

**Anna Thekla RUHE: RUHEPAUSEN IM KINDERGARTEN**

Entspannungsideen und ruhige Spiele

Don Bosco Verlag, München 2019. 16.-

Ruhepausen und Entspannung braucht jeder Mensch, natürlich auch Kindergartenkinder, und der Name der Autorin ist bereits Omen für das Buch. Man findet in diesem Buch viele abwechslungsreiche Anregungen für Ruhepausen und den Übergang zu diesen, egal ob für draußen oder drinnen. Ergänzend werden Meditationen, kurze Einschlaftexte und Gebete sowie Entschleunigungsübungen, die hier als körperbetonte Konzentrationsaufgaben gesehen werden, angeboten. Wichtig ist, dass störende Außengeräusche auf ein Minimum beschränkt werden, der Raum vielleicht ein wenig abgedunkelt wird, eventuell leise Musik gespielt wird und auch die Pädagoginnen mit Stimme, Gestik und Mimik sparsam, ruhig und freundlich umgehen. Thematisch gegliedert werden die Beispiele nach Entspannungsübungen zum Entschleunigen, für den Sitzkreis, am Tisch, in der Natur, für den Ruhebereich und für die Übernachtung in der Einrichtung. Das letzte Kapitel widmet sich kurzen Einschlafspielen und Abendbeten.



**Rita DIEPMANN: VORWÄRTS- UND RÜCKWÄRTSGESCHICHTEN**

30 Mitmachgeschichten für den Morgenkreis

Don Bosco Verlag, München 2019. 16.-

Diese Mitmachgeschichten sind für Kinder von drei bis sechs Jahren gedacht. Eine Besonderheit des Buches sind die Rückwärtsgeschichten, das heißt man kann dieselbe Geschichte vorwärts und auch rückwärts erzählen. Weiters findet man Bewegungs-, Reim-, Rätsel- und Reaktionsgeschichten. In vier Kapiteln wird „Einfaches“, Geschichten für jüngere Kinder mit noch geringem Sprachverständnis, „Menschliches“, Geschichten aus dem Alltagsleben, in denen sich Kinder wiederfinden können, „Tierisches“, hier geht es etwas lauter und wilder zu und „Verwunderliches“, Geschichten laden zum Träumen, Staunen und Phantasieren ein, dargeboten. Ziel ist, die sprachliche, motorische, emotionale, soziale und kognitive Entwicklung zu fördern.



**Birgit EBBERT: PAPIER FALTEN IN DER KITA**

Die schönsten Ideen nach Fröbel

Don Bosco Verlag, München 2019. 16.-

Friedrich Fröbel gilt als der Erfinder der Bezeichnung *Kindergarten*. Zu den „Spielgaben“, wie Fröbel einen Teil seiner Anregungen nannte, gehört auch das Falten von Papier. Diese praktischen Aspekte seiner Pädagogik sind weiterhin aktuell und werden in diesem Buch vorgestellt. Neben dem konzentrierten Arbeiten lernen die Kinder geometrische Formen und logische Abfolgen kennen. Fotografische Schritt-für-Schritt Anleitungen helfen bei der Umsetzung und es entstehen komplexe Faltarbeiten. Für das Team oder den Elternabend gibt es ein Extrakapitel zum Thema Papier-Zen®. Geeignet sind diese Falтанleitungen für Kinder ab 4 Jahren. Weiters kann man mittels einer Downloadcodes Zusatzmaterial wie Anleitungen zum Ausdrucken, fertige Elternbriefe und vorbereitete Info-Aushänge generieren.



