

CAROLIN-MARIE ROTH, AUTORIN
VON „YOGA, SEX AND HAPPINESS“

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

GESUNDHEIT
SPORT
SCHULBUCH
WISSENSCHAFT

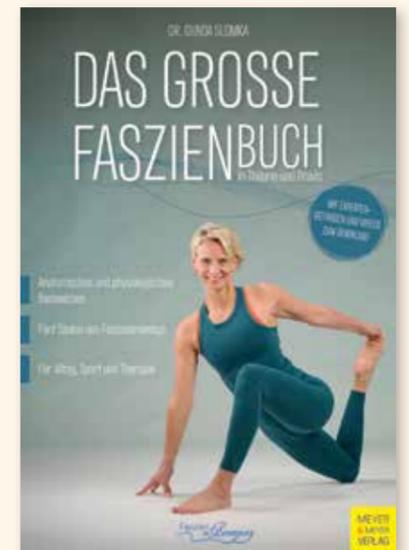
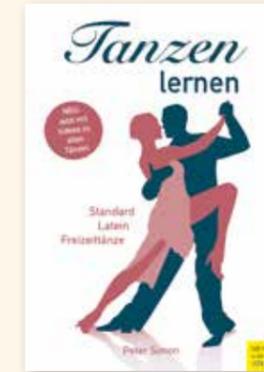
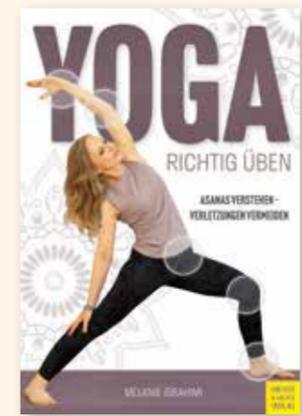
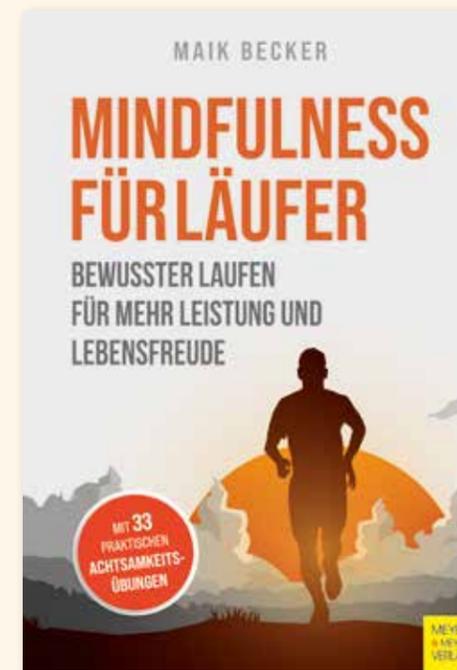


FRÜHJAHR 2025

JANUAR 2025 – JUNI 2025

MEYER
& MEYER
VERLAG

BÜCHER, DIE BEWEGEN



Inhalt

UNSERE THEMEN IM FRÜHJAHR:

Ballsport

Fitness & Kraftsport

Gesundheit & Yoga

Laufen & Outdoor

Tanzen

Turnen & Artistik

Schulsport

Sportwissenschaft

Schnell fit nach der OP

FÜR IHRE ABTEILUNGEN
GESUNDHEIT & MEDIZIN

Eine Operation steht an? Das sorgt zuerst einmal für eine Menge Stress. Angst, ob man den Eingriff auch gut übersteht und gleichzeitig die Sorge, nicht so schnell wie gewünscht wieder fit zu werden. Die sogenannte Prähabilitation – eine Kombination aus „Prävention“ und „Rehabilitation“ – soll vorbeugend dafür sorgen, dass man nach einer OP körperlich schneller wieder hergestellt ist. Dr. Petra Mommert-Jauch hat mit *Fit für die OP* ein umfassendes Programm zusammengestellt, mit dem man sich körperlich und mental gut auf eine Operation vorbereiten kann. Es beinhaltet verschiedene Fitnessübungen, Atemtraining, Hilfe für die Ernährungsoptimierung und Tipps für das Stressmanagement. Der bessere Allgemeinzustand vor der OP bietet die Grundlage, um nach der Operation wieder schnell zu genesen.

Wichtige Säulen der Prähabilitation

- » **Die physische Vorbereitung:** Schnellere Mobilisierung nach der OP durch verbesserte Muskelkraft und Ausdauer. Das Risiko von Komplikationen wie Thrombosen oder Lungenentzündungen wird somit reduziert. Die gesamte körperliche Leistung wird durch eine effizientere Atmung gesteigert.
- » **Die psychische Vorbereitung:** Entspannungstechniken und psychologische Beratung sorgen für eine geringere Beeinträchtigung des seelischen Wohlbefindens. Der Schmerzmittelbedarf und die Dauer des Krankenhausaufenthalts werden dadurch gesenkt.
- » **Ernährungsberatung:** Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist entscheidend für die Wundheilung und das Immunsystem.

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 Rückenschulkurse 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.

 www.isr-gesundheitsakademie.de

 Dr. Petra Mommert-Jauch



Dr. Petra Mommert-Jauch
Fit für die OP
Richtig vorbereiten –
schneller erholen
Ca. 200 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 19.05.2025
€ [D] 24,95 – € [A] 25,70
ISBN 978-3-8403-7914-7
WG 1 460 Gesundheit



- + Der erste umfassende Ratgeber, der aufzeigt, wie wirksam ein gezieltes Training vor jeder Operation sein kann.
- + Die Autorin ist Expertin im Bereich Prähabilitation.
- + In 2022 wurden laut Statista fast 16 Millionen Operationen in Deutschland durchgeführt.

Schmerzen neu denken

FÜR IHRE ABTEILUNG
GESUNDHEIT

Sie leiden wie 17 Prozent der Deutschen an chronischen Schmerzen und gelten als austerapiert? Ein Perspektivwechsel in Bezug auf unser Verständnis von Schmerz kann neue Ansätze bieten. Kevin Grafen erklärt in seinem Buch *Neuronales Training bei Schmerzen*: „Schmerz wurde bis vor kurzem nur als direktes Anzeichen für Gewebeschädigungen betrachtet. Dies ist jedoch irreführend. Vielmehr spielen ebenfalls verschiedene Hirnregionen und das Nervensystem eine zentrale Rolle bei der Schmerzentstehung und -regulation.“ Diese sehr wichtige Erkenntnis bietet den Ansatzpunkt für neue Therapieformen, wie z. B. das neurozentrierte Training. Dieses wird anhand vieler Übungen für die Außen-, Innen- und Körperwahrnehmung praxisnah vorgestellt. Ergänzend gibt der Autor Tipps, wie man sein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen und in den Alltag integrieren kann.

Perspektivwechsel Schmerz

Die Überzeugungen und das Wissen, das wir über Schmerzursachen und Behandlungsmöglichkeiten haben, spielen eine wesentliche Rolle in der Art und Weise, wie wir Schmerz wahrnehmen und darauf reagieren. Diese kognitiven Komponenten beeinflussen nicht nur unsere Schmerzempfindung, son-

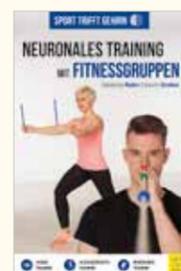
dern auch unsere Bereitschaft und Fähigkeit, mit Schmerzen umzugehen und sie zu bewältigen.

Allein die Tatsache, zu verstehen, wie Schmerz funktioniert, kann die Schmerzentstehung erheblich beeinflussen.

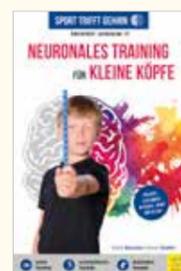


Über den Autor

Kevin Grafen ist studierter Sportwissenschaftler, Autor und auf angewandte Neurologie spezialisiert. Als sportwissenschaftlicher Leiter eines Gesundheitszentrums und als einer der weltweit wenigen Master Trainer von Z-Health® Performance arbeitet er mit Patienten im therapeutischen und rehabilitativen Bereich und trainiert mit Leistungssportlern aus verschiedenen Sportarten. Deutschlandweit bildet er Physiotherapeuten, Trainer und Coaches im Bereich des neurozentrierten Trainings aus.



