

# LITERATURLISTE

## ATHLETIK, FITNESS, udgl.

### **Der perfekte Athlet – Spitzenleistungen durch Functional Training**

Gray Cook

ISBN 978-3-86883-021-7

### **Grundlagen Athletiktraining**

Andreas Scheicher

ISBN 978-3-73575-641-1

### **Athletiktraining für sportliche Höchstleistungen**

Div. Autoren

ISBN 978-3-86883-666-0

### **Neuroathletiktraining – Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings**

Schmid-Fetzer / Lienhard

ISBN 978-3-7905-1055-3

### **Neuroathletik für Einsteiger**

unbekannt

ISBN 978-1-6541-401-135

### **Training beginnt im Gehirn – Mit Neuroathletiktraining die sportliche Leistung verbessern**

Lars Lienhard

ISBN 978-3-74230-762-0

### **Praxishandbuch Athletiktraining – Methoden, Techniken und Ausführungstipps**

Zawieja / Thomas

ISBN 978-3-7423-0297-7

### **Leistungsreserve Athletiktraining – Ein praxisorientierter Leitfaden für alle Sportarten**

Zawieja / Ribbecke / Thomas / Bukac

ISBN 978-3-89417-271-8

### **Jeder Tag zählt**

Mark Verstegen

ISBN 978-3-86883-398-0

### **Werde ein geschmeidiger Leopard**

Kelly Starrett

ISBN 978-3-86883-390-4

### **Handbuch Functional Training**

Guido Bruscia

ISBN 978-3-89899-876-5

**Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining**

Trainerakademie Köln, Landessportbund Nordrhein-Westfalen  
ISBN 978-3-89899-977-9

