

Inhalt

4	Effektives Training gegen Bauchfett
6	Verabschieden Sie sich von Ihrem Bauchfett
10	Der Aufbau der Workouts
12	Die Workouts
114	Die Übungen
116	Mobilisationsübungen
120	Herz-Kreislauf-Training
123	Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers und des Bauchs
134	Übungen zur Kräftigung der Beine und des Gesäßes
136	Dehnübungen
140	Übungen zur Entspannung und Wahrnehmung
141	Koordinationsübungen
142	Workoutregister
143	Übungsregister