Neuronales Training mit Fitnessgruppen
978-3-8403-7838-6
€ [D] 29,95/€ [A] 30,80



Neuronales Training für kleine Köpfe
978-3-8403-7879-9
€ [D] 29,95/€ [A] 30,80



Kevin Grafen



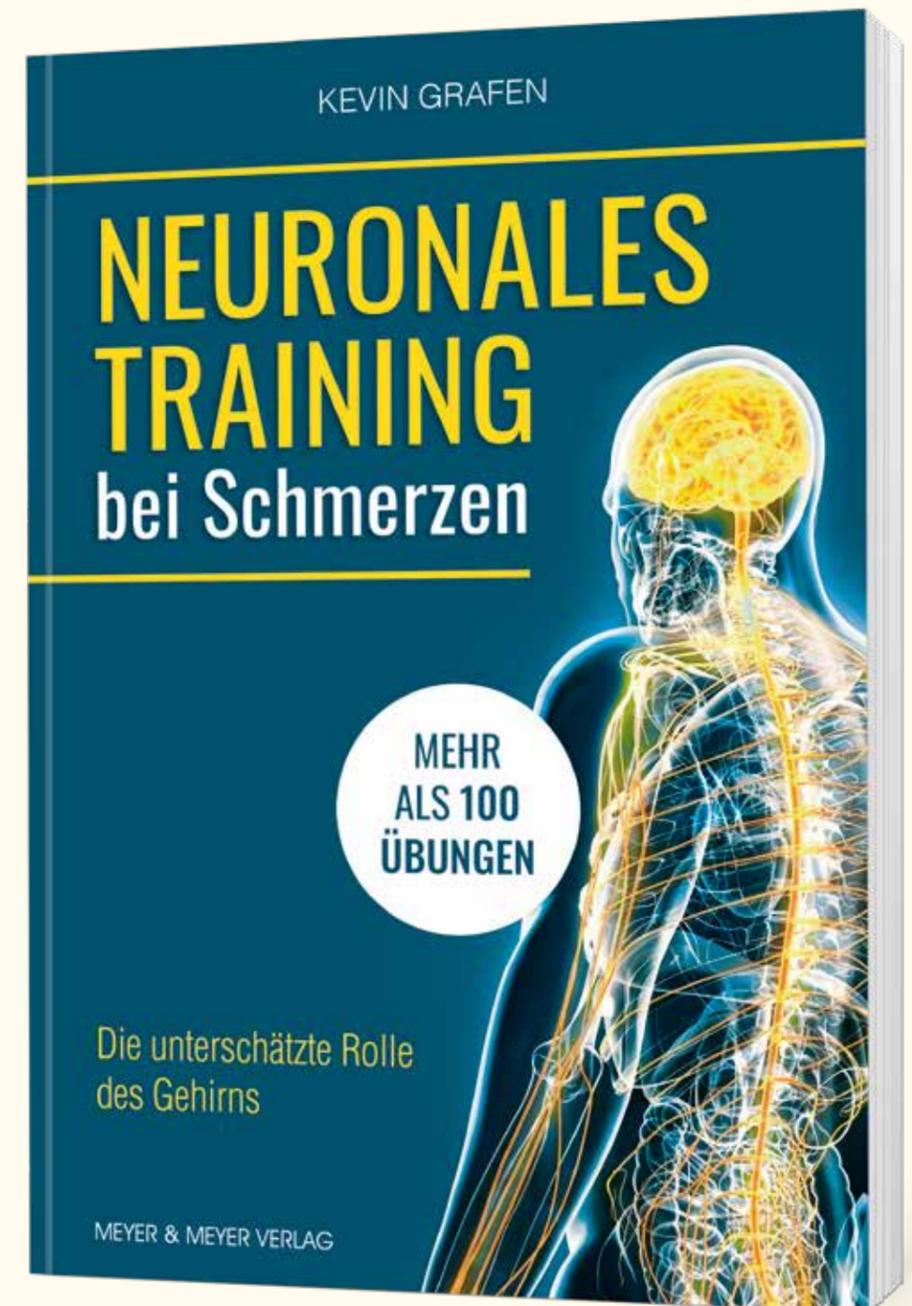
kevin_grafen



NeuroProfiler



www.kensho-academy.de



Kevin Grafen
Neuronales Training bei Schmerzen
Die unterschätzte Rolle des Gehirns
328 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 17.02.2025
€ [D] 29,95 – € [A] 30,80
ISBN 978-3-8403-7930-7
WG 1 465 Gesundheit, Heilverfahren



- + Die neue Definition von Schmerz ermöglicht den Einsatz neuer Behandlungsmethoden.
- + Das neurozentrierte Training bedeutet Hoffnung für viele Betroffene.
- + Laut der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V. leiden etwa 17 Prozent aller Deutschen an chronischen Schmerzen.

Das Must-have für jede Frau

Die Wechseljahre sind eine bedeutende Lebensphase, in der Frauen oft vor vielfältigen Herausforderungen stehen. Hormonelle Veränderungen führen zu zahlreichen körperlichen und emotionalen Symptomen, die den Alltag erheblich belasten können. Viele Frauen fühlen sich in dieser Zeit nicht mehr wohl in ihrer Haut, erkennen sich selbst kaum wieder und sind oft ratlos. Dr. Magdalena Schauenberg und Dr. (B) Frank Everaert haben mit diesem Buch einen Leitfaden erstellt, der Frauen in den Wechseljahren umfassend unterstützt. Sie widerlegen dabei auch angstausslösende Unwahrheiten älterer Studien und präsentieren neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Der ganzheitliche Ratgeber *Dein Weg durch die Wechseljahre - wechselhaft und wunderbar* bietet eine Vielzahl wertvoller Tipps und Möglichkeiten, um die Wechseljahre nicht nur souverän zu meistern, sondern auch die Grundlage für ein gesundes Altern zu legen.

Der ganzheitliche Ratgeber behandelt u. a. folgende Themen:

- » Was sind die Wechseljahre und wie lange dauern sie?
- » Welche genaue Rolle spielen die Hormone dabei?
- » Wie kann Stressabbau gelingen?
- » Was kann man für einen gesunden Schlaf tun?
- » Welches Training tut dem Körper jetzt gut?
- » Hormontherapie: Pro & Contra
- » Welche alternativen Ansätze gibt es?
- » Welche Nährstoffe sind jetzt wichtig?
- » Wie kann man Symptome wie z. B. „Meno-Brain“ selbst behandeln?
- » Wie können neue Gewohnheiten in den Alltag integriert werden?

Aus dem Inhalt



Über die Autoren

Dr. Magdalena Schauenberg ist promovierte Sozialwissenschaftlerin, ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach, Yogalehrerin und Lauftrainerin. Sie unterrichtet Frauen darin, wie sie Gesundheit, Hormonbalance und Wohlbefinden in der Lebensmitte erreichen können. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie das Gesundheitszentrum Kensho am Niederrhein.

Dr. (B). Frank Everaert absolvierte sein Medizinstudium an der Universität Gent. Seine Facharztausbildung zum Gynäkologen führte ihn u. a. an die Universitätsklinik Münster, wo er auch die Hormonsprechstunde betreute. 1993 eröffnete er seine eigene Praxis in Kamp-Lintfort.

 www.magdalenaschauenberg.de

 [DrMagdalenaSchauenberg](https://www.facebook.com/DrMagdalenaSchauenberg)

 [DrSchauenberg](https://www.instagram.com/DrSchauenberg)

 [Dr. Magdalena Schauenberg](https://www.linkedin.com/company/Dr-Magdalena-Schauenberg)



Dr. Magdalena Schauenberg mit Dr. (B) Frank Everaert
Dein Weg durch die Wechseljahre - wechselhaft und wunderbar
Das umfassende Nachschlagewerk
Ca. 380 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 31.03.2025
€ [D] 39,95 – € [A] 41,10
ISBN 978-3-8403-7931-4
WG 1 460 Gesundheit



- + DAS Standardwerk für Frauen
- + Umfassende Informationen zu allen Themen rund um die Wechseljahre
- + Objektive Darlegung der Fakten auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse
- + Das Nachschlagewerk ermöglicht es jeder Frau, ihren individuellen Weg durch die Wechseljahre zu finden.

Ein gesünderes Leben dank Yoga

FÜR IHRE ABTEILUNGEN
YOGA & GESUNDHEIT

Bereits als junge Studentin hat Autorin Carolin-Marie Roth die Erfahrung gemacht, dass Yoga ihr bei kleineren oder größeren Beschwerden helfen kann. Ihre inzwischen langjährige Erfahrung möchte sie nun mit anderen Frauen teilen. Ihr Ratgeber *Yoga, Sex and Happiness* bietet auf 352 Seiten in 23 Kapiteln insgesamt 88 Yogaübungen und eine Unmenge an wertvollen Tipps, die helfen können, mit verschiedensten Problemfeldern umzugehen. Das Buch ist so strukturiert, dass die Kapitel unabhängig voneinander gelesen und genutzt werden können. Die praktischen Tipps und leicht verständlichen Anleitungen ermöglichen es auch Yoga-Neulingen, die Übungen mühelos umzusetzen. Diese einzigartige Mischung aus Erfahrung, Anwendbarkeit und Authentizität hebt das Buch von anderen ab und macht es zu einem wertvollen Werkzeug für Leserinnen von 20 bis 65 Jahren.

Folgende Probleme, körperlichen Beschwerden und Krankheiten werden u. a. im Buch behandelt:

- » Angst und Selbstzweifel
- » Ärger und Wut
- » Blähungen, Verstopfung und Reflux
- » Dicker Bauch und Gewichtsabnahme
- » Essstörungen
- » Fibromyalgie
- » Osteoporose
- » Sexualität
- » Wechseljahre, Altern
- » Panikattacken
- » Schlafstörungen, Stress und Tinnitus
- » Rückenschmerzen

Aus dem Inhalt



Über die Autorin

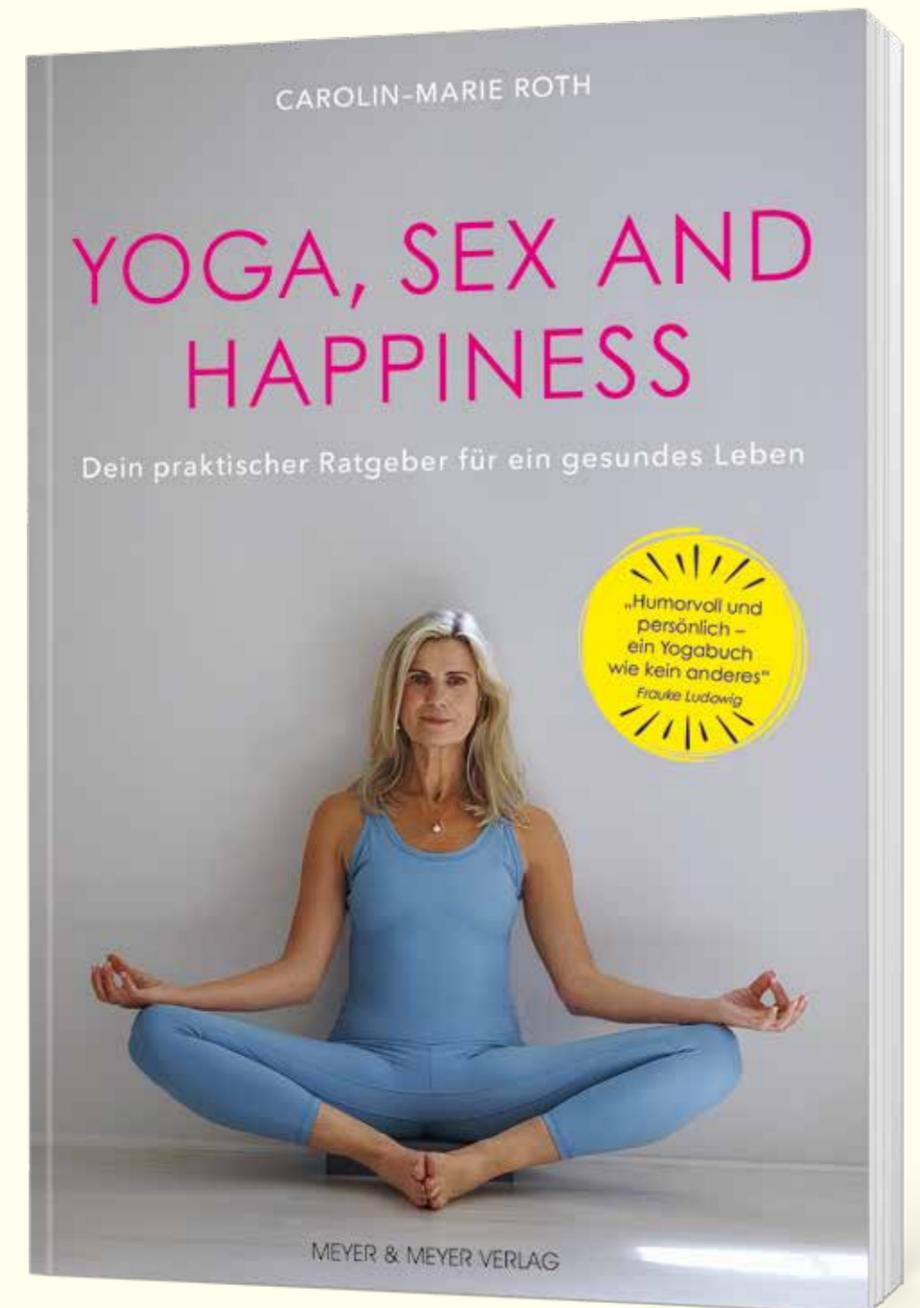
Die Autorin wurde in den späten 1950er-Jahren in Düsseldorf geboren. Nach einer schwierigen Kindheit half ihr vor allem Yoga, das Leben in den Griff zu kriegen und die unterschiedlichsten Gesundheitsprobleme zu managen.

