

# Functional Bauch Beine Po Fit und schlank ohne Geräte

- 4** VORWORT
- 6** VOR DEM START

## **STRETCHING**

- 140** HINABSCHAUENDER HUND
- 141** HÜFTDEHNUNG
- 141** DREIECKSPOSE
- 142** BRUSTSTRETCH
- 142** RÜCKENTWIST
- 143** BODYBLISS
- 143** VORWÄRTSBEUGE

- 144** IMPRESSUM

## **EINSTEIGER**

### **CORETRAINING & HALTUNG**

- 22** AUF EINEN BLICK
- 23** TAILLENTWIST
- 24** BAUMPOSE EASY
- 25** STANDWAAGE
- 26** SIDEKICK
- 27** BEINFORMER
- 28** BAUCHSCHWEBE

### **FATBURNING**

- 32** AUF EINEN BLICK
- 33** KNEEPUSH
- 34** SIDEKICK
- 36** POWERHOOK
- 37** SIDESTEP
- 38** KNEELIFT

### **BAUCH BEINE PO**

- 42** AUF EINEN BLICK
- 43** SCHNEKELSTRAFFER
- 44** BACKLIFT
- 46** KREUZKICK
- 47** BAUCHPUSH
- 48** BEINFORMER

### **COMPLETE BODY**

- 52** AUF EINEN BLICK
- 53** RÜCKENKRAFT
- 54** BEINPOWER
- 56** TRIZEPSKICK
- 58** SIDESTRETCH
- 59** BODYBRÜCKE
- 60** COREPUSH
- 61** BAUCHBOOSTER

## MITTELSTUFE

### CORETRAINING & HALTUNG

- 64** AUF EINEN BLICK
- 65** ARMWORK-OUT
- 66** SCHULTERTWIST
- 68** BAUCHCURL
- 69** SEITENSTRAFFER
- 70** BEINKREUZEN
- 71** BAUCHFORMER
- 72** INNENSCHENKELKICK

### FATBURNING

- 76** AUF EINEN BLICK
- 77** POWERSHIFT
- 78** KNEEJUMP
- 79** SIDETURN
- 80** CLAPJACK
- 81** STRECKSPRUNG

### BAUCH BEINE PO

- 84** AUF EINEN BLICK
- 85** ARMSHUFFLE
- 86** DREHKICK
- 87** POWERPUSH
- 88** BAUCHBURNER
- 89** BEINSTRETCH

### COMPLETE BODY

- 92** AUF EINEN BLICK
- 93** KREUZSCHRITT
- 94** BODYTWIST
- 95** TAILLENTURBO
- 96** BAUCHFORMER
- 97** RÜCKENKICK
- 98** WIRBELSMOOTHIE
- 99** SCHENKELSTRAFFER

## HOHES LEVEL

### CORETRAINING & HALTUNG

- 102** AUF EINEN BLICK
- 103** BEINSTRaffer
- 104** SEITENWAAGE
- 105** DREHSCHRITT
- 106** BALANCEHOCKE
- 107** ARMKICK
- 108** COREBRÜCKE
- 109** BAUCHKILLER
- 110** HÜFTSTRETCH

### FATBURNING

- 114** AUF EINEN BLICK
- 115** WECHSELTWIST
- 116** KICKPOWER
- 117** BALANCESPRUNG
- 118** SIDEHOP
- 119** FRONTJUMP

### BAUCH BEINE PO

- 122** AUF EINEN BLICK
- 123** BALANCELIFT
- 124** SEITBEUGE
- 125** SCHENKELPUSH
- 126** BALANCESQUAT
- 127** POFORMER
- 128** BEINKREUZEN
- 129** FROSCHKICK
- 130** BAUCHSHAPER
- 131** POSTRAFFER

### COMPLETE BODY

- 134** AUF EINEN BLICK
- 135** COREPOWER
- 136** BEINPENDEL
- 137** BAUCHFORMER
- 138** KNEELIFT
- 139** POSHAPER