

# **INHALT**

<b>DIE SIEBEN GRUNDBEWEGUNGEN</b>	<b>7</b>
<b>ÜBUNG FÜR MEHR FLEXIBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT</b>	<b>21</b>
🕒 <b>WARM-UP</b>	<b>28</b>
<b>ÜBUNGEN FÜR DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM</b>	<b>31</b>
<b>ÜBUNGEN FÜR DIE KÖRPERMITTE</b>	<b>41</b>
🕒 <b>HERZ-KREISLAUF-WORKOUT</b>	<b>54</b>
<b>KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN UNTEREN KÖRPER</b>	<b>57</b>
🕒 <b>WORKOUT</b>	<b>68</b>
<b>KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN OBEREN KÖRPER</b>	<b>71</b>
🕒 <b>WORKOUT</b>	<b>82</b>
🕒 <b>GANZKÖRPER-WORKOUT</b>	<b>84</b>
🕒 <b>COOL-DOWN</b>	<b>86</b>