

INHALT

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