

Gabi Fastner

# TRAININGSBUCH BRASIL®

Kräftigung | Ausdauer | Entspannung



WO SPORT SPASS MACHT

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Trainingsbuch Brasil®

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich beim Meyer & Meyer Verlag für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken.

Vielen Dank an TOGU und Toni Obermaier für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für Ihre innovativen Produkte.

Vielen Dank auch an die Firma Winshape, die mich mit toller Bekleidung ausgestattet hat. Danke auch an die DEHAG Academy, insbesondere an Karin Schumann, die das Kapitel „Aquagymnastik“ verfasst hat.

Und ebenso vielen Dank an die KNS, ohne deren Dozenten und Schüler das „Bewegungsprofi“-Projekt gar nicht erst entstanden wäre.

Brasil® ist ein eingetragenes Warenzeichen der TOGU GmbH.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

# Trainingsbuch Brasil<sup>®</sup>

Kräftigung – Ausdauer – Entspannung

Gabi Fastner



Meyer & Meyer Verlag

## Trainingsbuch Brasil®

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2013 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3. Auflage 2017

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-0998-4

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)