



dandelion.com

© 2008 AGI-Information Management Consultants  
May be used for personal purposes only or by  
libraries associated to [dandelion.com](http://dandelion.com) network.

MARGOT ZEITVOGEL

# AQUA-TRAINING

UNTER MITARBEIT VON ERIKA MÜLLER

ÜBUNGEN UND PROGRAMME

MIT FOTOS VON HORST LICHTER

ro  
ro  
ro

ROWOHLT

Bibliothek des Sportbeirates  
der Fürstlichen Regierung

797.2

7	Vorwort
<b>11</b>	<b>WAS IST AQUA-TRAINING?</b>
<b>23</b>	<b>TRAINING OHNE GERÄTE</b>
25	<i>Programm 1:</i> Basistraining
37	<i>Programm 2:</i> Ausdauer für Anfänger Erholung für Profis
47	<i>Programm 3:</i> Kraftausdauer
57	<i>Programm 4:</i> Schnellkraft/ Schnellkraftausdauer
69	<i>Programm 5:</i> Beintraining
<b>71</b>	<b>TRAINING MIT GERÄTEN</b>
73	<i>Programm 6:</i> Kräftigung für Arme und Schultergürtel
83	<i>Programm 7:</i> Kräftigung für Schulter- gürtel, Bauch und Rücken Gleichgewicht und Konzentration
93	<i>Programm 8:</i> Koordination und Stabili- sierung durch Schweben
107	<i>Programm 9:</i> Stabilisierung
119	<i>Programm 10:</i> Spielformen in der Gruppe
<b>123</b>	<b>SCHWERELOS TRAINIEREN</b>
125	<i>Programm 11:</i> Lauftraining
133	<i>Programm 12:</i> Kräftigung für Bauch und Rücken
149	<i>Programm 13:</i> Kräftigung für den Schultergürtel
155	<i>Programm 14:</i> Entspannung und Regeneration