
THEORIE

Ein Wort vorab	5
DAS KLEINSTE FITNESS-STUDIO DER WELT	7
Hocheffektives Ganzkörper-Training	8
Bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben	9
Vielseitiges Training	10
Extra: Welcher Figurtyp sind Sie?	13
Interview: Oliver Schmidlein	17
Richtig trainieren	18
Was gilt es zu beachten?	19
Üben mit Buch und DVD	20
Aufwärmen und mobilisieren	21

PRAXIS

ÜBUNGSPROGRAMM MIT DEM MINIBAND	23
Mehr Ausdauer	24
Übungen mit Tempo	25
Mehr Kraft	28
Übungen für Arme und Schultergürtel	29
Übungen für Bauch und Taille	32
Übungen für Beine, Po und Hüfte	36
Mehr Balance, Koordination und Beweglichkeit	38
Übungen fürs Körpergefühl	39
Extra: Alles eine Frage der Motivation	42

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	45
Adressen, die weiterhelfen	45
Sachregister	45
Übungsregister	46
Impressum	47