



Ein Wort zuvor

EINFÜHRUNG

Luftsprung in die
Leichtigkeit des Seins

Faszination Schwerelosigkeit

Der Traum vom Fliegen

Fliegen Sie täglich ...

Die geheimnisvolle G-Kraft

Eine Hymne an das Trampolin
in 14 Strophen

Die Trampolin-Story:
Erfolg – made in USA

Vom Zirkusgerät zum Massenschlager

Essay: Der Mann und das Trampolin

Essay: Girls just wanna have fun

CvM, das träge Leiden

Vier Mittel gegen CMM

Trainingstagebuch für eine Woche

Was Sie runterzieht, was Sie beflügelt

Wie viel Bewegung
braucht der Mensch? 34

5 Das Medikament des Jahrhunderts 35
Test: Sind Sie flugtauglich? 39

Medizin für 70 Billionen Körperzellen 40

7 Überzeugende Wirkungen 40

Interview: Das Trampolin ist

8 Medizin – für Körper, Geist und Seele 44

11 Wippen Sie die Gifte raus 48

13 Das Lymphsystem – die Kanalisation
des Körpers 49

16 Die Theorien des Dr. Samuel West 50

Werfen Sie die Pfunde ab 54

18 Das Geheimnis: 54

19 Ausdauer- plus Krafttraining 54

23 Der Fatburner-Puls 55

26 Hüpfen Sie dem Stress davon 58

28 Stress kann man nicht 59

29 meiden – aber mögen 60

31 Cool Down fürs Leben 62

Trampolin-FAQs

Rendezvous mit der Schwerelosigkeit

	Hüpfen auf dem Mini-Tramp	96
	Expertensprünge auf dem Mini-Tramp	99
	Interview: Viel Spaß – mit dem Clown auf dem Trampolin	101
	Clevere Trainingseinheiten	103
Ihr Mini-Fitness-Studio daheim	Das Couch-Potato-Programm	104
Welches Trampolin darf's denn sein?	Fatburner-Programm für Einsteiger	106
Wertvolle Einkaufstipps	Fatburner-Programm für Experten	108
Federn oder Gummibänder?	Das Hüpf-Programm für Profis	110
Kleinstes Fitness-Gerät der Welt:	Das KFK-Programm mit Flexband	113
das Flexband	Rücken, Brust und Schultern stärken	115
Personal Coach: die Pulsuhr	Kleines Tanz-Programm	117
Interview: Perfektes Workout-Duo	Das Hantel-Programm	
XCO-Hanteln und Trampolin	mit Schwungmasse	120
	Das Yoga-Programm	124
Achtung, fertig, los ...	3-Minuten-Achtsamkeitsmeditation	
Schnupperkurs	gegen Stress	126
Die Grundtechniken ...	Das Fitness-Verwöhn-Programm	
... und die Programme	für zwei	127
Kleines Hüpfen-Einmaleins	Das Kinder-Programm	129
Die Trampolin-Technik	Dehnen de luxe	134
Wippen auf dem Mini-Tramp		
Wippen – die Technik		
Das Sonderwippen		
Walking auf dem Mini-Tramp		
Laufen auf dem Mini-Tramp		
	SERVICE	
	Register	140
	Bücher und Adressen	142
	Impressum	144