

## INHALT

6 Vorwort

### **8 *Ballooning* – Das ganzheitliche Fitness-Programm**

- 9 Am Anfang war ein Luftballon
- 11 Resonanz, Balance & Co: Die *Ballooning*-Prinzipien
- 14 Die drei Säulen des Trainings
- 15 Sanftes Training für Körper und Seele

### **18 *Ballooning* – Die Praxis**

- 19 Die richtige Ausrüstung: DIDI-Balloon und Grabbe-Ball
- 21 Fünf goldene Regeln fürs Üben

### **22 ► BODY-FORMING**

Übungen für einen straffen Körper und harmonisch geformte Muskeln

### **56 ► BODY-BALANCING**

Übungen für verbessertes Körperbewusstsein, Kraftkoordination und Stärkung der Tiefenmuskulatur

### **70 ► BODY-RELAXATION**

Übungen für eine tiefe Entspannung und Stressabbau

### **82 *Ballooning* – Die besten Programme**

- 84 Easy Fitness für Couchpotatoes
- 85 Fitness-Programm für Allrounder
- 86 Topfit-Programm für Geübte
- 87 Gute Haltung, starker Rücken
- 88 Relax! Das Anti-Stress-Programm
- 89 Bei Nacken- und Schulterproblemen
  
- 91 Über den Autor
- 94 Trainingsgeräte: DIDI-Balloon und Grabbe-Ball