Carolin-Marie Roth praktiziert Yoga seit über 50 Jahren und unterrichtet seit über 20 Jahren in London. Davor arbeitete sie als TV-Moderatorin und Produzentin für RTL in Luxemburg und in Deutschland.

Zusammen mit ihrem Mann gründete sie eine Fernsehproduktionsfirma sowie eine preisgekrönte Demenzstiftung. Sie lebt mit ihrem zweiten Mann, den Töchtern und Enkelkindern sowie Hund Bowie in Richmond, Surrey.



Carolin-Marie Roth
Yoga, Sex and Happiness
Dein praktischer Ratgeber für ein
gesundes Leben
Ca. 352 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ET: 21.04.2025
€ [D] 28,00 – € [A] 28,80
ISBN 978-3-8403-7941-3
WG 1 462 Gesundheit,
Yoga

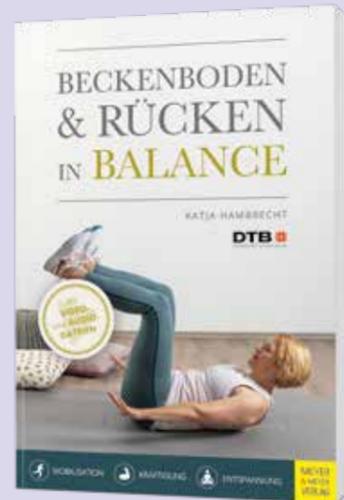


- + Dieser einzigartige Ratgeber behandelt verschiedenste Beschwerden und „verschreibt“ 88 Yogaübungen und viele weitere Tipps dagegen.
- + Der Ratgeber ist praxisnah und mit persönlichen Erlebnissen angereichert.
- + Die Autorin lässt ihre Leserinnen von ihrem langjährigen Wissen profitieren.

Gesundheitsaktion

Unsere Titel für Sie

Herbst 2024



Beckenboden und Rücken
in Balance
264 Seiten, in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7756-3
€ (D) 24,00 – € (A) 24,70



Pilates gegen Osteoporose
192 Seiten, in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7841-6
€ (D) 22,00 – € (A) 22,70



Das gesunde Knie
168 Seiten, in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7705-1
€ (D) 16,95 – € (A) 17,50



Erste Hilfe bei Fersensporn
120 Seiten, in 4c
Paperback, 18 x 11,5 cm
ISBN 978-3-8403-7899-7
€ (D) 14,95 – € (A) 15,40



Mein Nacken
200 Seiten, in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7912-3
€ (D) 22,00 – € (A) 22,70



Aktiv bei Bluthochdruck
256 Seiten, in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-8403-7921-5
€ (D) 22,95 – € (A) 23,60



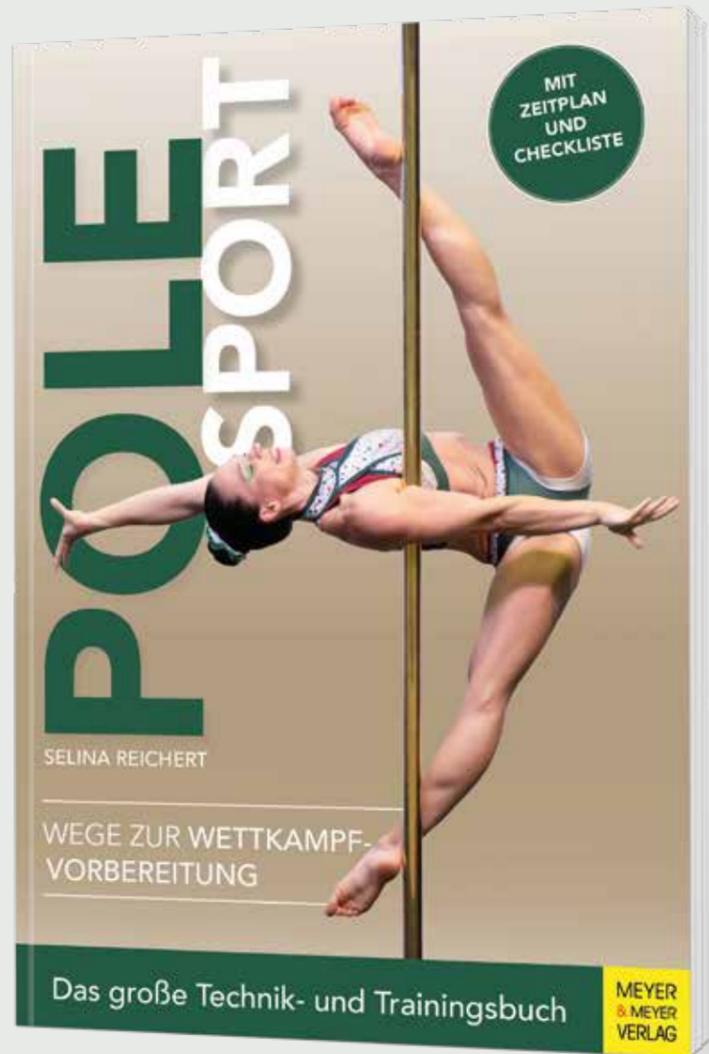
GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Seite für Seite!

#findedasbuchdasdichbewegt

MEYER
& MEYER
VERLAG

PLAKAT DIN A2 (4030)



Selina Reichert
 Pole Sport – Wege zur
 Wettkampfvorbereitung
 Ca. 280 Seiten
 in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 31.03.2025
 € [D] 30,00 – € [A] 30,90
 ISBN 978-3-8403-7932-1
 WG 1 449 Artistik, Tanzen



Weitere Empfehlungen



978-3-8403-7610-8
 € [D] 35,00/€ [A] 36,00



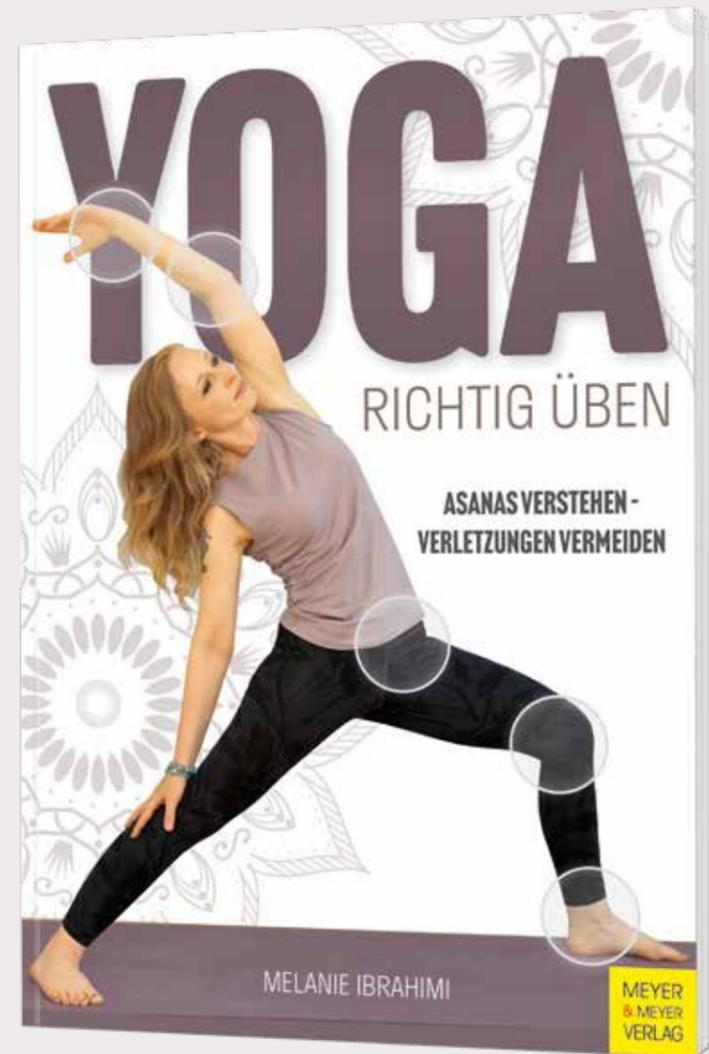
978-3-8403-7831-7
 € [D] 26,95/€ [A] 27,80



- + Das einzige deutsche Trainingsbuch, das Interessierte körperlich und mental auf Wettkämpfe vorbereitet
- + Die Autorin und WM-Teilnehmerin schildert ihren Weg zum Pole Sport und ihre persönlichen Erfahrungen.
- + Ganzheitlicher Ansatz vom Beweglichkeitstraining bis hin zur Verletzungsprophylaxe

Selina Reichert schreibt mit *Pole Sport* das erste deutsche Wettkampfvorbereitungsbuch zur Sportart. Das Buch hilft dabei, einen Überblick über die Stile und die Entwicklung der Sportart zu erhalten, das eigene Level richtig einzuschätzen und einen individuellen Wettkampfplan zu erstellen. Checklisten helfen dabei, nichts zu vergessen und das Ziel im Auge zu behalten.

Zahlreiche Kraft- und Beweglichkeitsübungen inklusive Verletzungsprophylaxe runden das Buch ab.



