

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>KAPITEL 1: FRAUEN IM WECHSEL .....</b>	<b>13</b>
Veränderung in drei Phasen .....	14
Die zweite Pubertät – wie sich der weibliche Körper verändert .....	15
Ernährung in den Wechseljahren .....	26
Bewegt durch die Wechseljahre .....	35
<b>KAPITEL 2: ERFOLGREICH TRAINIEREN .....</b>	<b>43</b>
Ausrüstung .....	44
Sicher trainieren .....	45
Aufbau einer Trainingseinheit .....	46
Trainingsprinzipien – einfache Regeln für maximalen Erfolg .....	47
Trainingsschwerpunkte .....	52
<b>KAPITEL 3: ÜBUNGEN FÜR EINEN FITTEN WECHSEL .....</b>	<b>61</b>
Aufwärmen und Mobilisation .....	62
Beine und Gesäß .....	75
Arme, Schultern und Brust .....	86
Rumpf .....	104

Beweglichkeit .....	128
Ausdauer .....	138
Beckenboden .....	146
Cool-down und Dehnung.....	159
<b>KAPITEL 4: TRAININGSPLÄNE .....</b>	<b>176</b>
Ablauf der Trainingseinheiten .....	178
Die Fettverbrennung anregen: Intervalltraining für Einsteigerinnen .....	180
Die Fettverbrennung anregen: Intervalltraining für Fortgeschrittene .....	184
Straffe Arme und starke Schultern .....	188
Rumpf-Spezial – für innere und äußere Balance.....	192
Definierte Beine und knackiger Po.....	196
Stoffwechsel anregen und Bauchfett reduzieren .....	200
Die Kraft aus der Mitte: Beckenbodentraining .....	204
Hormonbalance .....	208
Mehr Flexibilität: Kickstart für den Tag.....	212
Zur Ruhe kommen für erholsamen Schlaf .....	216
Weiterführende Lese- und Hörempfehlungen.....	220
Übungsverzeichnis .....	221
Dank .....	223
Über die Autorin .....	224