

Inhalt

Fitness für einen straffen Körper, mehr
Beweglichkeit und Energie im Alltag 6

Das effektive Ganzjahresprogramm 8

Aufbau des Buches 10

Handhabung der eingesetzten Geräte .. 12

Haltung und Aufwärmen 14

Push the Button! 17

1 Figurtraining 18

2 Pilates und Yoga 20

3 Intensivtraining 22

4 Physio-Fitness 24

5 Figurtraining 26

6 Pilates und Yoga 28

7 Intensivtraining 30

8 Physio-Fitness 32

9 Figurtraining 34

10 Pilates und Yoga 36

11 Intensivtraining 38

12 Figurtraining 40

13 Physio-Fitness 42

Keep going! 45

14 Figurtraining 46

15 Pilates und Yoga 48

16 Intensivtraining 50

17 Physio-Fitness 52

18 Figurtraining 54

19 Pilates und Yoga 56

20 Intensivtraining 58

21 Physio-Fitness 60

22 Figurtraining 62

23 Pilates und Yoga 64

24 Intensivtraining 66

25 Physio-Fitness 68

26 Figurtraining 70

Be ready for more! 73

27 Pilates und Yoga	74
28 Intensivtraining	76
29 Figurtraining	78
30 Physio-Fitness	80
31 Figurtraining	82
32 Pilates und Yoga	84
33 Intensivtraining	86
34 Physio-Fitness	88
35 Figurtraining	90
36 Pilates und Yoga	92
37 Intensivtraining	94
38 Physio-Fitness	96
39 Figurtraining	98

Get a perfect Body! 101

40 Pilates und Yoga	102
41 Intensivtraining	104
42 Physio-Fitness	106
43 Figurtraining	108
44 Pilates und Yoga	110
45 Figurtraining	112
46 Intensivtraining	114
47 Physio-Fitness	116
48 Figurtraining	118
49 Pilates und Yoga	120
50 Intensivtraining	122
51 Figurtraining	124
52 Physio-Fitness	126

Übungsregister	128
----------------------	-----