



DOWNLOAD



## Fitnessstraining mit dem Pezziball

By Edith Schäfer

Pohl - Verlag Sep 2008, 2008. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 211x148x7 mm. Neuware - Der Pezziball, auch unter dem Namen Sitz-, Fit- oder Therapieball bekannt, wurde ursprünglich in der Krankengymnastik eingesetzt. Inzwischen beziehen auch Gymnastik-, Fitness- oder Aerobicgruppen den Ball in ihre Stunden ein. Durch verschiedene Größen ist der Ball sowohl im Kinder- als auch im Erwachsenen- und Seniorenbereich einsetzbar. Der Pezziball bietet sich auch zur privaten Nutzung an - als alternative Sitzgelegenheit, als Spielgerät oder als Trainingsgerät zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, damit Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen. Auch zur Entspannung lässt sich der Ball hervorragend nutzen. In diesem Buch finden Sie Übungen für ein gezieltes Training zur Kräftigung des Halte- und Stützapparates und zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten wie der Reaktions-, Gleichgewichts- und Anpassungsfähigkeit. Die Übungen sind verständlich und praxisnah beschrieben und durch Fotos anschaulich illustriert. Im theoretischen Teil erfahren Sie alles Wissenswerte über die richtige Größe, Lagerung, Handhabung, Sitzhaltung und Ausführung der Übungen. 56 pp. Deutsch.



READ ONLINE

[ 6.3 MB ]

### Reviews

*Most of these publication is the perfect ebook accessible. It is amongst the most awesome publication i have got read through. You wont truly feel monotony at whenever you want of the time (that's what catalogs are for regarding in the event you request me).*

-- Prof. Edgar Kshlerin

*It is easy in study safer to comprehend. It can be writter in basic phrases and never confusing. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.*

-- Emmitt Harber

## See Also



---

### **The Bazaar of Bad Dreams. Basar der bösen Träume, englische Ausgabe**

Hodder & Stoughton Sep 2016, 2016. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 178 mm. Neuware - A generous collection of thrilling stories - some brand new, some published in magazines, all entirely brilliant and assembled in one book for the first time - with...



---

### **The Whale Tells His Side of the Story Hey God, Ive Got Some Guy Named Jonah in My Stomach and I Think Im Gonna Throw Up**

B&H Kids. Hardcover. Book Condition: New. Cory Jones (illustrator). Hardcover. 32 pages. Dimensions: 9.1in. x 7.2in. x 0.3in. Oh sure, well all heard the story of Jonah and the Whale a hundred times. But have we heard it from the perspective of the...



---

### **Im Going to Read 174 Baby Im Bigger by Harriet Ziefert 2007 Paperback**

Book Condition: Brand New. Book Condition: Brand New.



---

### **Studyguide for Elementary Algebra for College Students by Allen R. Angel ISBN: 9780131994577**

2009. Softcover. Book Condition: New. 7th. 8.25 x 11 in. Never HIGHLIGHT a Book Again! Includes all testable terms, concepts, persons, places, and events. Cram101 Just the FACTS101 studyguides gives all of the outlines, highlights, and quizzes for your textbook with optional...



---

### **Studyguide for Elementary Algebra Early Graphing for College Students by Allen R. Angel, Richard Semmler, Aimee Calhoun, Donna R. Petrie ISBN: 9780136134169**

2009. Softcover. Book Condition: New. 3rd. 8.25 x 11 in. Never HIGHLIGHT a Book Again! Includes all testable terms, concepts, persons, places, and events. Cram101 Just the FACTS101 studyguides gives all of the outlines, highlights, and quizzes for your textbook with optional...



---

### **Studyguide for Elementary Algebra For College Students by Allen R. Angel ISBN: 9780321868060**

2014. Softcover. Book Condition: New. 9th. 8.25 x 11 in. Never HIGHLIGHT a Book Again! Includes all testable terms, concepts, persons, places, and events. Cram101 Just the FACTS101 studyguides gives all of the outlines, highlights, and quizzes for your textbook with optional...