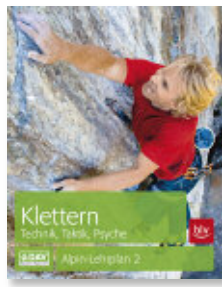


Klettern - Standardwerk

Autor: Olaf Perwitzschky. Taschenbuch 176 Seiten. Das Buch erklärt Grundlagen, Ausrüstung, Kletter- und Sicherungstechniken sowie Trainingsmethoden hervorragend. Die Techniken für Halle und Fels sind sehr gut nachvollziehbar illustriert.

51454



Alpin-Lehrplan 2 Technik, Taktik, Psyche

Autor: Michael Hoffmann. Koordination, Klettertechnik, Taktik Sportklettern und Wettkampf, Taktik beim klassischen Felsklettern, Mentales Training, Sturzangst, Konditionstraining. Für Selbstlerner und begleitend zur Ausbildung. 192 Seiten.

51451



Alpin-Lehrplan 5 - Sicherung und Ausrüstung

Autor: Chris Semmel. Grundlagen, Selbstsicherung, Partnersicherung, Sicherungsmethoden. Grundregeln des Sportkletterns, Tourenplanung, Kletterschein, einfache Rettungsmethoden. Ausrüstung der Kletterdisziplinen, Natur- und Umweltschutz. Für Anfänger und Fortgeschrittene. 176 Seiten.

51453



Alpin-Lehrplan 6 Wetter und Orientierung

Autoren: Rainer Bolesch, Michael & Gerhard Hofmann. Theoretische Grundlagen der Wetterkunde, Darstellung wichtiger Wetterlagen der Alpen, Klimaänderung, Erarbeitung eigener Vorhersagen, alpine Gefahren, Grundlagen der Orientierung im Gelände. 160 Seiten.

51452



Lehrbuch Slackline

Autoren: Demian Geyer und Christoph Köbber. Handbuch für Freizeit, Schule und Verein. Wissen von Theorie und Praxis des Slacklinens: Richtiger Aufbau der Lines, auftretende Probleme bei der Befestigung und mögliche Gefahren beim Spannen werden u.a. detailliert erklärt. 216 Seiten.

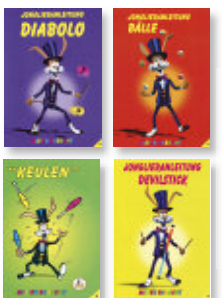
31299



Sternstunden im Kinderturnen

Autoren: Sybille Bierögel und Antje Hemming. Das Buch "Sternstunden im Kinderturnen" zeigt fantastisches Erlebnisturnen mit 64 Geräte-Karten, kompletten Stundenbildern und zahlreichen Beispielen für KIGA- und Grundschulalter. Ringordner mit 128 Seiten.

42233



Methodikhefte und Kurzanleitungen

41662

41663

41664

41666



Gummitwist Set

In diesem Buch finden Sie die Klassiker der Kinderbeschäftigung! Buch 16 x 20 cm, mit 72 Seiten, erschienen im Moses-Verlag, Autorin: Birgit Fuchs. Ab 6 Jahren, Komplettsatz inkl. Gummiband in einer schönen Metalldose.

41772 Set



Minitrampolin

Ein Fachbuch für das Minitrampolinturnen, welches sich an Vereine, Schulen und Hochschulen richtet, die das Minitrampolin im Freizeit-, Breiten- oder Wettkampfsport einsetzen wollen. Autor: Jürgen Schmidt-Sinns.

41660



Saller Übungsheft

Übungsheft zu dem Saller Linien-Koordinationssystem von Wojciech Basiuk.

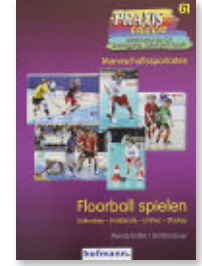
18033



Saller Trainings-DVD

Trainings-DVD zu dem Saller Linien-Koordinationssystem.

18035



Floorball spielen

Ein Nachschlagewerk über Stockey, Unihockey, Floorball. Eine faszinierende junge Sportart, die sich mittlerweile auch an deutschen Schulen etablieren konnte. 96 Seiten. Autoren: Mandy Erdt und Grit Brückner

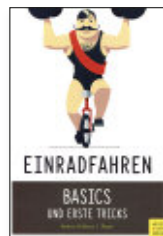
42390



Poster Badminton Spielregeln

A2 Poster mit Spielregeln und Erklärungen für das Badminton-Training.

