

MARGOT ZEITVOGEL

# AQUA-TRAINING

UNTER MITARBEIT VON ERIKA MÜLLER

ÜBUNGEN UND PROGRAMME

MIT FOTOS VON HORST LICHTÉ

ro  
ro  
ro

ROWOHLT

Bibliothek des Sportbeirates  
der Fürstlichen Regierung

797.2

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