Melanie Ibrahim
 Yoga richtig üben
 Asanas verstehen –
 Verletzungen vermeiden
 Ca. 184 Seiten
 in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm

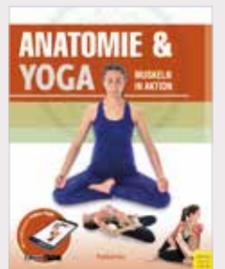
ET: 21.04.2025
 € [D] 22,00 – € [A] 22,70
 ISBN 978-3-8403-7942-0
 WG 1 462 Gesundheit Yoga



Weitere Empfehlungen



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



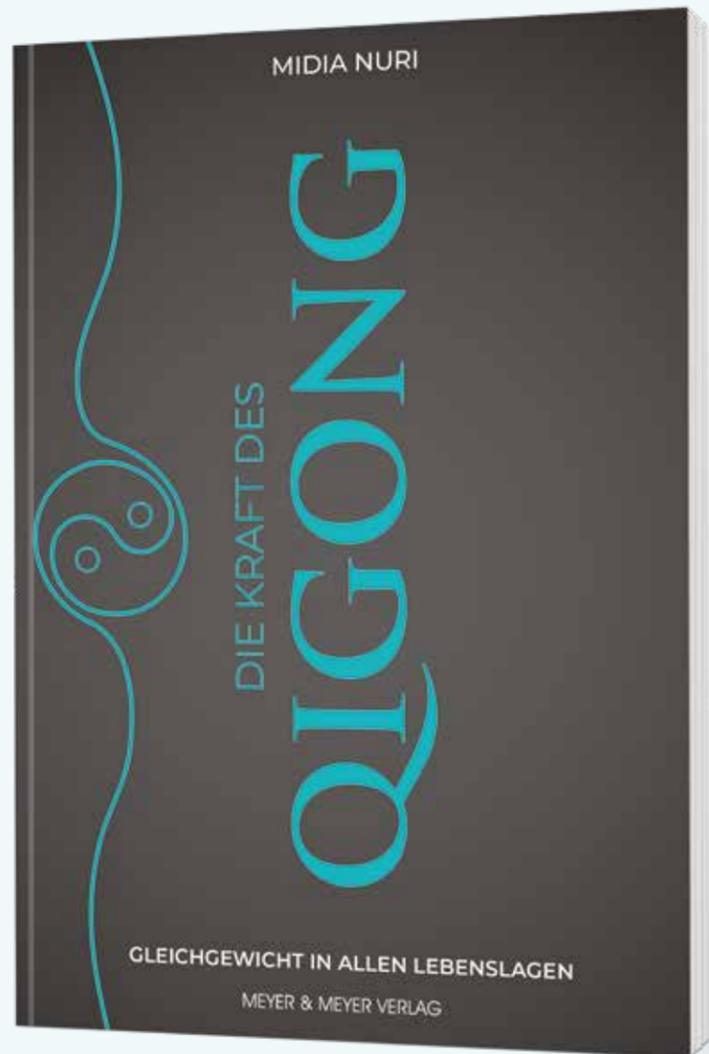
978-3-8403-7606-1
 € [D] 14,95/€ [A] 15,40



- + Der Ratgeber zeigt die typischen Yogaverletzungen auf und erklärt anschaulich, wie man sie verhindert.
- + Für alle begeisterten Yogis und solche, die es werden wollen

Yoga hat eine gesundheitsfördernde Wirkung. Doch jedes Jahr verletzen sich Menschen beim Yoga. Sie erleiden z. B. Sehnenscheidenentzündungen oder Bandscheibenvorfälle. Dabei ist es ein Leichtes, diese unerwünschten Folgen zu vermeiden.

Melanie Ibrahim zeigt in *Yoga richtig üben* auf, wie die Körperhaltungen anatomisch sinnvoll geübt werden sollten. Alle Übungen müssen sich für die Praktizierenden immer gut anfühlen ohne einer Idealvorstellung zu entsprechen.



Midia Nuri
 Die Kraft des Qigong
 Gleichgewicht in allen Lebenslagen
 Ca. 200 Seiten
 in 4c
 Paperback, 16,5 x 24 cm
 ET: 19.05.2025
 € [D] 24,00 – € [A] 24,70
 ISBN 978-3-8403-7933-8
 WG 1 462 Gesundheit, Entspannung



Weitere Empfehlungen



978-3-8403-7818-8
 € [D] 20,00/€ [A] 20,60



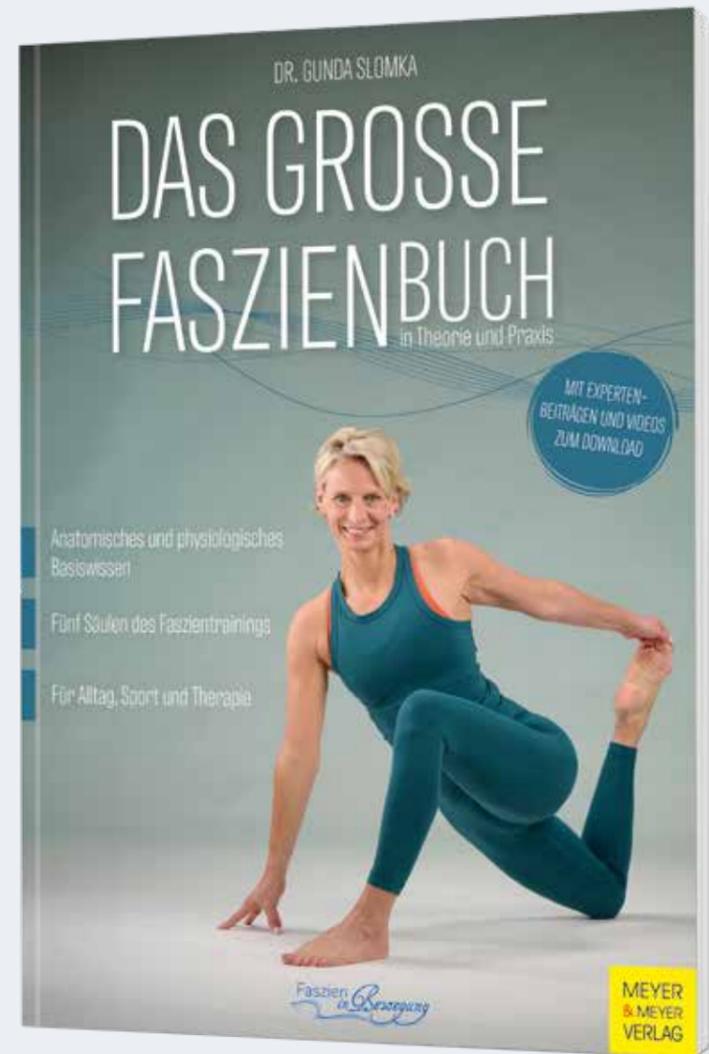
978-3-8403-7688-7
 € [D] 18,00/€ [A] 18,50



- + Qigong richtet sich an Menschen, die sich gerne „entstressen“ und wieder in die Balance finden möchten.
- + Das umfassende Buch richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an bereits Praktizierende.

Qigong stärkt die Lebensenergie, um zu einer gesunden körperlichen und geistigen Verfassung zu gelangen.

Nach vielen Jahren der Eigenpraxis unterrichtet Midia Nuri Qigong seit 2017. Sie erklärt in ihrem Buch *Die Kraft des Qigong*, was unter dem Begriff Qigong zu verstehen ist und welche Arten es gibt. Nach einem kurzen historischen Abriss folgt der Praxisteil mit vielen Übungen und energetisierenden Streich- und Klopfmassagen. Atemübungen und Meditationen runden das Buch ab.



Gunda Slomka
 Das große Faszienbuch in Theorie und Praxis
 Ca. 550 Seiten
 in 4c
 Paperback mit Fadenheftung,
 16,5 x 24 cm
 ET: 31.03.2025
 € [D] 49,95 – € [A] 51,40
 ISBN 978-3-8403-7892-8
 WG 1 464 Gesundheit Fitness



Weitere Empfehlung



978-3-89899-848-2
 € [D] 19,95/€ [A] 20,60



- + Einzigartiges Faszien-Standardwerk mit mehr als 500 Seiten
- + Ausführliche Theorie auf Grundlage aktueller Forschungsergebnisse
- + Umsetzung in die Praxis mithilfe von 500 Fotos und 80 Filmen

Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und wurden lange Zeit vernachlässigt.

In den letzten Jahren konnte Gunda Slomka ein großes Forschungsvorhaben zum Thema Faszien durchführen und diese Ergebnisse mit in ihr neuestes Werk *Das große Faszienbuch in Theorie und Praxis* einfließen lassen. Der Praxisteil des Buchs umfasst zahlreiche Übungen für den Fitness-, Gesundheits- und Leistungssport und bietet Trainern und Therapeuten konkrete Hilfestellung für das Training.

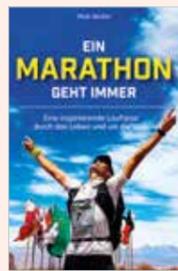
Besser laufen im Hier und Jetzt

FÜR IHRE ABTEILUNG
LAUFEN

Mindfulness für Läufer ist mehr als ein Ratgeber – es ist eine Reise zur Verbesserung der mentalen und emotionalen Leistungsfähigkeit durch die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken.

Dieses Buch nimmt Laufbegeisterte mit auf eine spannende Entdeckungsreise, die die wechselseitige Beziehung zwischen Laufen und Bewusstsein beleuchtet. Von praktischen Tipps für den Trainingsalltag bis hin zu fesselnden Lauferlebnissen bietet es eine ganzheitliche Perspektive auf eine der beliebtesten Sportarten unserer Zeit. Lesende erfahren dabei, wie die dargestellten Erkenntnisse und Techniken im Umgang mit Achtsamkeit nicht nur ihr Lauferlebnis verbessern und ihre sportlichen Leistungen erhöhen, sondern auch ihre Zufriedenheit im Alltag steigern können.

Weitere Empfehlung



Maik Becker
Ein Marathon geht immer
978-3-8403-7795-2
€ [D] 18,00/€ [A] 18,50



Sieben Ultra-Etappenläufe in sieben Monaten auf sieben Kontinenten – bis vor einigen Jahren noch undenkbar für den Autor. Dieses Buch nimmt dich mit auf eine sportliche Reise um die Welt. Unterhaltsam erzählt Maik Becker über einen Wandel vom Antisportler hin zum Extremläufer. Er gibt interessante Einblicke in abenteuerliche Wettkämpfe in den abgelegensten Gegenden unseres Planeten, ebenso wie in Psyche und Körper jenseits der Komfortzone. Sein Motto: Laufend glücklich sein!

