

Inhalt

A. Theoretischer Teil

- Warum ist das Thera-Band als Handgerät so beliebt? 5
- Für wen ist welches Thera-Band verwendbar? 5
- Hinweise zur Handhabung des Thera-Bandes 6

B. Praktischer Teil

Einzelübungen

- Übungsbeispiele zur Kräftigung und Mobilisation
der Arm- und Schultermuskulatur 9
- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bauchmuskulatur 15
- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rückenmuskulatur 18
- Übungsbeispiele zur Kräftigung und Dehnung der Beinmuskulatur 20

Partnerübungen

- Übungsbeispiele mit **einem Thera-Band**
zur Kräftigung der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur 27
- Übungsbeispiele mit **zwei Thera-Bändern**
zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur 30
- Übungsbeispiele mit **zwei zusammengeknüpften Thera-Bändern**
zur Kräftigung der Beinmuskulatur 33

Übungen an und mit Stühlen – auch für Senioren geeignet

- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur 35
- Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur 40

Vorfürhrungen mit dem Thera-Band

- „Drei Generationen“ üben mit dem Thera-Band 44
- Das Thera-Band in der Großraumvorführung 52