**Functional Training – Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler**

Michael Boyle  
ISBN 978-3-86883-028-6

**Fortschritte im Functional Fitness – Neue Trainingstechniken für Trainer und Athleten**

Michael Boyle  
ISBN 978-3-86833-122-1

**Functional Training – Das große Handbuch**

Juan Carlos Santana  
ISBN 978-3-86883-782-7

**Functional Fitness**

Björn Kafka / Olaf Jenewein  
ISBN 978-3-7688-3343-1

**Functional Fitness**

Lamar Lowery  
ISBN 978-3-89899-992-2

**Functional Training für Einsteiger**

James C. Radcliffe, Hannes Thies  
ISBN 978-3-86883-506-9

**Die Stadt ist dein Gym**

Al Kavadlo, Danny Kavadlo  
ISBN 978-3-7423-0099-7

**Fit wie die Mannschaft – So trainieren die Weltmeister**

Die Mannschaft, Dietrich, Kugel  
ISBN 978-3-8419-0587-1

**Mehr Muskeln, weniger Fett**

Robert dos Remedios  
ISBN 978-3-86883-173-3

**Stark ist das neue Sexy**

Bret Contreras, Kellie Davis  
ISBN 978-3-86883-786-5

**Fit fürs Spartan Race**

Joe De Sena  
ISBN 978-3-7423-0114-7

**Dein bestes Training – 150 Tipps vom erfolgreichsten Trainer Deutschland**

Wolfgang Unsöld  
ISBN 978-3-86883-878-7



**Navy Seal Fitness – The Complete Guide Phase 1**

Steward Smith

ISBN 978-1-57826-266-3

**Navy Seal Weight Training Workout – The Complete Guide Phase 2**

Steward Smith

ISBN 978-1-57826-476-6

**Seal fit in 8 Wochen**

Mark Divine

ISBN 978-3-86883-520-5

**Fit on Duty**

Ralf Schmidt

ISBN 978-3-9815795-6-7

**Maximum Fitness**

Ross Edgley

ISBN 978-3-7423-0784-2

**Training for Warrior**

Martin Rooney

ISBN 978-3-86883-251-8

**Warrior Cardio**

Martin Rooney

ISBN 978-3-86883-299-0

**Die H.I.T Bibel**

Unbekannte Autoren

ISBN 978-3-51709-629-2

**4XF Outdoor Fitcamp**

Jörn Rühl, Jens Binias

ISBN 978-3-89899-886-4

**4XF Crosstraining**

Jörn Rühl

ISBN 978-3-89899-885-7

**Trainieren wie im Knast**

Paul Wade

ISBN 978-3-86883-563-2

**Trainieren wie im Knast 2**

Paul Wade

ISBN 978-3-86883-836-7

**Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht**

Mark Lauren / Joshua Clark

ISBN 978-3-86883-166-5



**Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht (Neuaufgabe)**

Mark Lauren / Joshua Clark

ISBN 978-3-7423-0411-7

**Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht (Kartenset)**

Mark Lauren / Joshua Clark

ISBN 978-3-7423-0910-5

**Das Men´sHealth Functional Training**

Oliver Bertram

ISBN 978-3-517-09576-9

**Body Art – Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein**

Robert Steinbach / Alexa Le

ISBN 978-3-86883-053-8

**Triathlon knowhow Nr.11 – Functional Training**

ISBN 978-3-95590-079-3

**Mein Fitness Trainer – Effektive Übungen für jeden Tag**

Autor unbekannt

ISBN unbekannt

**Die 50 besten Fitness Übungen**

Unbekannt

ISBN 978-1-4454-6579-1

**KRAFTTRAINING****Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule**

Axel Gotlob

ISBN 978-3-437-47053-0

**Krafttraining – Praxis und Wissenschaft**

Zatsiorsky / Kraemer

ISBN 978-3-89899-358-6

**Asymmetrisches Krafttraining**

Gerhard Schnitzler

ISBN 978-3-83541-563-8

**Isometrisches Krafttraining – der Weg zu mehr Stärke**

Artjom Maier

ISBN 978-3-84037-558-3

**Krafttraining – Die Enzyklopädie**

Jim Stoppanie

ISBN 978-3-86883-692-9

**Olympisches Gewichtheben – Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer**

Greg Everett

ISBN 978-3-86883-548-9

**Krafttraining für jeden Tag – die 365 besten Übungen**

Jan Pauls

ISBN 978-3-76791-094-2

**Bodyweighttraining für jeden Tag – die 365 besten Übungen**

Frank Thömmes

ISBN 978-3-76791-182-6

**Training I - Drückbewegungen**

Intelligent Strength / Pürzel

ISBN 978-3-9503995-0-9

**Training II - Rumpfttraining**

Intelligent Strength / Pürzel

ISBN 978-3-9503995-1-6

**Training III - Unterkörper**

Intelligent Strength / Pürzel

ISBN 978-3-9503995-4-7

**Die Kniebeuge**

Intelligent Strength / Pürzel

ISBN unbekannt

