

# Praxisorientierte Theorie

- Kapitel 1**      **Krafttraining**    – 3  
*M. Fröhlich*
- Kapitel 2**      **Sensomotorisches Training**    – 13  
*S. Steib, K. Pfeifer, A. Zech*
- Kapitel 3**      **Sportmotorischer Test für Erwachsene:  
Tests für Fitness-Einsteiger und Fortgeschrittene**    – 21  
*J. Krell-Rösch, S. Tittlbach, K. Bös*
- Kapitel 4**      **Methodisch-didaktische Überlegungen beim Einsatz von  
Trainingsgeräten**    – 41  
*H.-D. Kempf, H. Streicher, P. Wagner, M. Fröhlich*
- Kapitel 5**      **Muskeln, Gelenke und Muskel-Faszien-Schlingen**    – 55  
*H.-D. Kempf*