

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

1. Einführung

1.1 Wichtige Hinweise für den Gebrauch und das Training	7
---	---

2. Einzelübungen

2.1 Arme, Schultern, starker Nachen	12
2.2 Fitness für den Rücken	24
2.3 Bauch, Beine, Po	30
2.4 Ganzkörperkräftigung und Aufrichtung	42

3. Partnerübungen

3.1 Arme, Schultergürtel, Brustmuskulatur	48
3.2 Seitliche Rumpf- und Rückenmuskulatur	52
3.3 Gerade und schräge Bauchmuskulatur	56
3.4 Bein- und Gesäßmuskulatur	60

4. Übungen im Sitzen

4.1 Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur	64
4.2 Bein- und Bauchmuskulatur	72

5. Übungen in der Gruppe

5.1 Gemeinsam an der Thera-Band®-Spinne	78
5.2 Anregungen zu „Gruppenarbeit im Kreis“	82

Literaturhinweise	83
-------------------------	----