

# 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

## 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** BALANCESOUPA
- 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