

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Gerätebeschreibung/Handhabung</b> .....	<b>14</b>
2.1 Kleiner Ball.....	15
2.2 Mittlerer Ball.....	16
2.3 Großer Ball .....	18
<b>3 Stundenbilder</b> .....	<b>20</b>
3.1 Functional Training.....	21
3.1.1 Mittlerer Ball .....	21
3.1.2 Großer Ball.....	29
3.2 Zirkeltraining.....	36
3.2.1 Ballmix.....	38
3.3 Cardiofitness.....	44
3.3.1 Großer Ball.....	46
3.3.2 Mittlerer Ball .....	52
3.4 Bauch – Beine – Po .....	55
3.4.1 Kleiner Ball .....	56
3.4.2 Mittlerer Ball .....	62
3.4.2 Großer Ball.....	68

3.5	Bauch intensiv .....	75
3.5.1	Kleiner Ball .....	76
3.5.2	Mittlerer Ball .....	80
3.5.3	Großer Ball .....	85
3.6	Faszienfitness.....	90
3.6.1	Kleiner Ball .....	92
3.6.2	Mittlerer Ball .....	98
3.7	Rückenfitness.....	104
3.7.1	Mittlerer Ball .....	105
3.7.2	Großer Ball.....	114
3.8	Wirbelsäulengymnastik.....	119
3.8.1	Kleiner Ball .....	120
3.8.2	Mittlerer Ball .....	131
3.8.3	Großer Ball.....	138
3.9	Tiefenmuskeltraining .....	145
3.9.1	Mittlerer Ball .....	147
3.10	Beweglichkeit.....	153
3.10.1	Kleiner Ball .....	154
3.10.2	Mittlerer Ball .....	158
3.11	Entspannung .....	161
3.11.1	Kleiner Ball .....	162
3.11.2	Mittlerer Ball .....	166
3.12	Balancetraining .....	169
3.12.1	Kleiner Ball .....	170
3.12.2	Mittlerer Ball .....	173
3.12.3	Großer Ball.....	178

3.13 Sturzprophylaxe .....	182
3.13.1 Mittlerer Ball .....	183
3.14 Pilates.....	189
3.14.1 Kleiner Ball .....	190
3.14.2 Mittlerer Ball .....	200
3.14.3 Großer Ball.....	207
3.15 Bürofit.....	216
<b>Anhang.....</b>	<b>222</b>
1 Literatur.....	222
2 Bildnachweis.....	223