

INHALT

EINFÜHRUNG IN DAS BALANCETRAINING.	8
DIE ÜBUNGEN.	14
Übungen ohne Geräte	16
Übungen mit Pilatesball	38
Übungen mit Gymnastikball.	74
Übungen mit BOSU	114
Übungen mit Pilatesrolle	138
Übungen mit kombinierten Geräten	144
DAS TRAINING	172
Anhang	178
Über den Autor.	187
Übungsregister.	188