

- 1** BEINPUSH
- 2** SCHENKELKICK
- 3** TAILLENCRUNCH
- 4** CORETRAINER
- 5** HÜFTFORMER
- 6** CRISSCROSS
- 7** BAUCHBRÜCKE
- 8** HIPLIFT
- 9** SEITENCRUNCH
- 10** BAUCHBIKE