

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seite 03- 07
2. Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur	Seite 08- 26
3. Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur	Seite 27- 38
4. Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur	Seite 38- 54
5. Übungen mit dem Gymnastikball	Seite 55- 72
6. Übungen mit dem Thera- Band	Seite 72- 85
7. Trainingsgestaltung	Seite 86- 91