

- 4** **Fit in 7 Minuten**
- 6 Kurz und knapp – das Wichtigste
 - 6 So einfach setzen sich 7 Minuten zusammen
 - 7 Workouts mit und ohne Geräte
 - 8 Die richtige Übungsausführung
 - 9 Die optimale Trainingsintensität finden
 - 9 Andere Trainingsformen nicht vernachlässigen
 - 10 Vor den 7 Minuten aufwärmen
 - 10 5 einfache Mobilisationsübungen
 - 12 Nach den 7 Minuten dehnen

14 **Die Workouts**

116 **Die Übungen**

- 141 Übungsregister