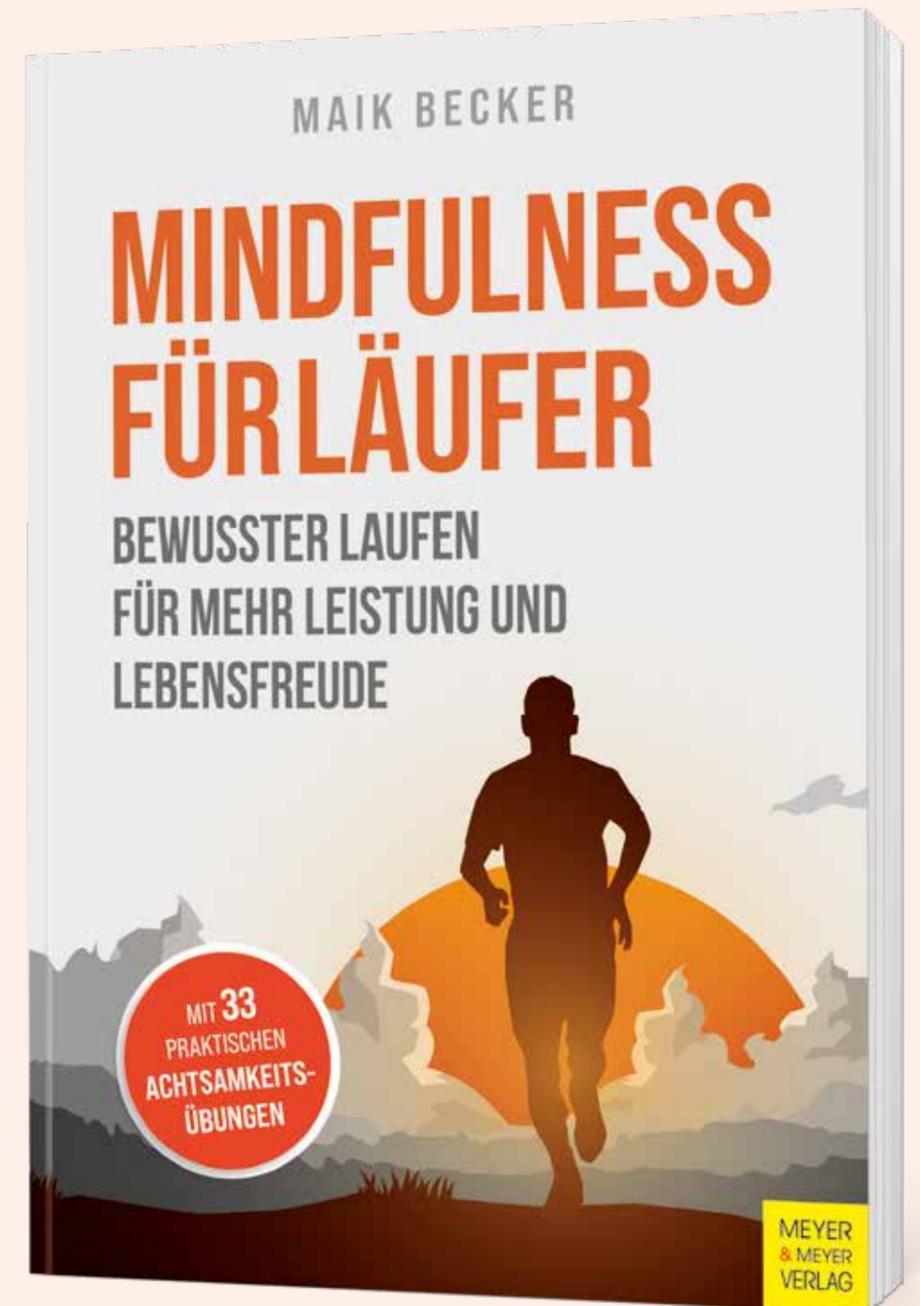
Über den Autor

Maik Becker betreibt Ausdauersport seit mehr als zwanzig Jahren. Anfangs skeptisch über die positiven Auswirkungen eines aktiven Lebens, veränderte sich seine Idee vom Sport im Laufe der Zeit grundsätzlich. In Verbindung mit Wettkampfreisen an ferne Destinationen taucht er immer wieder in fremde Welten ein und entdeckt neue Seiten an sich. Distanzen jenseits des Marathons und fernab von befestigten Straßen zählen zu seinen Spezialitäten. Seine Geschichte eines Wandels vom Arbeitstier hin zum zufriedenen Ausdauersportler erschien 2022 unter dem Titel „Ein Marathon geht immer“ im Meyer & Meyer Verlag.

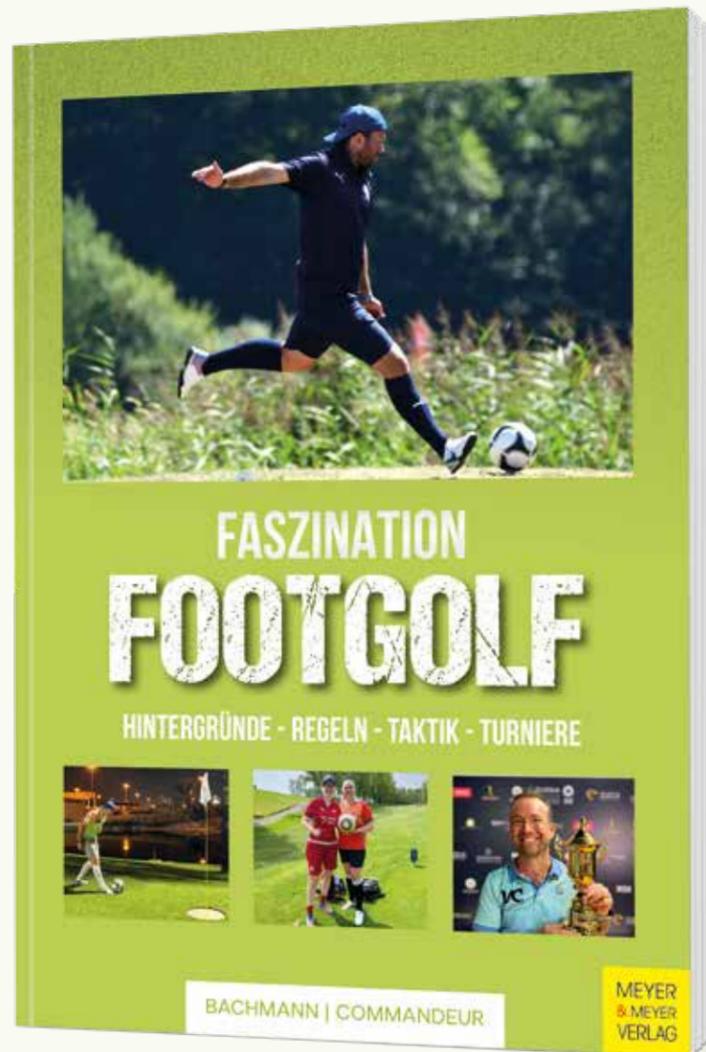


Maik Becker
Mindfulness für Läufer
Bewusster Laufen für
mehr Leistung und
Lebensfreude
Ca. 180 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 21.04.2025
€ [D] 22,95 – € [A] 23,60
ISBN 978-3-8403-7943-7
WG 1 446 Laufen



- + Das erste Buch, das die Wechselwirkung von Laufen und Achtsamkeit beschreibt
- + Mit 33 Achtsamkeitsübungen zur Steigerung von Lauferlebnis und -leistung
- + Geeignet für Laufbegeisterte jeden Levels

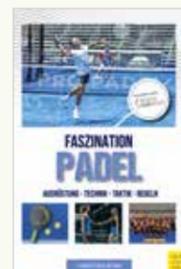


Fabienne Bachmann & Malte Commandeur
Faszination Footgolf
Hintergründe – Regeln – Taktik – Turniere
Ca. 200 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 23.06.2025
€ [D] 26,00 – € [A] 26,80
ISBN 978-3-8403-7947-5
WG 1 445 Ballsport



Weitere Empfehlung



978-3-8403-7928-4
€ [D] 26,00/€ [A] 26,80



- + Das erste deutschsprachige Buch zum Footgolf
- + Viele ehemalige Fußballer sind aktive Footgolfer, z. B. Roberto Ayala (Ex-Nationalspieler Argentinien).
- + Die Autoren sind professionelle Footgolfer.

Der Trendsport Footgolf vereint die Präzision des Fußballspiels mit dem strategischen Denken des Golfs. Er kann von Spieler*innen jeden Alters und Levels gespielt werden und erfreut sich auch deshalb steigender Beliebtheit bei Freizeitsportler*innen und Familien. Von den grundlegenden Techniken bis hin zu Tipps für die Turniervorbereitung und persönlichen Eindrücken von den Turnierreisen eines Footgolfers vermittelt *Faszination Footgolf* die Kernelemente des Sports.



