

# Theorie

- 10 Muskeln: beste Freunde
- 12 15 Minuten am Tag – maximale Wirkung
- 17 Feinstruktur der Muskeln
- 18 Workout-Basics
- 22 Motivations-Hacks
  
- 26 Clever fit
- 28 Der Fitness-Check
- 32 Die Auswertung!
- 33 Eine Trainingseinheit

# Praxis

- 34 Workouts
- 36 Warm-up:  
High Knees + Body Twist
- 40 Warm-up:  
Skater-Sprünge + Kardiobalance
- 44 Cool-down:  
Aufgedrehter Seitenschritt + Lunge  
Stretch mit Rumpfdrehung
  
- 48 Stufe 1: Eure Basis für den Erfolg
- 48 Beine/Po & Rumpf: Sumo-Kniebeuge + Planke
- 52 Brust & Rücken: Walking Push-up + Schwimmer
- 56 Rumpf/Arme/Schultern: Käfer + Trizepsstütz
- 60 Komplexübung: Bergsteiger + Ausfallschritt mit Drehung
  
- 64 Stufe 2: Qualität vor Quantität
- 64 Beine/Po & Rumpf: Brücke + Around the World
- 68 Brust & Rücken: Liegestütz + LAT-Rudern

<b>72</b>	<b>Rumpf/Arme/Schultern:</b> <b>Eingedrehter Seitstütz + Umgekehrtes Schulterdrücken</b>	<b>100</b> Challenge
<b>76</b>	<b>Komplexübung: Burpee + Beckenlift</b>	<b>102</b> Wochen 1–2
<b>80</b>	<b>Stufe 3: Intensives Workout für tolle Resultate</b>	<b>109</b> Wochen 3–4
<b>80</b>	<b>Beine/Po &amp; Rumpf:</b> <b>Einbeinige Kniebeuge + Seitstütz</b>	<b>117</b> Bravo! Und nun?
<b>84</b>	<b>Brust &amp; Rücken:</b> <b>Spiderman-Liegestütz + Standing Leg &amp; Arm Extension</b>	<b>118</b> Stufe 4: High Intensity Interval Training
<b>88</b>	<b>Komplexübung: Splitjumps + Powerstütz</b>	<b>118</b> HIIT-Zirkel 1 Für mehr Kraft und Ausdauer
<b>92</b>	<b>Rumpf/Arme/Schultern:</b> <b>Beinscheren-Crunch + Taucher</b>	<b>120</b> HIIT-Zirkel 2 Klassiker: Bauch, Beine, Po
<b>96</b>	<b>Komplexübung: High-Level-Burpee + Superman</b>	<b>122</b> HIIT-Zirkel 3 HIIT the Beach mit Strandfigur
		<b>124</b> HIIT-Zirkel 4 Schulter, Nacken, Schreibtisch-Verspannungen
		<b>126</b> Ernährung
		<b>128</b> Ernährung und Fitness
		<b>129</b> Top 5: Clevere Ernährung
		<b>130</b> Fitness-Rezepte

## Service

<b>156</b>	Sach- und Rezeptregister
<b>159</b>	Bücher und Adressen, die weiterhelfen
<b>160</b>	Impressum