**Fitness Krafttraining – Die besten Übungen und Methoden f. Sport u. Gesundheit**

Wend Uwe Boeckh Behrens / Wolfgang Buskies

ISBN 978-3-499-19481-8

**Funktionelles Hanteltraining**

Christoph Delp

ISBN 978-3-86883-731-5

**Starting Strength – Einführung ins Langhanteltraining**

Mark Ripptoe

ISBN 978-3-86883-527-4

**Technik-Erwerb Langhanteltraining**

Hable / Ehn / Eichberger / Unfried f.d. ÖSV

ISBN unbekannt

**Das Men´s Health Muskelbuch**

Adam Campbell

ISBN 978-3-517-08651-4

**Bodybuilding – Die besten Methoden**

Berend Breitenstein

ISBN 3-499-61007-8

**Krafttraining für Fußballer**

Ralf Meier

ISBN 978-3-89899-132-2

## AUSDAUERTRAINING

**Kraft Schnelligkeit Ausdauer – Die Revolution des Ausdauertrainings**

Brian MacKenzie / Glen Cordoza

ISBN 978-3-86883-663-9

**Hochintensives Intervalltraining im Ausdauersport**

Stefan Schurr

ISBN 978-3-8391-6841-7

## FERTIGE WORKOUTS UND PLÄNE

**Crossfit© – Powerworkouts**

Marco Petrik

ISBN 978-3-8354-1155-5

**Crossfit© – Ultra-Workouts**

Marco Petrik, Niki Kaiser

ISBN 978-3-8354-1346-7

**Freestyle – Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen**

Carl Paoli, Anthony Sherbondy

ISBN 978-3-86883-567-0

**Die große Bodybuilding Bibel**

Arnold Schwarzenegger

ISBN 978-3-7423-0958-7

**Das 8-Minuten-Muskel-Workout**

Thorsten Tschirner

ISBN 978-3-8338-4225-2

**maxxF – Der Megatrainer**

Wend-Uwe Boeckh-Behrens

ISBN 978-3-8338-1369-6

**Partner Workouts**

Laura Williams

ISBN 978-3-8310-3323-2

**Beginner Cross Training**

Michael Brauer

ISBN 978-1-51951-280-2

**Advanced Cross Training**

Michael Brauer

ISBN 978-1-52326-899-3

**Bodyweight Cross Training**

Michael Brauer

ISBN 978-1-51777-499-8

**Kettlebell Cross Training**

Michael Brauer  
ISBN 978-1-52293-077-8

**Woman Cross Training**

Michael Brauer  
ISBN 978-1-52273-682-0

**Ultimate Crosstraining WOD List**

Michael Saunders  
ISBN 978-1-53736-472-8

**Das perfekte Workout – Der komplette Trainingsplan für den gesamten Körper**

Joe Warner (Men's Fitness)  
ISBN unbekannt

**maxxF – Der Megatrainer**

Wend-Uwe Boeckh-Behrens  
ISBN 978-3-8338-1369-6

**12 Minuten-Workouts**

Pete Muir, Joel Snape (Men's Fitness)  
ISBN unbekannt

**Fit ohne Geräte – Die 90-Tage-Challenge für Männer**

Mark Lauren / Julian Galinski  
ISBN 978-3-86883-513-7

**In 7 Wochen zum perfekten Body**

Brett Stewart  
ISBN 978-3-86883-295-2

**12 Minuten pro Woche**

Doug McGuff, John Little  
ISBN 978-3-86883-324-9

**50 Workouts – Fit in 7 min**

Marcel Doll  
ISBN 978-3-7423-0173-4

**50 Workouts – Bodyweight-Training ohne Geräte**

Marcel Doll  
ISBN 978-3-7423-0172-7

**50 Workouts – Die besten Challenges**

Marcel Doll  
ISBN 978-3-7423-0297-7

**50 Workouts – Crosstraining - die besten WODs**

Benjamin Heizmann  
ISBN 978-3-7423-0470-4

**50 Workouts – Yoga**

Katharina Brinkmann  
ISBN 978-3-7423-0973-0

**50 Workouts – Pilates**

Britta Brechtefeld  
ISBN 978-3-7423-0173-4

**50 Workouts – Beweglichkeit**

Katharina Brinkmann  
ISBN 978-3-7423-1026-2

**50 Workouts – HIIT und Tabata**

Lutz Hederer  
ISBN 978-3-7423-1301-0

**Superbody Workouts**

Gabi Fastner  
ISBN 978-3-83541-725-0

**Get Strong – Gezieltes Muskeltraining für Frauen**

Alex Silver-Fagan  
ISBN 978-3-83103-412-3

**12-Wochen Plan – kompletter Leitfaden zum Traumkörper**

Men's Fitness MAGBook  
ISBN unbekannt

**Hochintensiv Trainieren – HIT, HIIT und Intermittierendes Fasten**

Mario Adelt  
ISBN 978-3-7423-0262-5

**Die 50 besten HIT Workouts**

Men's Fitness MAGBook  
ISBN unbekannt

**HIIT – Ratgeber für Anfänger**

Fitness4Woman MAGBook  
ISBN unbekannt

**Der komplette Leitfaden: Home Workout (8-Wochen Plan ohne Fitnesscenter)**

Men's Fitness MAGBook  
ISBN unbekannt

**Der ultimative Ganzkörperplan – 6 Wochen**

Woman's Fitness MAGBook  
ISBN unbekannt

**HIIT – Hochintensives Intervalltraining**

Muscle & Fitness Ratgeber  
ISBN unbekannt



