

Die Übungen

- Kapitel 6** **Thera-Band und Tube** – 101
H.-D. Kempf, C. Ziegler
- Kapitel 7** **Gymstick** – 159
H.-D. Kempf
- Kapitel 8** **Gewichte: Kurzhantel, Langhantel und Kettlebell** – 183
H.-D. Kempf, A. Strack
- Kapitel 9** **Medizinball und Gewichtsball** – 231
H.-D. Kempf
- Kapitel 10** **Fitnessball, Gymnastiball und Pezziball** – 273
H.-D. Kempf
- Kapitel 11** **Slide-Training mit der Rutschmatte: FLOWIN®** – 325
H.-D. Kempf
- Kapitel 12** **Schlingentrainer** – 355
H.-D. Kempf
- Kapitel 13** **Stabilisationstrainer
und andere instabile Unterlagen** – 395
H.-D. Kempf
- Kapitel 14** **Stab** – 427
H.-D. Kempf
- Kapitel 15** **Schwingstab** – 449
M. Herbsleb, C. Puta