

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	6
<b>Einführung</b> . . . . .	7
<b>Auf ein Wort: Stretching</b> . . . . .	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 – Rhythmisches 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

<b>Quellennachweis</b> . . . . .	118
----------------------------------	-----