Portrait Salon/Helen Wichert
Walldorf; S. 17: © Sascha Greibich; S. 18: © Carina Springer; S. 19: großes Foto oben:
Pro League USA, Mitte und rechts unten: DPV, links unten: © Adobe Stock; S. 20:
© www.enitiative.de; S. 21: © Elisabeth Maier, © AdobeStock; S. 22: © AdobeStock;
S. 23: © picture alliance / Sipa USA | News Images; S. 24: © Adobe Stock; S. 25:
© Adobe Stock; S. 26: © Christian Gaier; S. 27: © AdobeStock; S. 29: © Roland Walter;
S. 30: oben: © Stephan Herzberg, unten: © picture alliance/EibnerPressefoto |
Krieger/EibnerPressefoto; S. 31: © Christian Schweihofen, © Christian Beier,
© Jörn Meyer

DATENSCHUTZERKLÄRUNG:

Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchstabe f
der EU-DSGVO:
https://www.dersportverlag.de/rechtliches_und_datenschutz

Meyer & Meyer Sport is member of the World Sport Publishers' Association
The WSPA is member of the ICSSPE



(International Council of Sports Science and Physical Education)
The WSPA is a partner of the BEA (BookExpo America)
Internet: www.w-s-p-a.org | E-Mail: info@w-s-p-a.org

* Nur solange der Vorrat reicht.

Verlagsvertretungen

DEUTSCHLAND

forum
independent

forum independent GmbH

Telefonbetreuung
Stephanie Hoffmann
Tel.: +49 (0)221 / 92 428 233
Fax: +49 (0)221 / 92 428 232
hoffmann@forum-independent.de

Key Account Management
Markus Flemm
Tel.: +49 (0)221 - 92 428 237
Fax: +49 (0)221 - 92 428 232
Mobil: +49 (0)175/ 25 266 43
flemm@forum-independent.de

**Außendienst Bremen, Hamburg,
Niedersachsen, NRW, Sachsen, Sachsen-
Anhalt, Schleswig- Holstein, Thüringen:**
Walter Vogel
Tel.: +49 (0)2734 - 1642
Fax: +49 (0)221 / 92 428 - 232
vogel@forum-independent.de

**Außendienst Baden-Württemberg, Bayern,
Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland,
Luxemburg:**
Silke Trost
Tel.: +49 (0)177 - 29 066 59
Fax: +49 (0)221 - 92 42 82 32
trost@forum-independent.de

**Außendienst Berlin, Brandenburg,
Mecklenburg-Vorpommern:**
Erik Gloßmann
Tel.: +49 (0)30 - 992 86 700
Fax: +49 (0)30 - 992 86 701
erik.glossmann@t-online.de

Innendienst
Melanie Steinbach
Telefon: +49 (0)221 - 92 428 230
Telefax: +49 (0)221 - 92 428 232
steinbach@forum-independent.de
www.forum-independent.de

Geschäftsführung
Silvia Maul
Lindenstr. 14
50674 Köln
Tel.: +49 (0)221 - 92 428 231
Fax: +49 (0)221 - 92 428 232
Mobil: +49 (0)177 - 64 258 33
maul@forum-independent.de

Österreich Außendienst West
Karin Pangl
c/o Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien
Mobil: + 43 (0) 664 / 8119820
karin.pangl@mohrmorawa.at

Österreich Außendienst Ost
Jürgen Sieberer
Arnikaweg 79/4
1220 Wien
Tel./Fax: +43 (0)1 - 285 45 22
Mobil: +43 (0)664 - 391 28 34
juergen.sieberer@mohrmorawa.at

Österreich Fach- und Nebenmarkt
Key Account Team Mohr Morawa
Tel.: +43 (0) 1 / 68 0 14-0
fachmarkt@mohrmorawa.at

Schweiz
Markus Vonarburg
Mobil: +41(0) 79 / 572 08 34
m.vonarburg@kcmil.ch

Auslieferungen

DEUTSCHLAND

Brockhaus/Commission

Brockhaus Kommissionsgeschäft GmbH
Kreidlerstrasse 9
70806 Kornwestheim bei Stuttgart
Tel. +49 (0) 7154/13 27-0
Fax: +49 (0) 7154/13 27-13
m-m-sports@brocom.de
www.brocom.de

Direkter Ansprechpartner:
Thomas Duchardt
Tel.: +49 (0)7154/13 27 - 28
t.duchardt@brocom.de

ÖSTERREICH

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2, 1230 Wien
Tel.: +43 (0)1 - 680 14 0
Bestellservice: +43 (0) 1 680 14-5 DW
bestellung@mohrmorawa.at
www.mohrmorawa.at

SCHWEIZ

Buchzentrum AG
Industriestraße Ost 10
4614 Hägendorf
Tel.: +41 (0)62 - 209 26 26
kundendienst@buchzentrum.ch
www.buchzentrum.ch



**Englisches Programm
Herbst 2024**

Internationale Auslieferungen

Großbritannien, Irland, Europa
Asien (Vertretung)
Australien & Neuseeland
Iran
Ägypten
Philippinen
Singapur/Malaysia
USA/Kanada
Indien
Libanon/Vereinigte Arabische Emirate
Südafrika

www.dersportverlag.de