

# INHALT

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