## **Sylvia KÄGI u.a.: PÄDAGOGISCHE QUALITÄT IN DER KITA**

Ein Praxisbuch für Teamarbeit und Fortbildung  
Don Bosco Verlag, München 2019. 19.95.-

Das Buch geht der Frage nach, was eine gute Kita auszeichnet, was die Kennzeichen von guter Qualität sind und welche Impulse für die Weiterentwicklung gegeben werden können. Die andauernden Veränderungen in Kindheit, Familie und Gesellschaft lassen allerdings kein absolutes richtiges Handeln zu, vielmehr geht es darum, die Komplexität der pädagogischen Arbeit, die vielfältigen Zusammenhänge zwischen verschiedenen Aspekten, die strukturellen Rahmenbedingungen und die personellen Möglichkeiten an aktuelle Gegebenheiten und Erfordernisse anzupassen. Zahlreiche Praxisbeispiele aus dem Kita-Alltag werden in fünf Kapiteln zu Perspektiven pädagogischer Qualität (Alltagsorientierung, wertschätzende Beziehungsgestaltung, Lebenslagen – und Lebensweltorientierung, demokratische Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder sowie didaktische Planung und Umsetzung in vielfältige pädagogische Handlungsformen) vermittelt. Dieses anregende und hilfreiche Buch entstand aus einem Projekt in Schleswig-Holstein, also aus der Praxis für die Praxis.



## **Elke GULDEN/Bettina SCHEER: DER KRIPPENKINDER MORGENKREIS**

Tuch- und Federspiele, Bewegungslieder, Fingerspiele  
Don Bosco Verlag, München 2019. Mit Musik-CD. 19.95.-

Ein wichtiges Ritual stellt auch für Krippenkinder der Morgenkreis, der Start in den Tag mit dem Ankommen in der Gruppe, dar. Nach einem Begrüßungslied als Einstieg bieten sich Körperspiellieder und einfache Fingerspiele an. Ein entsprechendes Repertoire liefert dieses Buch. Behandelt werden die Themen Begrüßung und Abschied im Morgenkreis, Körperspiele, Fühllieder und Fühlverse, Lieder und Verse mit Tüchern, Bällen und Federn, Klaggeschichten mit Orff-Instrumenten, Bewegungslieder und fröhliche Verse und Lieder und Spiele für das Kita-Jahr. Den musikalischen Rahmen liefert die dem Buch beiliegende CD mit 24 Liedern, zudem sind alle Lieder im Buch mit Text und Noten zu finden.



## **Sabine HAFNER/Andreas LAUBE: PRAXISHANDBUCH TURNEN**

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 19.95.-

Die Buchreihe „Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein“ hat wieder mehrere Bände als Ergänzung bekommen. Sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht ab der fünften Schulstufe bis in die Oberstufe, insgesamt 17 an der Zahl, stehen im Mittelpunkt. Gezeigt wird in diesem Band, dass sich Turnen nicht nur auf Gerätturnen beschränken muss. Viele motivierende und kreative Beispiele, die das Abenteuer, die Akrobatik und Elemente aus dem Parkoursport miteinbeziehen, werden vorgestellt. Die Gliederung umfasst jeweils Beispiele für zwei Altersstufen. Einzig ein Beispiel für die siebte und achte Jahrgangsstufe scheint mir für den Schulunterricht ein wenig unrealistisch zu sein, da kaum eine Schule über ein großes Nissentrampolin verfügt und zudem immer nur wenige Übende im Einsatz sind. Viele Bilder zeigen die vorgestellten Übungen und Sequenzen, praktische Tipps ergänzen die Erläuterungen.



