

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