

SPIS TREŚCI

Od redakcji	5
I. Środowisko przyrodnicze jako przestrzeń rekreacyjna	7
II. Elementy środowiska przyrodniczego kluczem do <i>fitness</i>.....	12
III. Ćwiczenia energetyzujące w plenerze.....	17
IV. <i>Latinodance</i> aerobik w plenerze.....	25
V. <i>Pilates</i> w plenerze.....	34
VI. Ćwiczenia oddechowe w plenerze.....	41
VII. Ćwiczenia z taśmami w plenerze.....	47
VIII. <i>Aquarobik</i> w plenerze.....	59
IX. Orientacja w terenie jako program <i>fitness</i>.....	66
X. Orientacja wzdłuż elementów liniowych.....	70
XI. <i>Scorelauf</i> czyli bieg punktowy.....	74
XII. Zgadywanka terenowa i jej odmiany.....	78
XIII. Aerobik gimnastyczny w plenerze.....	89
Sylwetki autorów	97