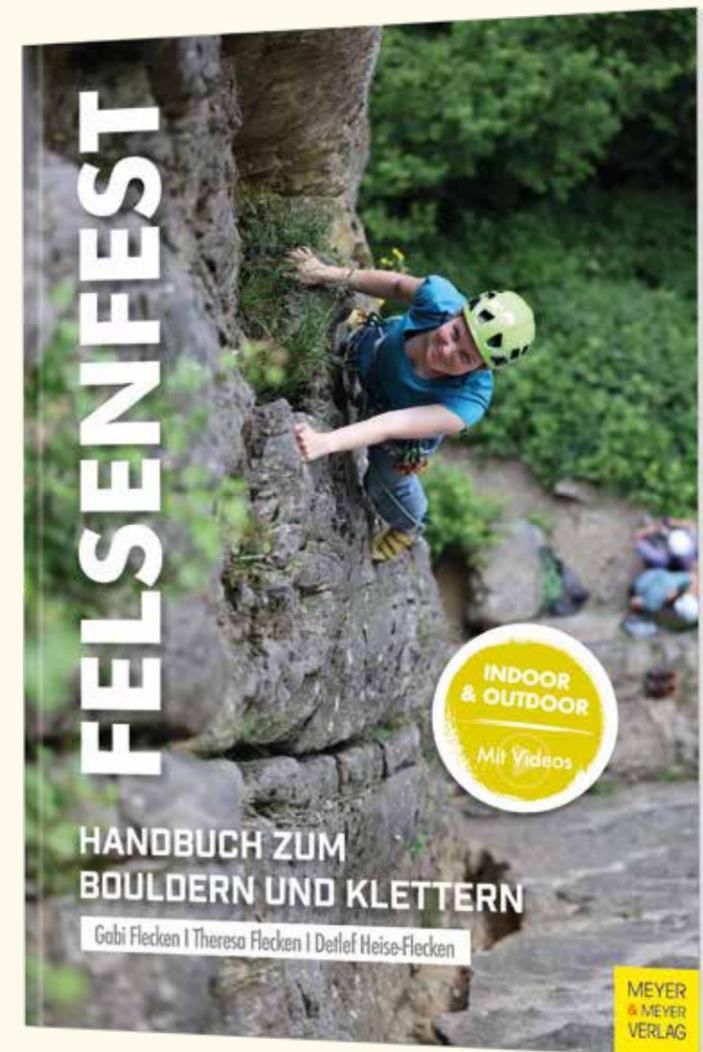
fabla95



malte.commandeur



mcfootgolf

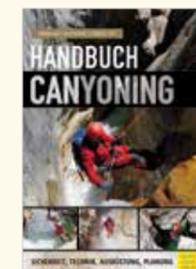


Gabi Flecken, Theresa Flecken & Detlef Heise-Flecken
Felsenfest
Handbuch zum Bouldern und Klettern
Ca. 200 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 31.03.2025
€ [D] 24,95 – € [A] 25,70
ISBN 978-3-8403-7915-4
WG 1 449 sonstige Sportarten



Weitere Empfehlung

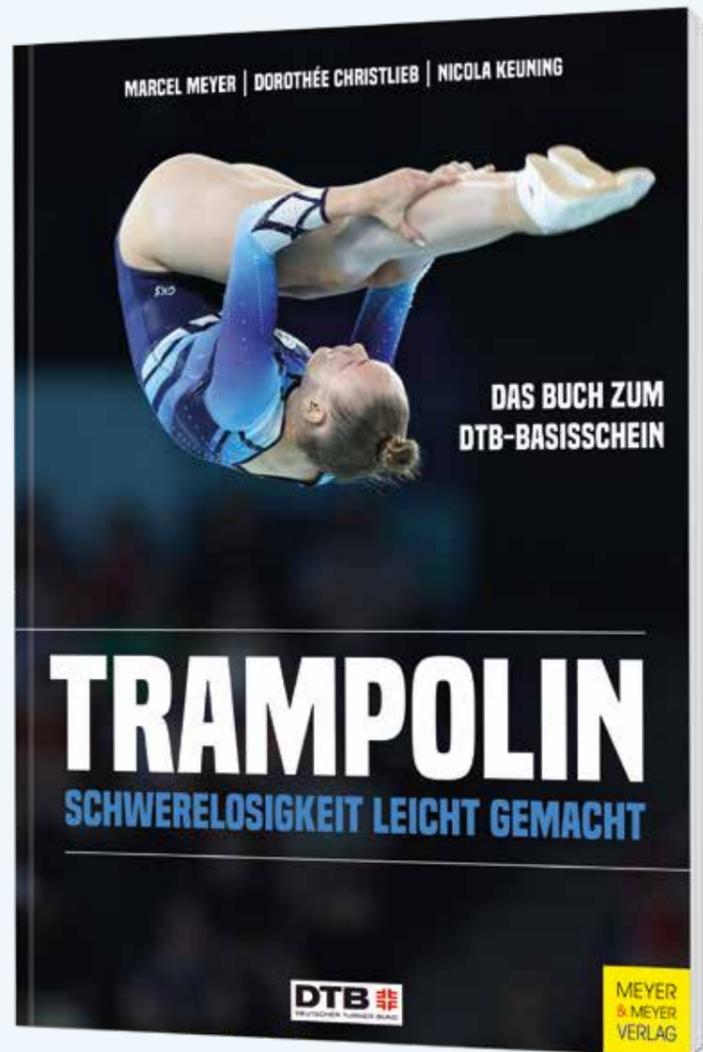


978-3-8403-7716-7
€ [D] 28,00/€ [A] 28,80



- + Erklärende Videos veranschaulichen die Klettertechniken.
- + Die Autoren verfügen über langjährige Erfahrungen im Indoor- und Outdoor-Klettern.
- + Einstiegsbuch für alle Boulder- und Kletterinteressierten

Ob am Boulderblock, an der Kletterhallenwand oder mehrere Seillängen im Fels: Mit *Felsenfest* erklimmen Boulder- und Kletterbegeisterte sicher jede Höhe. Das Buch vermittelt die grundlegenden Kletter- und Sicherungstechniken, klar strukturiert und praxisorientiert. Videos zeigen zudem anschaulich, wie Bewegungsabläufe richtig ausgeführt, Sicherungssysteme korrekt bedient und Techniken verbessert werden können.



Wo Sport Spaß macht
Marcel Meyer, Dorothee Christlieb &
Nicola Keuning
Trampolin
Schwerelosigkeit leicht gemacht
4. überarbeitete Auflage
Ca. 272 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 21.04.2025
Ca. € [D] 29,95 – € [A] 30,80
ISBN 978-3-8403-7955-0
WG 1 446 Turnen



Weitere Empfehlungen



978-3-8403-7935-2
€ [D] 29,95/€ [A] 30,80



978-3-8403-7665-8
€ [D] 34,00/€ [A] 35,00



- + Die Autoren verfügen über jahrelange Erfahrung als Aktive im Sport.
- + Das Buch ist an den Basisschein des Deutschen Turner-Bunds angelehnt.
- + Einfache Handreichungen für Schule & Verein

Trampolin: Schwerelosigkeit leicht gemacht vermittelt Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Sportlehrer*innen die wichtigsten Aspekte des Trampolinspringens. Vom Grundwissen zum Trampolin über Sicherheitsbestimmungen beim Aufbau und der Nutzung bis hin zu Techniktraining und Sprüngen thematisiert das Buch alle Elemente des Sports. Dazu liefern die Autoren Stundenbilder, die je nach Leistungsniveau einfach integriert werden können in das Training oder den Sportunterricht.

INTERNATIONALES
DEUTSCHES
TURNFEST IN
LEIPZIG
28.05. –
01.06.2025

„Wo Sport Spaß macht“ - die offizielle Reihe für Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Deutschen Turner-Bundes erscheint im Meyer & Meyer Verlag.



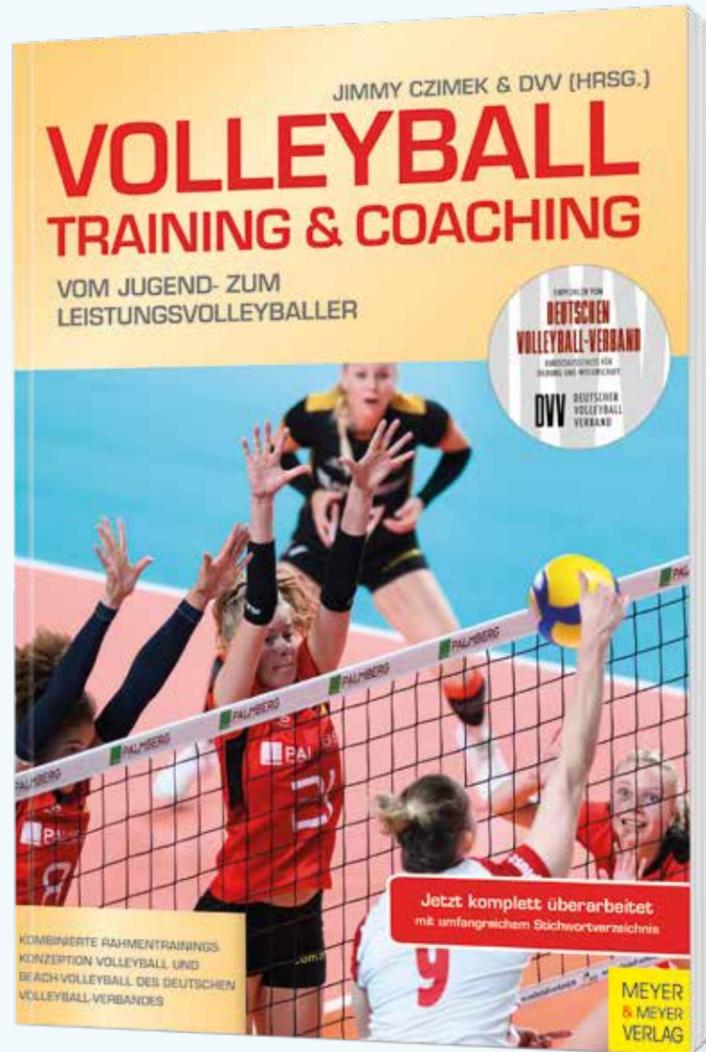
Peter Simon
Tanzen lernen
Standard, Latein und Freizeittänze
2. überarbeitete Auflage
Ca. 472 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 20.01.2025
€ [D] 32,00 – € [A] 32,90
ISBN 978-3-8403-7952-9
WG 1 449 sonstige Sportarten



- + NEU: Jetzt mit Videos zu allen Tänzen
- + Schrittgrafiken und Figuren ermöglichen Tanzpaaren ein schnelles Erlernen der Tänze.
- + Das Standardwerk für Freizeittänzer*innen und Tanzinteressierte

Tanzen lernen vermittelt Freizeittänzer*innen die wichtigsten Grundschrte und Figuren der Standardtänze (langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow Fox und Foxtrott/Quickstep), der Lateintänze (Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Paso Doble und Jive) sowie der Tanzklassiker Discofox und Salsa. Nach einer kurzen Einführung in den jeweiligen Tanzstil werden die entsprechenden Schritte und Figuren anschaulich vorgestellt, sodass auch Anfängerpaae sie gut nachvollziehen und ausführen können.