## **Cornelia MOLL/ Diana LANG: PRAXISHANDBUCH LEICHTATHLETIK**

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 19.95.-

Nach einer Einführung, in der unter anderem die Herangehensweise der Autoren für die Kombination differenzierter Unterrichtsinhalte im Mittelpunkt steht und auch die Kompetenzorientierung, Leistung und Notengebung Berücksichtigung finden, wird der Aufbau der Stundenbilder erklärt. Man hat folgende Disziplinauswahl getroffen: Sprint, Sprung, Wurf/Stoß und Lauf (800/1000 m und Coopertest) sowie Exkurse zu Staffellauf, Hürdensprint und sportspezifischen Tests in der Leichtathletik. Der Praxisteil umfasst 40 Stundenbilder, jeweils zehn für die Klassenstufen 5 und 6, 7 und 8, 9 und 10 sowie für die Sekundarstufe II. Die Stundenbilder bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander eingesetzt werden. Jedem Stundenbild wird ein kurzer Informationskasten vorangestellt, der die Bereiche Zeit, Niveau, Ort, Hinweise zum Ort, Ziele und Kompetenzen sowie Vorkenntnisse kurz festhält. Es folgen fachliche Hinweise und praktische Tipps. Das Stundenbild orientiert sich an der üblichen Gliederung Einstieg, Hauptteil und Schlussteil, ist übersichtlich gestaltet und mit Beispielfotos versehen.



## **Klaus MOOSMANN (Hrsg.): PRAXISHANDBUCH FUSSBALL**

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 19.95.-

Die Autoren halten fest, dass man Spielen durch Spielen lernt, daher findet man in diesem Buch viele Stundenbilder, bei denen der Ball und das Spielen im Mittelpunkt stehen. Diese Muster bieten eine ideale Grundlage, um den individuellen und heterogenen Bedingungen der zu unterrichtenden Klassen gerecht zu werden. Wie in den beiden anderen Bänden der Praxishandbücher erfolgt eine Einteilung in Unter-, Mittel- und Oberstufe, allerdings ist dies in diesem Band mehr als Vorschlag gedacht und die Stundenbilder können jederzeit der jeweils vorgegebenen Situation angepasst werden. Die einzelnen Teile der Stundenbilder werden jeweils nach den Gesichtspunkten Thema/Zielsetzungen, Sozialformen/Methoden/Ablauf und Materialien/Hinweise/Organisation ausführlich beschrieben und mit Abbildungen veranschaulicht.



## **Katharina ALTHOFF/ Ulf GEBKEN (Hrsg.): BEWEGUNG SPIEL UND SPORT FÜR ALLE**

Tagungsband zum 2. Essener Kinder- und Jugendsportkongress  
Arete Verlag Christian Becker, Hildesheim 2018. 20.50.-

Beim 2. Essener Kinder- und Jugendsportkongress diskutierten 300 Pädagogen, wie man Sport für alle Kinder und Jugendlichen ermöglichen kann. In 50 Workshops präsentierte man neue Erkenntnisse und Trends sowie Praxisbeispiele, wobei besonderes Augenmerk dem Schulsport zugewendet wird, weil er alle Kinder und Jugendlichen erreicht. In diesem Band findet man 30 Beiträge, die einen Überblick über die Vielfalt der Angebote geben. Die Beiträge sind in vier Kapitel eingeordnet, und zwar „Projekte und Netzwerk“, „Didaktische Impulse“, „Motorik und Bewegung“ und „Anregungen für die Praxis“. Man findet unter anderem interessante Beiträge zur Inklusion, zur Gestaltung von Freiräumen im Schulhof, zur Förderung von ängstlichen Kindern durch Bewegung in der Vorschule sowie Praxisbeispiele für Spiele, Tanzen, Turnen, Schwimmen und Kämpfen.



