

# Inhalt

Vorwort .....	7
Gymnastik mit Bambus-Klangstäbchen .....	10
Gymnastik mit Chiffontuch .....	13
Gymnastik mit zwei Chiffontüchern .....	16
Gymnastik mit Dehnband .....	19
Gymnastik mit Doppelklöppeln .....	22
Gymnastik mit Fliegenpatsche .....	25
Gymnastik mit Geschirrtuch (rechteckig) 1 .....	28
Gymnastik mit Geschirrtuch (rechteckig) 2 .....	31
Gymnastik mit Greifband .....	34
Gymnastik ohne Gerät .....	37
Gymnastik mit Haushaltsrolle .....	39
Gymnastik mit Igelball – Schwerpunkt: Füße .....	42
Gymnastik mit Kirschkernsäckchen .....	45
Gymnastik mit zwei Kirschkernsäckchen .....	48
Gymnastik mit Luftballon .....	50
Gymnastik mit Pappteller und Tischtennisball .....	53
Gymnastik mit Schwungtuch .....	56
Gymnastik mit Softball 1 .....	59
Gymnastik mit Softball 2 .....	62
Gymnastik mit Steinen .....	64

Gymnastik mit Stuhl .....	67
Gymnastik mit flachem Stuhlkissen .....	70
Gymnastik mit Tennisball und Softball .....	72
Gymnastik mit Tennisring .....	74
Gymnastik mit Zeitung .....	77