Jimmy Czimek, DVV (Hrsg.)
 Volleyball – Training und Coaching
 Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer
 3. überarbeitete Auflage
 Ca. 640 Seiten
 in 4c
 Paperback, 21,0 x 29,7 cm

ET: 19.05.2025
 € [D] 58,00 – € [A] 59,70
 ISBN 978-3-8403-7971-0
 WG 1 445 Ballsport



Weitere Empfehlung

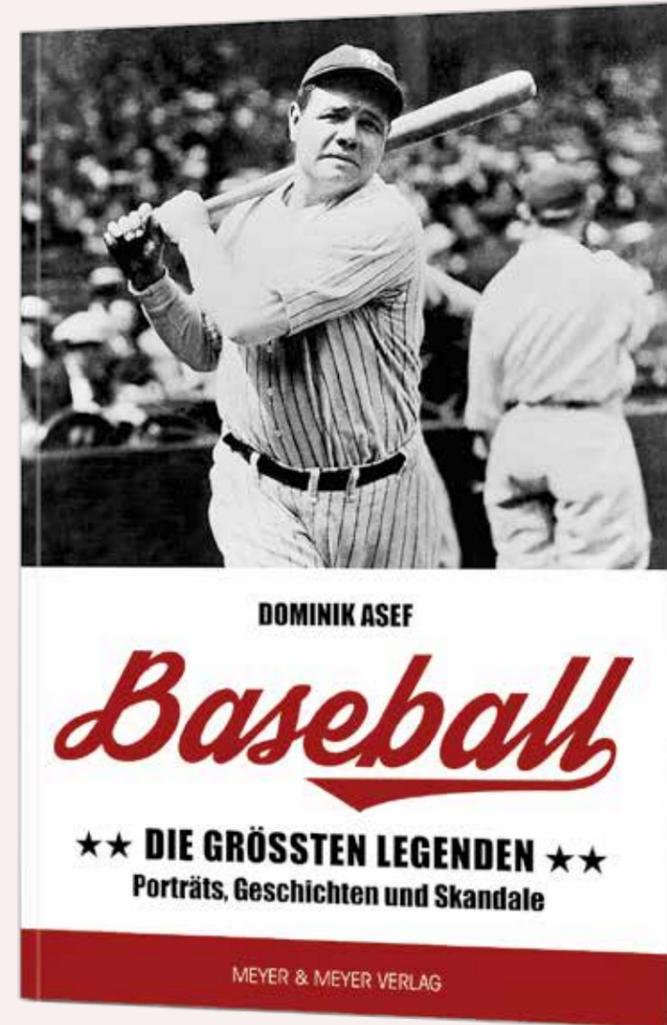


978-3-8403-7711-2
 € [D] 19,95/€ [A] 20,60



- + Das Standardwerk für Volleyballtrainer*innen aller Jugend- und Juniorenspielklassen
- + Über 2600 Bilder und Abbildungen zu Techniken und Taktiken
- + Das Buch ist Ausbildungswerk für die DVV-Trainerausbildung.

Volleyball – Training & Coaching ist die Trainingsgrundlage für sämtliche Jugend- und Juniorenspielklassen von U12 bis U23 im Volleyball und Beach-Volleyball. Das umfangreiche Konzept deckt neben dem Technik-, Taktik- und Athletiktraining auch die Trainingsplanung und -dokumentation, das Coaching, die Spielbeobachtung sowie das psychologische Training und den Ernährungsbereich ab. Das Standardwerk für Volleyballtrainer*innen ist das Ausbildungswerk für angehende C-, B- und A-Trainer*innen.

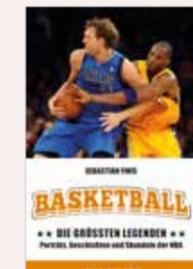


Dominik Asef
 Baseball: Die größten Legenden
 Ca. 320 Seiten
 in s/w
 Paperback, 13,6 x 20,5 cm

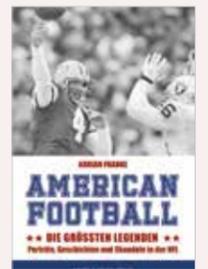
ET: 21.04.2025
 € [D] 22,00 – € [A] 22,70
 ISBN 978-3-8403-7972-7
 WG 1 445 Ballsport



Weitere Empfehlungen



978-3-8403-7740-2
 € [D] 22,00/€ [A] 22,70



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

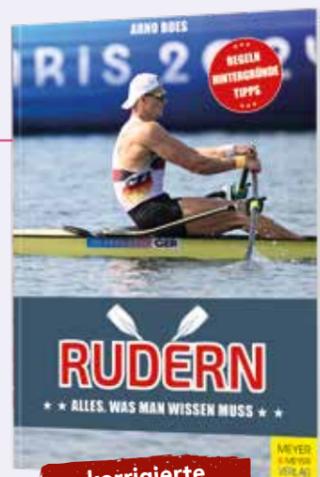


- + Das erste Werk dieser Art in deutscher Sprache
- + Vom Autor des Titels „Baseball: Alles, was man wissen muss“
- + Erscheint in der beliebten Reihe für Sportfans: *Die größten Legenden*

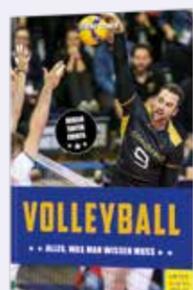
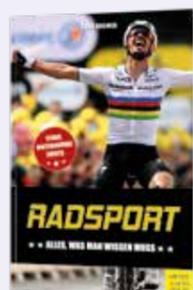
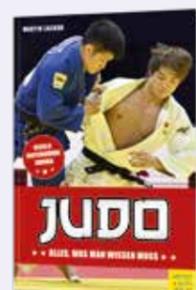
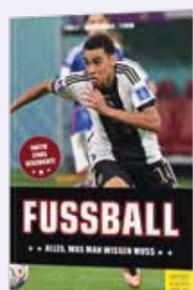
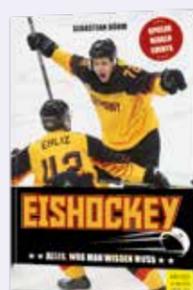
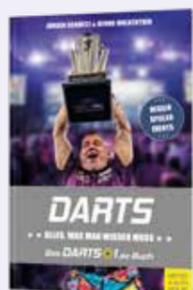
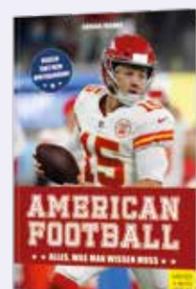
Kaum ein anderer Sport hat eine so faszinierende und so eng mit der Kultur eines Landes verwobene Geschichte wie Baseball. Dominik Asef erzählt in *Baseball: Die größten Legenden* diese Geschichte anhand der größten, besten und einflussreichsten Spieler, Funktionäre und Wegbereiter des Sports.

Unglaubliche Triumphe, herzzerreißende Tragödien, ergreifende Momente vereinen sich zu 60 Biographien - jede für sich einzigartig und bedeutend für den Baseballsport.

Die Reihe für Sportfans



korrigierte Auflage



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

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

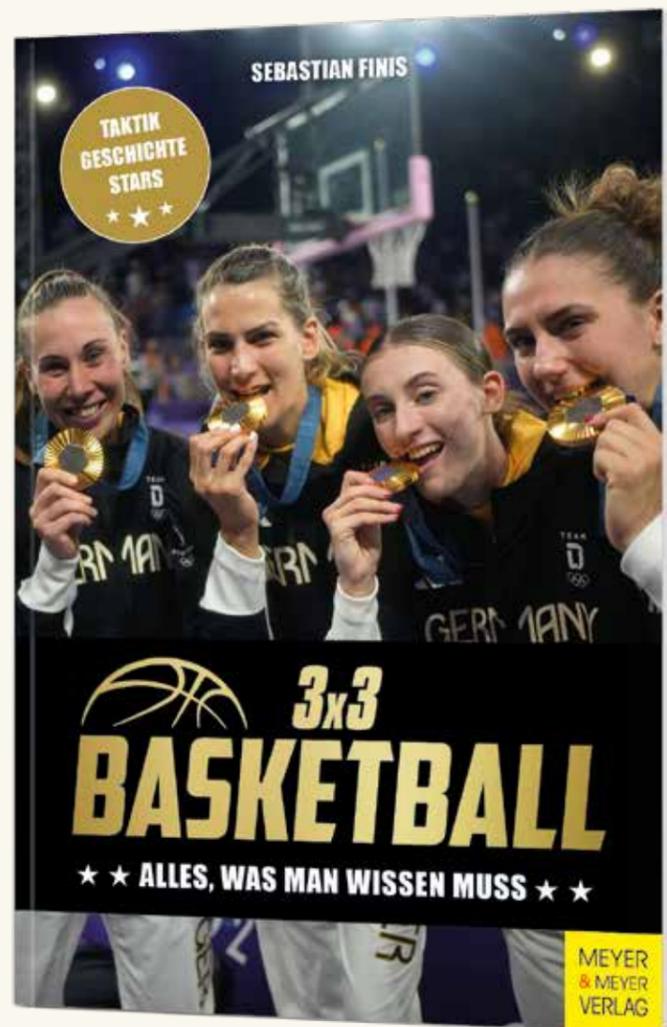
Radsport – Alles, was man wissen muss
ISBN 978-3-8403-7802-7 € [D] 16,00 – € [A] 16,50

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



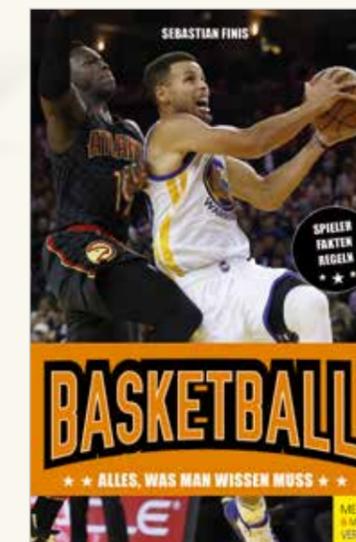
3x3 Basketball ist jung, dynamisch und beliebt in Deutschland – nicht zuletzt durch den Gewinn der Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2024 durch die deutschen 3x3-Basketballerinnen. Das Buch gibt Fans einen Überblick über die Geschichte, Regeln, Spielertypen, Techniken und Taktiken der Sportart. Ein Interview mit der Kapitänin und Goldmedaillengewinnerin Svenja Brunckhorst sowie ein 3x3-Basketball-Wörterbuch runden dieses Buch ab.

