

Gymnastische Bewegungsschulung (Fitness)

- Albrecht, K., Meyer, S. & Zahner, L. (1999). *Stretching: Das Expertenhandbuch – Grundlagen für Trainer und Sportler* (2., überarb. Aufl.). Heidelberg: Haug.
- Blanks, B. (1999). *The Tae-Bo way*. New York: Bantam Books.
- Blum, B. (1996). *Perfektes Stretching* (aktualisierte Neuauflage). München: Copress-Verlag.
- Buchbauer, J. (2007). *Präventives Muskeltraining zur Behebung von Haltungseffern* (3., verbesserte Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Grosser, M. & Müller, H. (1993). *Power Stretch: Das neue Muskeltraining* (2., überarb. Aufl.). München [u.a.]: BLV.
- Jordan, A., Graebler, I. & Schmidt, S. (1997). *Fit-Ball Aerobic: Ausdauerprogramme für Schule, Verein und Studio*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Jordan, A. & Hillebrecht, M. (1997). *Gymnastik mit dem Pezziball: Übungsprogramme* (3., unveränderte Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Kempf, H.-D. (1994). *Die Rückenschule: Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.
- Koch, A. (1996). *Aktives Rückentraining: Mit Therabändern und Pezzibällen*. München: Copress.
- Koschel, D. & Ferié, C. (2005). *Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik: Handreichungen für Übungsleiter und Mitarbeiter im Gesundheitssport* (3., überarbeitete Aufl.). Aachen [u.a.]: Meyer & Meyer.
- Lenhart, P. & Seibert, W. (2012). *Funktionelles Bewegungstraining: Muskuläre Dysbalancen erkennen, beseitigen und vermeiden* (7. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Pahmeier, I. & Niederbäumer, C. (1996). *Step-Aerobic: Fitnessstraining für Schule, Verein und Studio*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Paul, G. (1998). *Aerobic-Training* (3., unveränderte Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Reichardt, H. (1996). *Schongymnastik bei Rückenbeschwerden: Das Übungsprogramm zur Selbsthilfe* (4., völlig neu bearbeitete Aufl.). München: BLV.
- Schmidt, N. & Hillebrecht, M. (1994). *Übungsprogramme zur Rücken- und Rumpfgymnastik* (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Trunz, E., Freiwald, J. & Konrad, P. (2000). *Fit durch Muskeltraining: 37 Trainingstafeln zur Kräftigung und Dehnung*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Wagner, P. & Riedel, I. (1996). *Aerobic-Ausdauertraining*. Duisburg: Krallmann.