**Weg mit den Kilos**

Tanja Duhovich  
ISBN unbekannt

**Das neue Training der Stars**

Wolf / Frank  
ISBN unbekannt

**SPEZIALTHEMEN, udgl.****Mobility – Das große Handbuch**

Patrick Meinhart / Johanna Bayer  
ISBN 978-3-7423-0211-3

**Natural Movement**

Erwan Le Corre  
ISBN 978-3-74231-011-8

**Beweglich wie ein Kind**

Christiane Figura  
ISBN 978-3-79051-076-8

**Stretching Bibel – die besten Übungen für maximale Fitness und Beweglichkeit**

Lexie Williamson  
ISBN 978-3-7423-0477-3

**Calisthenics X Mobility**

Monique König / Leon Staeger  
ISBN 978-3-8403-7639-9

**Life Kinetic – Gehirntraining durch Bewegung**

Horst Lutz  
ISBN 978-3-83540-963-7

**Sitzen ist das neue Rauchen**

Kelly Starrett / Juliet Starrett / Glen Cordoza  
ISBN 978-3-86883-800-8

**Spiraldynamik – Achtsame Körperhaltung**

Lauper / Larsen  
ISBN 978-3-8661-6336-3

**Schlingentraining – Effektives und sanftes Bodyweight-Training**

Frank Thömmes  
ISBN 978-3-7679-1161-1

**Plyometrie**

Christophe Carrio  
ISBN 978-3-76791-211-3

**Schneller Sprinten und Laufen in allen Sportarten**

Wolfgang Schöllhorn  
ISBN 978-3-7780-0461-6

**Okklusions-Training mit dem Flossband**

Klass Stechmann  
ISBN 978-3-86867-351-7

**Das große Kettlebell Trainingsbuch**

Till Sukopp  
ISBN 978-3-86883-389-8

**Kettlebell Training für Fortgeschrittene**

Till Sukopp  
ISBN 978-3-86883-856-5

**Kettlebell Training – Das Fitnessgeheimnis der russischen Spezialeinheiten**

Pavel Tsatsouline  
ISBN 978-3-86883-238-9

**Medizinball-Training**

Christoph Delp  
ISBN 978-3-86883-702-5

**Theraband & Pezziball**

Andrea Röwekamp  
ISBN 978-3-7679-1185-7

**Parkour & Freerunning**

Witfeld / Gerling / Pach  
ISBN 978-3-89899-735-5

**Parkour & Freerunning – Alternative Bewegungsformen im Schul- und Vereinssport**

Martin Friedrich  
ISBN 978-3-77802-671-7

**Street Workout – Das ultimative Eigengewichtstraining**

Emmanuel Samma  
ISBN 978-3-76791-109-3

**Calisthenics – Das ultimative Handbuch für Bodyweight-Training**

Ashley Kalym  
ISBN 978-3-86883-639-4

**Gib niemals auf**

Dan John  
ISBN 978-3-86883-693-6

**Bodyshaping mit dem Fitnessband**

Bernd Thurner, Christof Baur  
ISBN 978-3-86883-794-0

**Overcoming Gravity – Das Handbuch für systematisches Bodyweight-Training und Gymnastik**

Steven Low  
ISBN 978-3-7423-0426-1

**Balance Training – Die besten Übungen für Gleichgewicht, Stabilität und Koordination**

Vlado Suchter

ISBN 978-3-74230-035-5

**Tiefenmuskulatur Training**

Ronald Tomschke

ISBN 978-3-95799-034-1

**Krabble!**

Johannes Randolf

ISBN 978-3-9900-1209-3

**Animal Moves**

Zippel / Fischer

ISBN 978-3-83385-462-0

**Pilates**

Alycea Ungaro

ISBN 978-3-8310-0377-8

**Functional Yoga – Eine leistungssteigernde Ergänzung im Sport**

Szodruich / Münch

ISBN 978-3-79051-057-7

**Yoga-Bibel**

Christina Brown

ISBN 978-3-7423-0210-6

**Yoga**

Inge Schöps

ISBN 978-1-4075-1149-8

**Heilendes Yoga**

Carina Lojek

ISBN unbekannt

**Die 50 besten Yoga Haltungen**

Unbekannt

ISBN 978-1-4454-6580-7

**Das 10 Minuten Yoga – körperlich und mental in Bestform**

Anne Magee, Fitness4Woman extra

ISBN unbekannt

**Physioflow Yoga – Kraftvoll und verletzungsfrei trainieren**

Alexandra Hägler

ISBN 978-3-8354-1470-9

**Psoas - Training**

Jo Ann Staugaard-Jones

ISBN 978-3-76791-180-2



**Das neue Knietraining**

Tempelhof / Gnad / Weiss  
ISBN 978-3-86820-261-8

**Kleine Augenschule**

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer  
ISBN 978-3-86374-314-7

**LAUFEN****Ready to Run – Entfessele dein natürliches Laufpotential**

Kelly Starrett  
ISBN 978-3-86883-568-7

**Besser Laufen mit der ©Pose Method**

Nicolas Romanov  
ISBN 978-3-74230-520-6

**Pimp your Running**

Christine Theiss  
ISBN 978-3-89883-531-2

**Mens Fitness Spezial - Der komplette Marathon-Guide**

Nick Hutchings  
ISBN unbekannt

**Laufen**

Thomas Wessinghage  
ISBN 3-405-16185-1