41152



Einradfahren Basics und erste Tricks

Dieses Buch vermittelt – durch zahlreiche Bilder veranschaulicht – die Grundlagen des Einradfahrens Schritt für Schritt.

41665



Luftmatz - Broschüre

Übungsformen und Spiele für die Praxis, 16 Seiten (farbig). Format 18 x 15 cm. Autor: Gerhard Frank.

41728



Das Schwungtuch

Auf 50 Seiten erfahren Sie hier den Umgang mit den Schwungtüchern. Wie sie sich in der pädagogischen Arbeit in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen verwenden lassen mit Spielen und theoretische Informationen.

16965



Trainingsbuch BRASIL®

Das Trainingsbuch Brasil beinhaltet umfangreiches Hintergrundwissen und zahlreiche Übungen. Dieses Buch bietet Übungsanweisungen und fertig ausgearbeitete Stundenbilder für Physiotherapeuten, Übungsleiter und Trainer. 176 Seiten. Autor: Gabi Fastner

42394



Pilates

Übungsprogramme für den ganzen Körper, für bestimmte Problemzonen und für jedes Zeitbudget. Extra: Trainieren mit Alltagsutensilien von Gürtel bis Wasserflasche. 128 Seiten, Autorin: Amiena Zylla-Schwarz.

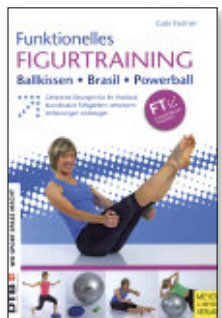
42239



Faszien in Bewegung

Das Buch gibt einen Einblick in die Entstehung, Physiologie und Anatomie des Bindegewebes und anschließend ein Konzept für die Trainingspraxis. Perfekt für Trainer und Therapeuten als Hilfestellung für das Training. Format 16,5 x 24 cm, 288 Seiten, Autorin: Gunda Slomka.

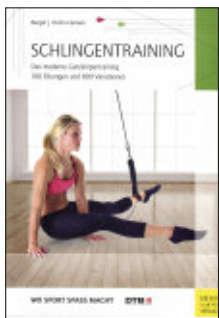
42234



Funktionelles Figurtraining

Dieses Buch beschreibt Übungen mit den besten Geräten für funktionelles Figurtraining: Dem DYNAIR® Balkkissen®, den TOGU Brasilis und dem Powerball. Zahlreiche Übungsbeispiele garantieren ein abwechslungsreiches Workout. 216 Seiten, Autor: Gabi Fastner

42397



Schlingentraining

100 Übungen von leicht bis schwer sind hier alle mit Bildfolgen dargestellt. Dieses Buch enthält 20 Übungsprogramme, von Spezialisten zusammengestellt. Auf einfache und schnelle Weise wird die Fitness des Sportlers verbessert. 192 Seiten, Autor: Anders Bergset & Lennart Krohn-Hansen.

42396



DYNAIR® Aero-Step® XL DVD Perfect Shape

Anleitungen zum Functional-Training in Deutsch und Englisch, Laufzeit ca. 60 min.

42270

DYNAIR® XXL DVD Perfect Shape

Trainingsanleitung für ganzheitliche Bewegungen gesamte Muskelketten trainieren, in Deutsch und Englisch, Laufzeit: ca. 85 min.

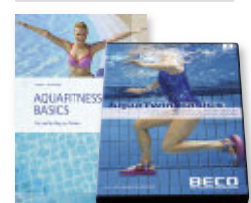
41899



Krafttrainings-Tafeln

8 Tafeln für das Fitness-Center im DIN A2-Format (59,4 x 42 cm), 4-farbig. Auf jeder Tafel werden die wichtigsten Übungen für eine bzw. mehrere Muskelgruppen dargestellt und der korrekte Übungsablauf beschrieben. Ein Blickfang für Ihr Studio.

5003 Satz



Buch Aquafitness Basics

Basisbuch mit umfangreichen Übungen. Trainer erhalten darüber hinaus methodische Hinweise zum Umgang mit den Teilnehmern. 168 Seiten, Autoren: Judith Oelmann & Ilona Wollschläger

42398

DVD AquaTwin basics

Abwechslungsreiches Aqua-Training im Flach- und Tiefwasser mit Schwerpunkt auf den unteren Extremitäten. 20 Minuten mit Susanna Zischek.

16682