### **Cedric CARITE/ Alain HENRY: P A D E L**

Grundlagen, Regeln und Techniken  
riva Verlag, München 2019. 20.60.-

Die neue Sportart Padel stammt vom Tennis ab und stellt eine Mischung von Tennis und Squash dar. Ähnlich wie bei Squash gibt es Spielfeldumrandungen, die der Spieler auf seiner Seite ebenso zum Angriff wie zur Verteidigung nutzen kann. Das Spielfeld ist 20x10 Meter groß, die Wände im hinteren Bereich des Spielfeldes sind aus Glas oder Beton, der Bodenbelag kann aus Beton oder Kunstrasen bestehen. Die Wände bieten die Möglichkeit, den Ball von der Wand zurückprallen zu lassen und dann erst zurückzuspielen. Der 38 Millimeter dicke Schläger besteht in den meisten Fällen aus Epoxidharz, das durch Glasfasern verstärkt ist. Das Innere der Schlagfläche besteht aus EVA-Gummi oder FOAM, die Schlagfläche selbst hat Löcher, um die Luft durchzulassen. Ein Sicherheitsgurt verbindet den Schläger mit dem Handgelenk des Spielers, damit der Schläger nicht versehentlich aus der Hand rutscht und Mitspieler gefährdet. Ein Erwachsenenschläger hat etwa die Größe eines Tennisschlägers und wiegt 330 bis 390 Gramm. Die Bälle sind praktisch mit Tennis ident, gezählt wird ebenfalls wie im Tennis. Padel wird zunächst immer im Doppel gespielt. Mit Hilfe zahlreicher Grafiken und Bilder werden ausführlich die Grundlagen der neuen Sportart sowie Strategien und Techniken wie auch die Regeln vorgestellt.



### **Roland STEINER: DER YOGA-DOC**

Heilen mit Yoga. Die besten Übungen für zahlreiche Beschwerden  
riva Verlag, München 2019. 20.60.-

Der Arzt und Yoga-Lehrer Roland Steiner schafft in diesem Buch die Verbindung von traditionellen Yoga-Techniken mit Erkenntnissen aus der Medizin und der Forschung. Ausgangspunkt ist, dass sich Yoga als Therapie beziehungsweise als Ergänzung zu anderen Therapieformen gut eignet und in seiner ganzheitlichen Betrachtungsweise mit der Definition von Gesundheit (WHO 1948) harmonisiert. Das Buch gliedert sich in drei große Kapitel, die sich den Bereichen Rücken, Arme und Beine zuwenden und konkrete Übungen anbieten. Die Übungen werden jeweils ausführlich beschrieben und Fotos helfen zusätzlich bei der Umsetzung. Anschließend wird der Effekt der Übung angeführt. Zusammengefasst kann man sagen: „Die Kombination aus umfassender Bewegung, tiefer Atmung, muskulärer Kräftigung, ausgewogener Dehnung, wohltuendem Schwitzen und abschließender Entspannung fördert und heilt dauerhaft“.



### **Agnes BOOS: DIE 50 BESTEN SPIELE FÜR DIE „BEWEGTE SCHULE“**

Don Bosco Verlag, München 2019. (Reihe: MiniSpielothek) 5.-  
Im handlichen Taschenformat werden 50 Spiele für die Altersstufe der 6-12-Jährigen vorgestellt, die das Lernen mit Bewegung verbinden. Man findet Motivationsspiele, Konzentrationsübungen, Koordinations- und Überkreuzspiele, Spiele für bewegte Pausen und bewegte Entspannung sowie Spiele für bewegte Lernformen.



## **Marcus WEBER: ERLEBNISPÄDAGOGIK IN DER GRUNDSCHULE**

89 Aktionen und Spiele

Ernst Reinhardt Verlag, München 2019. 2.Auflage. 20.50.-

Der Autor hat an einer Grundschule in Deutschland vier Jahre mit einer Klasse im wöchentlichen Rhythmus eine Stunde Erlebnispädagogik angeboten und dabei festgestellt, dass das soziale Gefüge der Klasse entscheidend beeinflusst wurde. 89 Beispiele aus der Praxis, für drinnen und draußen, die leicht in den Alltag der Grundschule eingebaut werden können, werden nach zwei theoretischen Einführungskapiteln, die auch Anleitungen zur Umsetzung enthalten, dargeboten. Jedes Praxisbeispiel ist in eine fantasievolle und motivierende Geschichte eingebettet. Im Abschlusskapitel berichtet der Autor von einem Experiment, das er zwei Jahre später mit jenen Schülern ausführte, die er vier Jahre lang unterrichtet hatte. Er konnte feststellen, dass seine ehemaligen Schüler immer noch ein Team darstellen.