**Laufen in Wien**

Lothar Laaber  
ISBN 978-3-99006-017-9

**Triathlon knowhow Nr.4 – Laufen**

ISBN 978-3-936376-75-3

**Die kleine Lauf-Diät**

Herbert Steffny / Wolfgang Feil  
ISBN 978-3-517-08975-1

**SCHWIMMEN****Schwimmen – Die 100 besten Übungen**

Blythe Lucero  
ISBN 978-3-89899-612-9

**Richtig Schwimmen**

Giehl / Hahn  
ISBN 3-405-15864-8

**Triathlon knowhow Nr.1 – Schwimmen**

ISBN 978-3-936376-46-3

## TRIATHLON

**Triathlon knowhow Nr.2 – Radfahren**

ISBN 978-3-936376-56-2

**Triathlon knowhow Nr.5 – Das Triathlonjahr**

ISBN 978-3-936376-81-4

**Triathlon knowhow Nr.6 – Material**

ISBN 978-3-936376-91-3

**Triathlon knowhow Nr.7 – Techniktraining**

ISBN 978-3-95590-003-8

**Triathlon knowhow Nr.10 – Wettkampf**

ISBN 978-3-95590-062-5

**Der TriathlonTrainier – Die besten Programme**

Hermann Scharnagl

ISBN 3-499-61012-4

## SPORTPSYCHOLOGIE, MENTALTRAINING

**Sportpsychologie – im Triathlon**

Friederike Rasche

ISBN 978-3-936376-35-7

**Triathlon knowhow Nr.9 – Sportpsychologie**

ISBN 978-3-95590-042-7

**Mentiv-Training**

Karl J. Kriechbaum

ISBN 3-9007-9303-4

## REGENERATION

**Regenerationsstrategien – Neue Reserven durch systematische Erholung und Monitoring**

Thorsten Ribbecke

ISBN 978-3-79051-059-1

**Optimale Regeneration mit Yoga und Blackroll**

Shida Pourhosseini

ISBN 978-3-7423-0588-6

## FASZIEN

**Faszien in Bewegung**

Gunda Slomka, Dr. Robert Schleip, Prof. Jürgen Freiwald

ISBN 978-3-89899-848-2

**Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll**

Lutz Graumann, Marcel Andrä, Torsten Pfitzer

ISBN 978-3-86883-694-3

**Faszien Stretching**

Ann Frederick, Chris Frederick  
ISBN 978-3-86883-860-2

**Roll dich Fit**

Jill Miller, Kelly Starrett  
ISBN 978-3-86883-683-7

**Die Melt-Methode**

Sue Hitzmann  
ISBN 978-3-86883-541-0

**Faszien-Release zur Verbesserung der Körperhaltung**

Thomas Myers, James Earls  
ISBN 978-3-86883-733-9

**CORE****Complex Core – Rumpfstabilität in Training und Therapie**

Roman Jahoda / Gerald Mitterbauer  
ISBN 978-3-200-01555-5

**Core-Training für einen gesunden Rücken**

Günther Pappert / Bernd Schmölzer  
ISBN 978-3-437-55071-3

**Centrics – Das sanfte Krafttraining**

G. Pappert  
ISBN unbekannt

**Centrics – PowerClip**

G. Pappert  
ISBN unbekannt

**Das große Rückenbuch**

Michael Riedl  
ISBN unbekannt

**DOPING****Anabole Steroide – Das schwarze Buch**

D. Sinner  
ISBN 978-3-00-020944-4

**Die Moral im Spitzensport – Doping und andere Alternativen**

Franz Mares  
ISBN 3-85052-106-0

**ANATOMIE, BIOLOGIE, udgl.****Sportbiologie**

Jürgen Weineck  
ISBN 978-3-938509-25-8

**Anatomy Trains – Myofasziale Leitbahnen**

Thomas W. Myers  
ISBN 978-3-43756-733-9

**Der Muskel im Sport – Anatomie/Physiologie/Training/Rehabilitation**

Jörg M. Jäger, Karsten Krüger  
ISBN 978-3-93211-955-2

**Sportanatomie**

Jürgen Weineck  
ISBN 978-3-938509-24-1

**Funktionelle Anatomie**

Intelligent Strength / Pürzel  
ISBN 978-3-9503995-2-3

**Anatomy Trains – Myofasziale Leitbahnen**

Thomas W. Myers  
ISBN 978-3-437-56733-9

**Das Muskelbuch – Anatomie, Untersuchung, Bewegung**

Klaus Peter Valerius  
ISBN 978-3-86867-239-8

**Triathlon knowhow Nr.8 – Sportmedizin**

ISBN 978-3-95590-024-3

**Das Anatomiebuch der Fitness**

Ken Ashwell  
ISBN 978-90-8998-362-6

**Die Anatomie des Laufens**

Philip Striano  
ISBN 978-90-8998-567-5

**Atlas der Anatomie**

Barbara Weitz  
ISBN 3-89604-739-6

**Atlas Anatomie**

K.J. Moll / M. Moll  
ISBN 3-437-41290-6

**Anatomie des Menschen – Wissen heute auf einen Blick**

Baixauli / Negri  
ISBN 3-7043-1158-9

**TRAININGSLEHRE, TRAININGSPLANUNG, WISSENSCHAFT, udgl.**

**Optimales Training – Leistungsphysiologische Trainingslehre**

Jürgen Weineck  
ISBN 978-3-938509-96-8

**Angewandte Trainingslehre – Eine Expertise der BSPA**

Reiterer / Vock / Mrkvicka / Wolf / Gutschelhofer / Kandolf / Zeilinger  
ISBN 978-3-20005-057-0

