



**BAUCH
BEINE
PO**

you can
**do
it**

Das komplette Workout

Ulli Heldt

Meyer & Meyer Verlag



796.4

INHALT

1	Vielen Dank	6
2	Die Wahrheit	8
2.1	Typische Fragen der Teilnehmer an den Trainer	11
2.2	Fragen, die sich der Trainer stellen sollte	19
2.2.1	Unterrichtsmethodische Fragen	19
2.2.2	Trainingswissenschaftliche Fragen	24
3	Wissenswertes für die praktische Umsetzung	29
3.1	Aufbau der Stunde	30
3.2	Musik	31
3.3	Zusatzgeräte	33
4	Übungen und Ideen	37
4.1	Übungen zum Aufwärmen	39
4.2	Übungen im Stand	44
4.3	Übungen im Sitzen	78
4.4	Übungen im Vierfüßlerstand	94
4.5	Übungen in der Seitlage	116
4.6	Übungen in der Rückenlage	133
4.7	Übungen in der Bauchlage	158
4.8	Übungen zum Dehnen und Entspannen	171
5	Unterrichtsvorschläge – Stundenbilder	184
5.1	Die Anfängerstunde	185
5.2	Die Stunde der Fortgeschrittenen	187
5.3	Schwerpunkt Sensomotorik	189
5.4	Mit hohem Spaßfaktor!	191
6	„Große“ Abschlussworte	193
	Anhang	195
	Literaturhinweise	195
	Kontaktadressen und Bildnachweis	196

