



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

CMM, das träge Leiden

Vier Mittel gegen CMM

Trainingstagebuch für eine Woche

Was Sie runterzieht, was Sie beflügelt

Wie viel Bewegung  
braucht der Mensch?

5 Das Medikament des Jahrhunderts

Test: Sind Sie flugtauglich?

34

35

39

Medizin für 70 Billionen Körperzellen

40

7 Überzeugende Wirkungen

40

Interview: Das Trampolin ist

8 Medizin – für Körper, Geist und Seele

44

11

13 Wippen Sie die Gifte raus

48

14 Das Lymphsystem – die Kanalisation

49

des Körpers

16 Die Theorien des Dr. Samuel West

50

Werfen Sie die Pfunde ab

54

18 Das Geheimnis:

54

19 Ausdauer- plus Krafttraining

55

23 Der Fatburner-Puls

55

Hüpfen Sie dem Stress davon

58

28 Stress kann man nicht

59

29 melden – aber mögen

59

31 Cool Down fürs Leben

60

32 Trampolin-FAQs

62

<b>Rendezvous mit der Schwerelosigkeit</b>	67	Hüpfen auf dem Mini-Tramp	96
		Expertensprünge auf dem Mini-Tramp	99
		Interview: Viel Spaß – mit dem Clown auf dem Trampolin	101
Ihr Mini-Fitness-Studio daheim	68	Clevere Trainingseinheiten	103
Welches Trampolin darf's denn sein?	68	Das Couch-Potato-Programm	104
Wertvolle Einkaufstipps	69	Fatburner-Programm für Einsteiger	106
Federn oder Gummibänder?	71	Fatburner-Programm für Experten	108
Kleinstes Fitness-Gerät der Welt: das Flexband	71	Das Hüpf-Programm für Profis	110
Personal Coach: die Pulsuhr	74	Das KFK-Programm mit Flexband	113
Interview: Perfektes Workout-Duo	74	Rücken, Brust und Schultern stärken	115
XCO-Hanteln und Trampolin	76	Kleines Tanz-Programm	117
		Das Hantel-Programm	
Achtung, fertig, los ...	77	Das Yoga-Programm	124
Schnupperkurs	78	mit Schwungmasse	120
Die Grundtechniken ...	78	3-Minuten-Achtsamkeitsmeditation	
... und die Programme	79	gegen Stress	126
Kleines Hüpfen-Einmaleins	80	Das Fitness-Verwöhn-Programm	
		für zwei	127
		Das Kinder-Programm	129
Die Trampolin-Technik	84	Dehnen de luxe	134
Wippen auf dem Mini-Tramp	84		
Wippen – die Technik	86	<b>SERVICE</b>	
Das Sonderwippen	88		
Walking auf dem Mini-Tramp	89	Register	140
Laufen auf dem Mini-Tramp	92	Bücher und Adressen	142
		Impressum	144