

- 7 **Vorwort**
- 8 **Blogeintrag: Gute Vorsätze**
- 11 **So trainieren Sie richtig**
- 12 **Übungen zum Aufwärmen**
 - 14 Knieheben im Wechsel
 - 16 Anfersen im Wechsel
 - 18 Rolly Polly
 - 20 Aktive Rumpfmuskulatur
- 22 **Übungen für den Bauch**
 - 24 Stufen-Crunch
 - 26 Pharaonen-Crunch
 - 28 Criss-Cross-Crunch
 - 30 Power side knee
- 32 **Übungen für die Beine**
 - 34 Ausfallschritt nach vorne
 - 36 Pistole im Wechsel
 - 38 Beinbizeps
 - 40 Adduktion mit Gegendruck
- 42 **Übungen für den Po**
 - 44 Breite Kniebeugen
 - 46 Dirty Dog
 - 48 Gluteus
 - 50 Prone leg lift
- 52 **Übungen für die Arme**
 - 54 Knie-Liegestütz
 - 56 Side bend
 - 58 Curl and kick
 - 60 Liegestütz
- 63 **15 starke Challenges**
- 64 **So läuft die Challenge**
 - 66 **Blogeintrag: Die Challenge**
 - 72 **Blogeintrag: Jetzt geht's los!**
 - 78 **Blogeintrag: Manchmal ist das Training echt hart**
 - 84 **Blogeintrag: Wenn der blöde Muskelkater nicht wäre ...**
 - 92 **Blogeintrag: Challenge und Alltag – gar nicht so einfach**
 - 98 **Blogeintrag: Überraschung: Die Challenge ist ansteckend!**
 - 104 **Blogeintrag: Man(n) sieht was – das Training wirkt!**
 - 110 **Blogeintrag: Endspurt!**
 - 118 **Blogeintrag: Geschafft!**
- 120 **Challenge fertig – was nun?**
 - 122 Katze – Pferd
 - 124 Krokodil