

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	7
Auf ein Wort: Stretching	8

Stundenbilder mit Geräten

Gemeinsam üben an der „Thera-Band-Spinne“	10
Schnell in Form mit dem langen Thera-Band	14
Ballooning – Training mit dem Luftballon	19
Bodystyling mit Hanteln	25
Flexi-Bar® – Kennenlernen des Schwungstabes	29
Rückenfit am Step	33
Rückenfit am Pezziball	36
Dynamisch und kräftigend am Pezziball	41
Spaß und Kräftigung an der Langbank	46
Bewegung und Schwung mit Ball und Reifen	52

Stundenbilder ohne Geräte

Immer gefragt – Bauch – Beine – Po	58
Bewegung nonstop	63
50plus – Bewegung von Kopf bis Fuß	68

Stundenbilder mit Partner

Mit Partner – Gut in Form	74
Mit Partner – Schwung und Kraft mit dem Stab	79
Mit Partner und Ball	83
Mit Partner – Rund mit Schwung und Reifen	87
Mit Partner – Rhythmisch bewegen mit Ball und Reifen	91
Mit Partner – An der Bank	96

Stundenbilder Zirkel-Training

Fit im Zirkel – Bank-Zirkel	102
Fit im Zirkel – Fitness-Zirkel	106
Fit im Zirkel – Aerobic-Zirkel	111

Quellennachweis	118
------------------------------	-----