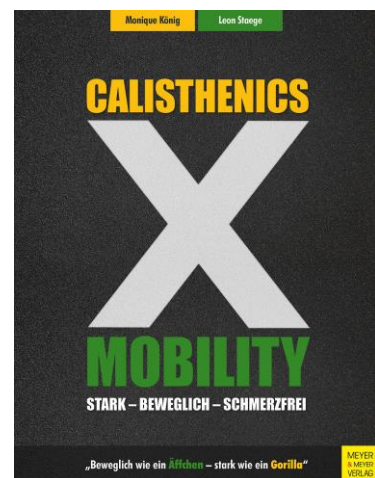


## **Monique KÖNIG/ Leon STAEGE: CALISTHENICS MOBILITY**

Stark – beweglich – schmerzfrei

Meyer und Meyer Verlag, Aachen 2019. 22.70.-

Als Motto findet sich „Beweglich wie ein Äffchen – stark wie ein Gorilla“, und dies erreicht man durch körpereigenes Widerstandstraining. Das Wort Calisthenics ist eine Wortneuschöpfung, laut Autoren könnte man es als das neue Turnen sehen. „Im Vordergrund steht die progressive Kraftsteigerung der Basics (Klimmzug, Liegestütz, Beugestütz und Kniebeuge)“, dazu kommt das Beweglichkeitstraining, das Mobility. Laut Autoren schafft Mobility „den Spagat zwischen kraftloser Beweglichkeit und rigider Stärke“. Vermittelt werden die technischen Details der zumeist einfachen und leicht nachvollziehbaren Übungen, verbal ausführlich erklärt und in schönen Bildreihen vorgestellt. Beiden großen Abschnitten, dem Mobility und den Calisthenics, geht jeweils ein umfangreiches einleitendes und erklärendes Kapitel voraus, dann folgen die Übungen. Wertvoll erscheint das Glossar, weil viele Fachausdrücke verwendet werden. Gwöhnungsbedürftig ist die verwendete Sprache. Auch wenn die Autoren festhalten, dass sportspezifische Begriffe für sie im Englischen einfach schöner klingen, so wird doch übertrieben, wenn man „one arm hang“ lesen muss. Allerdings für den „Schneidersitz“ scheint es noch kein englisches Wort zu geben, ist doch wirklich schade, oder?



## **Judith SCHMEISSER/ Monika MARTH: EINE KISTE VOLLER IDEEN**

55 Spiele aus dem Schuhkarton

verlag modernes lernen, Dortmund 2018. 18.95.-

Es benötigt nicht vieler Materialien um die Kreativität und Phantasie der Kinder in Kindergarten, Grundschule oder Zuhause anzuregen. In diesem Fall werden in einer Schuhkarton Wäscheklammern, Steine, Trinkhalme und Schnüre gesammelt und schon ergeben sich daraus 55 Spielanregungen, die ohne großartige Vorbereitungszeit zur Verfügung stehen und Sprech- wie auch Handlungsanlässe bieten. Der erste Teil des Buches behandelt die Anfertigung und Bestückung der Spielkiste, dann werden Spielideen für die einzelnen Materialien vorgestellt. Der dritte Teil beinhaltet exemplarische Spielfolgen und den Schluss bildet eine Sammlung von Kopiervorlagen, zusätzlich findet man Downloadmaterial auf einer Verlagshomepage.