**Sportmedizin & Trainingslehre**

Ahonen / Lahtinen / Sandström / Pogliani  
ISBN 978-3-7945-2643-7

**Trainingsplanung**

Intelligent Strength / Pürzel  
ISBN 978-3-9503995-3-0

**Programmgestaltung im Krafttraining**

Mark Rippetoe, Andy Baker  
ISBN 978-3-86883-771-1

**Leistung messen und steigern**

Ingo Froböse  
ISBN 978-3-8338-6511-4

**Belastungsverträglichkeitskonzept – Verletzungsprophylaxe und Leistungsoptimierung**

Erwin Reiterer  
ISBN unbekannt – Dissertation

**Das neue Konditionstraining**

Grosser / Starischka / Zimmermann  
ISBN 3-405-16033-2

**Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining**

August Neumaier  
ISBN 978-3-86884-101-5

**Dein bestes Training – 150 Tipps vom erfolgreichsten Trainer Deutschland**

Wolfgang Unsöld  
ISBN 978-3-86883-878-7

**Ask the Coach**

Wolfgang Unsöld  
ISBN 978-3-7423-0168-0

**Das 1 Minuten-Workout**

Gibala / Shulgan  
ISBN 978-3-7423-0244-1

**ERNÄHRUNG, udgl.****Natural Doping**

Thomas Kampitsch / Dr. Christian Zippel  
ISBN 978-3-86883-896-1

**Die Fitnessküche für echte Kerle**

Michael Lloyd  
ISBN 978-3-84037-511-8



**Fit ohne Geräte – Kraftstoff**

Mark Lauren / Maggie Greenwood-Robinson  
ISBN 978-3-86883-779-5

**Fit ohne Geräte – Kraftstoff – Das Kochbuch**

Mark Lauren / Maggie Greenwood-Robinson  
ISBN 978-3-74230-056-0

**Abnehmen wie ein Mann**

Joseph Feuerstein / Gavin Pritchard  
ISBN 978-3-74230-047-8

**Triathlon knowhow Nr.3 – Ernährung**

ISBN 978-3-936376-60-9

**Sporternährung**

Muscle & Fitness Ratgeber  
ISBN unbekannt

**Ernährung für Dummies**

Carol Ann Rinzler  
ISBN 3-8266-2876-4

**Die Kraftküche – Einfach, Schmackhaft, Gesund**

Berend Breitenstein  
ISBN 3-499-19496-1

**Die 50 größten Diät-Lügen**

Angela Mörixbauer / Markus Groll  
ISBN 3-902351-65-9

**Abnehmen im Stundentakt**

Peggy Reichelt  
ISBN 978-3-89993-551-6

**Die neue Fit-for-Fun Diät**

Dörte Helberg  
ISBN 3-517-06865-9

**Lebenslust ohne Essensfrust**

Miriam Özalp  
ISBN unbekannt

**Das Low Carb Diät Buch – das ultimative Fitness - und Diät-Programm**

Wolf / Frank  
ISBN unbekannt

**Sporternährung**

Nöcker / Baron / Inzinger  
ISBN 3-8118-3199-2

**VERLETZUNGEN, REHA, MASSAGE, udgl.****Return-to-Sport: Funktionelles Training nach Sportverletzungen**

Markus Klingenberg  
ISBN 978-3-79051-061-4

**Haltung**

Andreas Scheicher  
ISBN keine (Athletiktraining Zentrum Ibk)

**Haltungsanalyse – Schritt für Schritt in Wort und Bild**

Jane Johnson  
ISBN 978-3-43745-802-6

**Anatomie & Massage**

Marmol / Jacomet  
ISBN 978-3-8403-7587-3

**Körperhaltung korrigieren**

Steven Low / Jario Ilano  
ISBN 978-3-7423-0651-7

**Rehabilitation, Leistungsdiagnostik und Entwicklung von Athleten**

Herbst / Alt  
ISBN 978-1-9734-5492-2

**Physiotherapie für zu Hause**

Gabriele Kiesling  
ISBN 978-3-74230-615-9

**Prävention und Therapie durch Sport, Band 1: Grundlagen**

Mewes / Reimers / Knapp  
ISBN 978-3-43724-255-7

**Prävention und Therapie durch Sport, Band 2: Neurologie, Psychiatrie/Psychosomatik, Schmerzsyndrome**

Reimers / Reuter / Trettenborn / Broocks / Thürauf / Knapp  
ISBN 978-3-43724-265-6