Sebastian Finis
3X3 Basketball
Alles, was man wissen muss
Ca. 220 Seiten
in s/w
Paperback, 13,6 x 20,5 cm

ET: 23.06.2025
€ [D] 16,00 – € [A] 16,50
ISBN 978-3-8403-7959-8
WG 1 445 Ballsport



Weitere Empfehlung



978-3-8403-7696-2
€ [D] 16,00/€ [A] 16,50





Valerie Kastrup & Peter Neumann (Hrsg.)
Fachfremd unterrichtende Lehrkräfte im
Sportunterricht der Grundschule
Ca. 128 Seiten
in s/w
Paperback, 14,8 x 21 cm

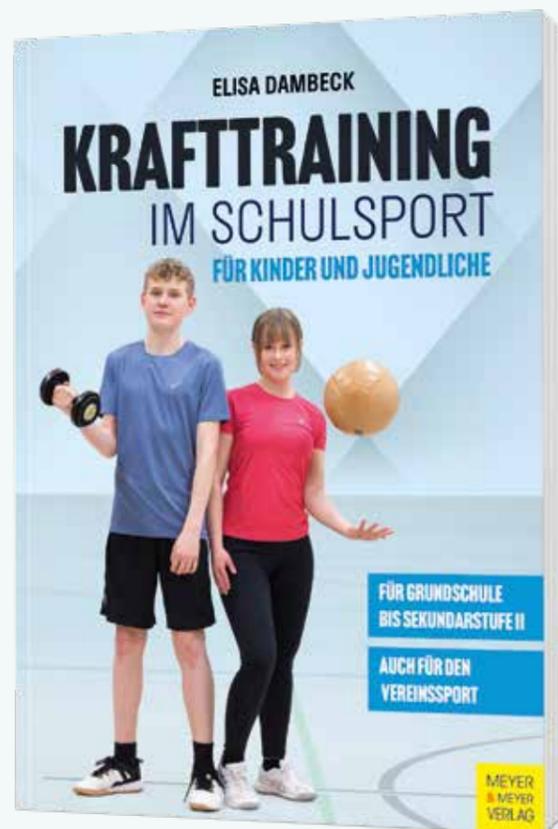
ET: 23.06.2025
€ [D] 24,95 – € [A] 25,70
ISBN 978-3-8403-7929-1
WG 1 820 Schule Unterrichtsvorbereitung



SCHULSPORT

Elisa Dambeck
Krafttraining im Schulsport
für Kinder und Jugendliche
232 Seiten
in 4c
Paperback, 16,5 x 24 cm

ET: 17.02.2025
€ [D] 26,00 – € [A] 26,80
ISBN 978-3-8403-7940-6
WG 1 464 Krafttraining



Jörn Meyer
Sport in der gymnasialen Oberstufe
Schulbuch
3. überarbeitete Auflage
Ca. 560 Seiten
in 4c
Paperback mit Fadenheftung,
16,5 x 24 cm

ET: 23.06.2025
€ [D] 40,00 – € [A] 41,20
ISBN 978-3-8403-7953-6
WG 1 844 Schule Abiturwissen



Weitere Empfehlungen



978-3-8403-7954-3
€ [D] 30,00/€ [A] 30,90



Die 2. Auflage 2020 bleibt
weiterhin lieferbar:

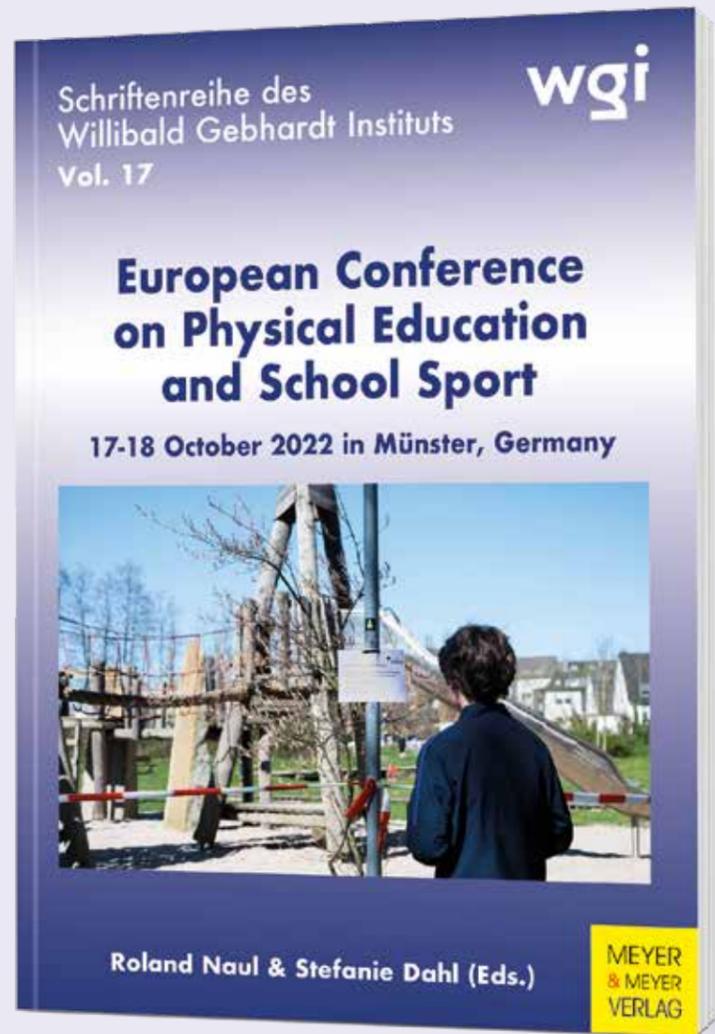
978-3-8403-7673-3
€ [D] 38,00/€ [A] 39,10



- + 3. überarbeitete Auflage 2025
- + Beliebtes, einbändiges Schulbuch für die komplette gymnasiale Oberstufe
- + Basierend auf dem neuen Lehrplan NRW für die gymnasiale Oberstufe ab dem Schuljahr 2025/26

Der Inhalt der 3. Auflage des Schulbuchs wurde komplett überarbeitet und an den neuen Lehrplan NRW, der ab dem Jahrgang 2025/26 greift, angepasst.

Die Struktur des Buchs *Sport in der gymnasialen Oberstufe* orientiert sich dabei an den Inhaltsfeldern des Sports und ist in sechs Teile mit insgesamt 17 Lektionen eingeteilt. Bei einigen Aufgaben ist zusätzlich ein QR-Code angegeben, der auf ein separates Arbeitsblatt im PDF-Format zum Download führt.

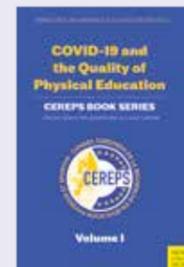


Roland Naul & Stefanie Dahl (Eds.)
 European Conference on Physical Education and School Sport
 17-18 October 2022 in Münster, Germany
 160 Seiten
 in s/w mit Farbseiten
 Paperback, 14,8 x 21 cm

ET: Bereits lieferbar
 € [D] 19,95 – € [A] 20,60
 ISBN 978-3-8403-7939-0
 WG 1 441 Sportwissenschaft



In Planung



978-1-78255-267-3
 € [D] 19,95/€ [A] 20,60



- + Der neueste Band der Reihe des Willibald Gebhardt Instituts
- + Inhalt sind die gehaltenen Vorträge während der European Conference on Physical Education and School Sport im Oktober 2022 in Münster.

Volume 17 documents papers presented at the WGI Conference held in October 2022:

Stefanie Dahl and Nils Neuber f. i. report on the case of Germany, one of the European countries with the longest school closures and shut down of all physical activities, whereas Suzanne Lundvall and Andreas Fröberg analyse the state-of-the-art school-based physical education in Swedish schools, where Covid-19 did not lead to school closures for primary and secondary schools up to the age of 15.



Timo Schöber (Hrsg.), Daniela Stahl, Nathalie Haut, Theresa Schaffer, Dominique Muller & Nele Drobek
 Gleichstellung & Diversity im E-Sport und Gaming
 Herausforderungen, Chancen und Potenziale von Frauen im elektronischen Sport
 Ca. 140 Seiten
 in s/w
 Paperback, 14,8 x 21 cm

ET: 20.01.2025
 € [D] 20,00 – € [A] 20,60
 ISBN 978-3-8403-7890-4
 WG 1 449 Sonstige Sportarten



Weitere Empfehlungen



978-3-8403-7758-7
 € [D] 20,00/€ [A] 20,60



978-3-8403-7718-1
 € [D] 30,00/€ [A] 30,90



- + Band 7 der einzigartigen Reihe Esportpedia - herausgegeben von Tim Schöber
- + E-Sport gewinnt immer mehr an Bedeutung.
- + Gleichstellung und Diversity sind wichtige gesellschaftliche Themen.

Im Gaming und E-Sport stecken viele Chancen, aber auch Herausforderungen hinsichtlich der Themen Gleichstellung, Diversität und Diskriminierung. Zu Beginn vom Esportpedia-Band 7 werden körperliche, psychologische und soziale Unterschiede zwischen Frau und Mann beleuchtet und mögliche Auswirkungen erörtert. Danach werden verschiedene Arten von In-Game-Diskriminierung aufgezeigt, Einflüsse u. a. von Teams und Turnierveranstaltern behandelt und Maßnahmen besprochen, um dagegen vorzugehen.

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/>



LinkedIn
<http://www.linkedin.com/company/meyer-meyer-verlag/>



Printed in Germany | Bestell-Nr. 4001
Irrtum, Programm- und Preisänderungen vorbehalten,
Stand November 2024.
© Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH

Bildnachweis Cover: © Eva Lindner
Bildnachweis Innenseiten: S. 4: © privat; S. 5: © AdobeStock; S. 6 © Mira Hampel;
S. 7: © AdobeStock; S. 8 oben: © Mira Hampel; S. 8 unten: © privat; S. 9: © Adobe-
Stock; S. 10, 11: © Eva Lindner; S. 14: © Frank Reimann; S. 15: © Ezgi Seiler;
S. 16: © AdobeStock; S. 17: © Minkus Images, Volker Minkus; S. 18: © privat;
S. 19: © AdobeStock; S. 20: © privat; S. 21: © Lukas Loss, © Matthias Grandjean;
S. 22: © picture alliance / SCHREYER | Schreyer; S. 23: © AdobeStock; S. 24: © Conny
Kurth; S. 25: © AdobeStock; S. 27: © picture alliance/dpa | Maximilian Specht; S. 28
oben: © Max Rau; S. 28 unten: © Frank Jockschies; S. 29: © picture alliance / dpa |
Marijan Murat, © Andreas Horn, © AdobeStock; S. 30: © Andrea Bowinkelmann (LSB
NRW); S. 31: © picture alliance/dpa | Gerald Matzka

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:**
Christel Graumann
Tel.: +49 (0) 170-8019508
Fax: +49 (0)221-92428 232
graumann@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

**Sachsen-Anhalt, Sachsen,
Schleswig-Holstein, Thüringen:**
Stephanie Hoffmann
Tel.: +49 (0)221 / 92 428 - 233
Fax: +49 (0)221 / 92 428 - 232
hoffmann@forum-independent.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@kcmail.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
Frühjahr 2025

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