## **Sabine PAULI/ Andrea KISCH: SPIELE ZUR FÖRDERUNG DER HANDGESCHICKLICHKEIT UND GRAFOMOTORIK**

Für Therapie und Pädagogik

verlag modernes lernen, Dortmund 2018. 21.95.-

In diesem Buch findet man viele Spiele für Kinder mit Einschränkungen im Bereich der Handgeschicklichkeit und Grafomotorik. Die Spiele entstanden aus langjähriger Berufspraxis, sie sind gedacht für Ergotherapeuten und andere pädagogische Berufe, die in der Förderpraxis mit 5-8-jährigen Kindern arbeiten. Man kann sie ohne große Vorbereitungen in der Einzelförderung oder in der Kleingruppe realisieren, ausführliche Erläuterungen helfen bei der Umsetzung. Die Übungen sind jeweils in motivierende Spielideen eingebunden. Für den Feinmotorik Teil der Übungen wird auf Materialien der „Ravensburger Feinmotorikkiste“ zurückgegriffen, für die grafomotorischen Spiele wurden Übungsblätter entwickelt. Alle Materialien stehen auch als Download zur Verfügung.



## **Michael PETERS u.a.: DIE NEUE RÜCKENSCHULE**

Die effektivsten Übungen

Dorling Kindersley Verlag, München 2019. 13.40.-

Mehr als 100 effektive Rückenübungen werden in diesem Buch phasenweise in Wort und Bild vorgestellt. Basis dazu sind die medizinischen Grundlagen für einen rückschonenden Alltag. Zunächst geht es um die Anatomie, dann folgen auf doppelseitigen Symptomübersichten Erklärungen zu mögliche Ursachen der Beschwerden in bestimmten Körperbereichen. Vielfältige Hinweise zu verschiedenen Bereichen des Alltags wie unter anderem zu Schreibtischarbeit, Gartenarbeit, Auto fahren, Heben und Tragen aber auch zur gesunden Ernährung beinhalten Tipps zur Prophylaxe und zum Vorgehen bei Beschwerden. Den ausführlichen Praxisteil bilden die Dehn- und Kräftigungsübungen für Hals, Nacken, Rücken und Po, sie sind reich bebildert und in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt, somit ist für jeden etwas dabei. Glossar und Register bilden den Abschluss.

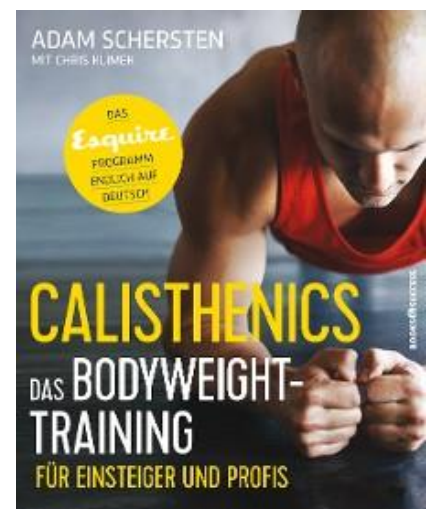


## **Adam SCHERSTEIN mit Chris KLIMEK: CALISTHENICS**

Das Bodyweight-Training für Einsteiger und Profis

Plassen Verlag, Börsen Medien AG, Kulmbach 2019. 20.60

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind schnell und leicht überall durchführbar, man braucht keinen besonderen Raum oder irgendwelche Geräte und sie sorgen für die notwendige Anstrengung und Beanspruchung der Muskeln. Mit dem in diesem Buch vorgestellten einfachen und effektiven Trainingsprogramm kann man seine Muskeln entsprechend kräftigen und stärken. Calisthenics ist also nur ein anderes Wort für intensive Gymnastik. Viele der vorgestellten Übungen werden einem bekannt vorkommen, andere sind neu und erweisen sich als fordernd und interessant. Im Grunde genommen ist alles sehr einfach durchführbar und es gibt keine Ausrede, nichts zu tun.