**Prävention und Therapie durch Sport, Band 3: Orthopädie, Rheumatologie, Immunologie**

Mooren / Reimers / Knapp  
ISBN 978-3-43724-275-5

**Prävention und Therapie durch Sport, Band 4: Innere Medizin / Pädiatrie**

Mooren / Reimers / Knapp  
ISBN 978-3-43724-285-4

**Unerklärliche Beschwerden - ...verstehen und behandeln**

Helga Pohl  
ISBN 978-3-42665-656-3

**Iliosakralgelenk-Blockaden und das Piriformis-Syndrom**

Paula Clayton

ISBN 978-3-74230-501-5

**Starke und gesunde Hamstrings**

Thomas Gronwald / Thomas Ertelt

ISBN 978-3-7423-0480-3

**Das Impingementsyndrom der Schulter**

Brinkmann / Napolski

ISBN 978-3-74230-500-8

**Taping im Sport**

John Landendoen

ISBN 978-3-8304-6945-2

**Training in der Physiotherapie – Angewandte Sportphysiotherapie**

Dietmar Seidenspinner

ISBN 978-3-86867-332-6

**Aus nach Sportverletzungen? – Moderne Diagnostik, Therapie und Präventionsmöglichkeiten**

Karsten Knobloch

ISBN 978-3-94196-429-7

**Hilfe nach Sportverletzungen**

Kreuzriegler / Gollner

ISBN 3-89284-217-5

**Praxiswissen Sportmedizin**

Birnesser / Peters / Scharnagl

ISBN 978-3-89417-170-4

**Sportverletzungen**

Erhard Keller

ISBN 3-8118-3140-2

**Schmerzfrei leben – mit der Egoscue-Methode**

Pete Egoscue / Roger Gittines

ISBN 978-3-86445-487-5

**Massage – Physiotherapie Basics**

Bernhard C. Kolster

ISBN 978-3-54021-678-0

**Lehrbuch Chiropraktik**

Henrik Simon

ISBN 978-3-1324-1453-2

**Manuelle Medizin – Chirotherapie – Osteopathie**

Hans Peter Bischoff

ISBN 3-7205-2589-9

**Praxishandbuch funktionelles Training**

Dirk Ehrhardt

ISBN 978-3-13-162481-9

**Praxishandbuch funktionelles Training II**

Dirk Ehrhardt, Katrin Dirschauer, Thomas Clemens

ISBN 978-3-13-240192-1

**Handbuch Sportverletzungen**

Plesch / Siieven / Trzolek

ISBN 978-3-89899-733-1

**Rücken, Schulter, Knie & Co – 100 physiotherapeutische Übungen**

Anita Grassel, Christian Neumann

ISBN 978-3-7853-1895-9

**Flossing – in Therapie und Training**

Andreas Ahlhorn, Dennis Krämer

ISBN 978-3-86883-912-8

**Therapie und Training mit dem Flossband**

Suslik, Seifert

ISBN 978-3-89899-927-4

**GESUNDHEITSSPORT, ÄLTERE ODER ALLGEMEINE FITNESSBÜCHER****Aktiv Leben! – Bewegung ist die beste Medizin**

Jürgen Weineck

ISBN 978-3-00-036941-4

**Let's Go – Das junge Fitness – und Sportbuch Band 1**

Gerhard Polzer

ISBN 978-3-200-02093-1

**Let's Go – Das coole Fitness – und Sportbuch Band 2**

Gerhard Polzer

ISBN unbekannt

**Rückbildungsgymnastik**

Heike Höfler

ISBN 3-635-60062-8

**Kleine Warm-up-Fibel**

Klaus Oltmanns

ISBN 978-3-89417-212-1

**Fitness für Dummies**

Suzanne Schlosberg / Liz Neporent

ISBN 3-527-70149-4

**Mensch, beweg Dich**

H.W. Müller-Wohlfahrt

ISBN 3-89883-013-6

**Die 50 größten Fitness-Lügen**

Groll / Holdhaus / Mörixbauer / Schobel  
ISBN 3-902351-41-1

**Bodystyling – Die neue Fitness aus dem Studio**

John Harris  
ISBN 3-85049-001-7

**Perfektes Körpertraining**

Wolfgang Seifert  
ISBN 3-89284-211-6

**Fit durch Hanteltraining**

Autor unbekannt  
ISBN unbekannt

**Fit durch Körpertraining und Gymnastik**

Autor unbekannt  
ISBN unbekannt

**Gezielte Gymnastik**

Hilde Sabine Reichel  
ISBN 3-89284-027-X

**Stretching – Bessere Leistungen**

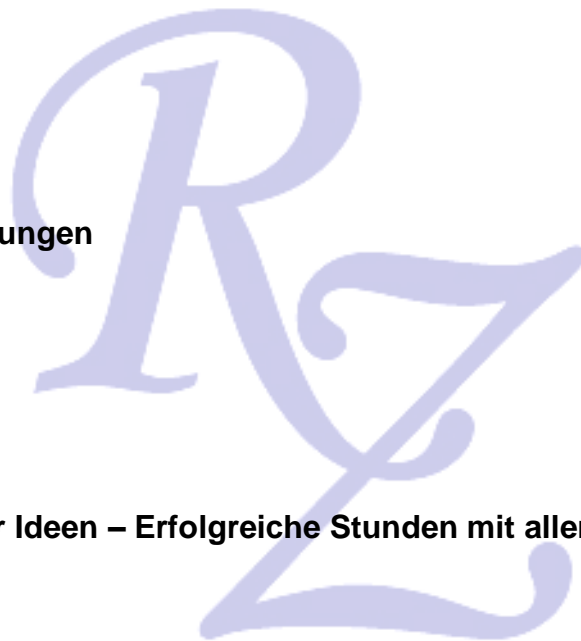
Blum / Wöllzenmüller  
ISBN 3-89284-007-5

**Richtig Bergsteigen**

Stefan Winter  
ISBN 3-405-16273-4

**Die 55 besten Übungsleiter Ideen – Erfolgreiche Stunden mit allen Altersgruppen**

Diverse Autoren  
ISBN 978-3-78531-827-0

**Div. SKRIPTEN**

**Lauf Coach Ausbildung – Sportunionakademie**

**Pilates Coach Ausbildung – Sportunionakademie**

**Pilates Professional Coach Ausbildung – Sportunionakademie**

**Centrics Coach Ausbildung – Sportunionakademie**

**BAFL Fit-Allgemein Lehrwart**

**BSPA Allgemeine Körperausbildung Instruktor**

**BSPA Trainergrundkurs**

**BSPA Trainer allgemeine Körperausbildung**

**BSPA Trainer f. Athletik und Fitness**

**NFA – Fitness in Theorie und Praxis 1**

**NFA – Fitness in Theorie und Praxis 2**

**NFA – Übungskatalog**

**NFA – Pilates Matwork Instruktor**

**NFA – Personal Coaching**  
**NFA – Group X-Ercises**  
**NFA – Martial Arts Academy**  
**NFA – Body Check**  
**NFA – Figurberatung**

**Crossfit Workshop – Basics in der Praxis**  
**Crossfit – Trainer Handbuch Level 1 Trainer**  
**Crossfit – Training Department Participant Handbook**  
**Crossfit – WOD Lists**  
**Crossfit – Travel WOD´s**

