

---

## 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