

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