**Freeletics – Strength**  
**Freeletics – Cardio and Strength**

**FMS – Functional Movement Screen Level 1**

**Mobility Reset – 28 Tage Programm**

**European Fitness Badge – Handbuch für Übungsleiter**

**BSO Fortbildung – Spiroergometrie**  
**BSO Fortbildung – Flossing**

## **KAMPFSPORT, udgl.**

**Kampfsport – Asiatische Kampfkünste im Überblick**  
Fay Goodman  
ISBN 3-89815-079-8

**25 Shotokan-Katas**  
Albrecht Pflüger  
ISBN 3-8068-0859-7

**Goju-Ryu Karatedo**  
Friedrich Gsodam  
ISBN 3-900856-01-X

**Fünf Ringe**  
Miyamoto Musashi  
ISBN 3-426-27083-8

**Budo-Spiele für Kampfsportarten**  
Michael Korn  
ISBN 978-3-613-50521-6

**Ninja**  
Andrew Adams  
ISBN 3-8068-1161-X

**Ninja 1**  
Stephen K. Hayes  
ISBN 3-8068-0758-2

**Ninja 2**

Stephen K. Hayes  
ISBN 3-8068-0763-9

**Ninja 3**

Stephen K. Hayes  
ISBN 3-8068-0764-7

**Ninja 4**

Stephen K. Hayes  
ISBN 3-8068-0807-4

**Ninjutsu – The Art of invisible Warrior**

Stephen K. Hayes  
ISBN 0-8092-5478-6

**Ninja Secrets from the Grandmaster**

Masaaki Hatsumi/Stephen K. Hayes  
ISBN 0-8092-5329-1

**Ninjutsu – History and Tradition**

Masaaki Hatsumi  
ISBN 0-8656-8027-2

**Nunchaku**

Hirokazu Kanazawa  
ISBN 0-9460-6201-3

**Ju-Jutsu 1**

Heim / Gresch  
ISBN 3-8068-0276-9

**Ju-Jutsu 2**

Heim / Gresch  
ISBN 3-8068-0378-1

**Ju-Jutsu 3**

Heim / Gresch  
ISBN 3-8068-0485-0

**Judo**

Mahito Ohgo  
ISBN 3-8068-0305-6

**Aikido**

Rolf Brand  
ISBN 3-8068-0357-7

**Karate 1**

Albrecht Pflüger  
ISBN 3-8068-0227-0



**Karate 2**

Albrecht Pflüger  
ISBN 3-8068-0239-4

**NinJutsu**

Bo F. Munthe  
ISBN 3-924862-02-8

**Shuriken Jutsu**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-924862-00-1

**Hanbo Jutsu**

Masaaki Hatsumi  
ISBN 3-924862-05-2

**Kuji-In**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-924862-01-X

**Internationales Nin-Jutsu Lexikon**

Herbert Velte  
ISBN 3-923473-24-9

**Ninjutsu-Nahkampf, Teil 2**

Charles Daniel  
ISBN 3-923473-18-4

**Ninjutsu-Nahkampf, Teil 3**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-10-9

**Ninjutsu-Nahkampf, Teil 4**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-32-X

**Ninja, die Schattenkrieger Teil 1**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-01-X

**Ninja, die Schattenkrieger Teil 2**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-16-8

**Ninja, die Schattenkrieger Teil 3**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-20-6

**Ninja, die Schattenkrieger Teil 4**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-31-1





**Shuriken, die Wurfsterne Teil 1**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-00-1

**Shuriken, die Wurfsterne Teil 2**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-17-6

**Shuriken, die Wurfsterne Teil 3**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-21-4

**Shuriken, die Wurfsterne Teil 4**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-923473-29-X

**Shuriken-Wurfsterne**

M. Bär  
ISBN 3-87892-055-5

**Tiger Scroll of the Koga Ninja**

Jay Sensei  
ISBN 0-87364-313-5

**Messerwerfen als Sport & Hobby**

Wolfgang Ettig  
ISBN 3-924862-06-0

**Tonfa – Karate Weapon of Self Defense**

Fumio Demura  
ISBN 0-89750-080-6

**Bruce Lees Kampfstil 2 – Selbstverteidigungs-Techniken**

Bruce Lee / M. Uyehara  
ISBN 3-8068-0486-9

**Bruce Lees Kampfstil 3 – Trainingslehre**

Bruce Lee / M. Uyehara  
ISBN 3-8068-0503-2

**Bruce Lees Kampfstil 4 – Kampftechniken**

Bruce Lee / M. Uyehara  
ISBN 3-8068-0523-7

**Richtig Karate 1 - Grundtechniken**

Wolf Dieter Wichmann  
ISBN 3-405-13178-2

**Judo-Karate-Taekwondo**

Marion Hof  
ISBN 3-581-66372-4

**TAUCHSPORT, udgl.**

**Tauchen Kromp**  
**PADI Open Water Diver**  
**PADI Advanced Open Water Diver**  
**PADI Rescue Diver**  
**Sicher unter Wasser**  
**Notfallratgeber**  
**Tauchen ohne Angst**  
**Mit Haien sprechen**  
**Tauchführer Kroatien**

**SONSTIGE**

**Punch & Power**  
Sachs / Schönleitner / Gansterer  
ISBN 3-901761-27-6

**Eine Spurensuche im Schnee**  
**Das BSO-Buch**  
**Weihnachts-Yoga**  
**Fit for Sex**  
**Akupunktur und Akupressur**  
**Hypnosetechnik**  
**Die praktische Knoten-Fibel**  
**Segeln – Der neue Kurs**  
**Sportboot-Führerschein Binnen**  
**Seminare, Trainings und Workshops lebendig gestalten**