

INHALT

KAPITEL 1	DER SCHWIMMER IN BEWEGUNG	1
KAPITEL 2	ARME.....	11
KAPITEL 3	SCHULTERN	33
KAPITEL 4	BRUST.....	61
KAPITEL 5	BAUCH.....	85
KAPITEL 6	RÜCKEN	113
KAPITEL 7	BEINE	141
KAPITEL 8	GANZKÖRPER- TRAINING	173
Übungsübersicht	189	
Über den Autor	193	