

**VORWORT**  
**EINFÜHRUNG**

---

**FIT FÜR  
ALLES**  
13

---

**BRENNSTOFF  
& KLAMOTTEN**  
23

---

**EIN ÜBERBLICK**  
32

---

**ÜBUNGEN FÜR DIE  
KÖRPERMITTE**  
35

---

**ÜBUNGEN MIT  
SCHUB AUS  
DEM  
SPRUNGGELENK**  
85

---

**ÜBUNGEN MIT  
HÜFTEINSATZ**  
127

---

**STOSSEN**  
161

**ZIEHEN**  
203

---

**DIE  
WORKOUT-  
PROGRAMME**  
4 WOCHEN / 8 WOCHEN  
12 WOCHEN  
245

---

**6 POSEN NACH DEM TRAINING**  
257

---

**GLOSSAR**

**QUELLEN**

**VERZEICHNIS  
DER ÜBUNGEN**

**INDEX**