### **Suzanne WYLDE: DAS NEUE FASZIENSTRETCHING**

Die Moving-Stretch®-Methode, um Verspannungen zu lösen, beweglich zu bleiben und die Körperhaltung zu verbessern.

riva Verlag, München 2019. 20.60.-

Zwei Schlüsselemente bestimmen diese neue Form des Stretchings, nämlich Widerstand und Bewegung. „Der Widerstand entsteht, indem Sie ihre Muskeln anspannen. Diese Spannung halten Sie, während Sie Arme, Beine, den Oberkörper oder alles zusammen beim Stretching bewegen. Sie spannen die Muskeln an, um die Faszien zu aktivieren, und Sie bewegen sich, um die Faszien zu reorganisieren und zu dehnen“ Die Autorin hat eine eigene Methode entwickelt, die sie Moving Stretch® nennt, sie wirkt direkt auf die Faszien und verändert und löst Spannungen. Nach grundlegenden Hintergrundinformationen über Dehnen und Beweglichkeit folgen Erklärungen zu den Faszien, Stretching gegen Widerstand, Stretching und Beweglichkeit sowie über die Vorteile regelmäßigen Stretchings. Nach Beweglichkeitstests bekommt man einen Leitfaden für das Stretching. Die speziellen Praxisseiten starten mit dem Aufwärmen, dann kommen die Moving Stretches – Übungen von Kopf bis Fuß. Zuletzt werden Übungssequenzen vorgestellt. Jede Übung wird mit einer Fotofolge vorgestellt, der Schwerpunkt der Übung festgehalten, dann kommen der Bewegungsablauf, Hinweise zur Ausführung und Anweisungen zu den Wiederholungen pro Satz.



### **Heike HÖFLER: NACKENSCHMERZEN SELBST BEHANDELN**

Bewährte Übungen, um Verspannungen zu lösen

riva Verlag, München 2019. 15.50.-

Die Bewegungen und Haltungen in den meisten Berufen sind immer wiederkehrende Stereotype von Bewegungen, sind diese Muster ungünstig, kommt es zu Störungen im Bewegungsapparat und zu Verspannungen im Muskelbereich. Natürlich wäre vorbeugen besser als heilen, je früher mit Prophylaxe begonnen wird, desto leichter lassen sich Schäden und damit Schmerzen vermeiden. Seit Computer immer mehr in Büros in Verwendung stehen, haben die Beschwerden insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule deutlich zugenommen. Gymnastik ist in diesem Fall die beste Medizin, je häufiger und regelmäßiger man sie einsetzt, zum Beispiel in kurzen Arbeitspausen, desto besser geht es einem. Der erste Teil des Buches setzt sich mit den anatomischen Voraussetzungen auseinander. Der zweite Teil beginnt mit Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen, dann Übungen zur Dehnung und Entspannung sowie Kräftigung für Hals, Nacken und Schultern. Es folgen elf spezielle Übungsprogramme, in denen zum Teil Kleingeräte (unter anderem Gummiball, Pezziball, Noppenball, Theraband) zum Einsatz kommen. Die Übungen werden jeweils ausführlich beschrieben und mit Serienbildern zusätzlich erklärt, wenn möglich, werden Varianten angeführt, womit eine leichte Umsetzbarkeit ermöglicht wird.



## **Jürgen GIESSING: MUSKELTRAINING FÜR SENIOREN**

80 effektive Übungen für bleibende Fitness und Wohlbefinden

Limpert Verlag, Wiebelsheim 2019. 2., erweiterte Auflage. 14.95.-

Der Mensch verliert ohne Muskeltraining ab dem 30. Lebensjahr jedes Jahr rund ein bis zwei Prozent seiner Muskelsubstanz, durch regelmäßiges Training kann man diesen Prozess nicht nur stoppen, sondern sogar umkehren. Nach einer Einleitung, die allgemeine Aspekte des Muskeltrainings kurz abhandelt, folgen ein Vorbereitungs- und ein Grundlagenprogramm sowie Anleitungen zu einem individuellen Trainingsplan. Die nun folgenden Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad sind nach den Bereichen Nacken und Schultern, Rücken, Brust, Rotatorenmanschette, Arme, Bauch sowie Beine, Hüfte und Gesäß gegliedert. Die klare und einheitliche Gliederung aller Übungen mit Hilfe von Piktogrammen besticht, eine Zeichnung verdeutlicht zusätzlich die Übungsausführung.

