

Fitness-Stundenbilder

Ein Praxishandbuch für Trainer und Übungsleiter mit mehr als 500 Übungsbeispielen.

ISBN 978-3-7911-0269-6

Pohl-Verlag, Celle

Auf vielfachen Wunsch der Übungsleiter nach weiteren Anregungen für ihre Stunden setzt Edith Schäfer die Serie "Fitness-Training mit....." fort. 22 komplette Stundenbilder aus den unterschiedlichsten Bereichen bieten eine Fülle an Übungsstoff. Klar gegliedert in "Aufwärmen" - "Hauptteil" - "Ausklang" ist für den Übungsleiter durch kurzen Text mit anschaulichen Fotos ein schnelles Umsetzen möglich. Dem Übungsleiter obliegt es, das Stundenbild auf seine Gruppe individuell abzustimmen, so dass Jugendliche, Erwachsene oder Senioren angesprochen werden können. Die einzelnen Kapitel umfassen Stundenbilder sowohl mit herkömmlichen und neueren Geräten als auch mit Partner und Zirkeltraining.

Das neue Buch ist in der ansprechenden Form eine gute Ergänzung zu den bisher erschienen Büchern "Fitnessstraining - mit dem Thera-Band", " -mit dem Pezzi-Ball" -" mit dem Partner" und eignet sich z.B. gut als Weihnachtsgeschenk für Übungsleiter.