

<b>Aus- und Fortbildung: So werde ich Übungsleiter</b> Wiebke Fabinski	<b>4</b>
<b>Rechtliche Tipps: Die Aufsichtspflicht</b> Mehran Faraji	<b>6</b>
<b>Power-Circuit: Krafttraining in der Sporthalle</b> Roy de Meij/Urte Wrage	<b>8</b>
<b>Sport mit Hockern: Kombination aus Tanz, Gymnastik und Turnen</b> Bernd Meier-Fröhlich/Beate Holzgrefe	<b>15</b>
<b>Fitball: Spiel- und Übungsgerät für Jung und Alt</b> Marc Johäntgen	<b>20</b>
<b>Rope Skipping: Mehr als nur Seilspringen</b> Uschi Selchow	<b>24</b>
<b>Beach-Jumping: Wer springt am schönsten?</b> Christina Bansemer	<b>29</b>
<b>Ringen und Raufen: Das Mit- und Gegeneinander verbessern</b> Hans Roths	<b>34</b>

<b>Drums Alive®: Intensives Ausdauertraining mit Trommelschlägern</b> Sharon Jackson/Carrie Ekins	<b>38</b>
<b>Kinderturnen: Kreative Bewegungslandschaften in der Sporthalle</b> Uschi Selchow	<b>42</b>
<b>Wild &amp; Fit: Effizientes Ganzkörpertraining in der Natur</b> Jörg Ide	<b>46</b>
<b>Fit-Biking: Abwechslungsreiches Radfahren in der Halle</b> Sebastian Gräber/Günter Kaufmann	<b>52</b>
<b>Spaß mit dem BigBall: Übungen zur Erarbeitung einer Choreographie</b> Sven Kammeyer	<b>59</b>
<b>Brainwalking: Sich bewegen und das Gehirn trainieren</b> Tina Pfitzner/Günter Kaufmann	<b>64</b>