

4 Für Fitness ist es nie zu spät

- 6 Fit, gesund und beweglich – egal, in welchem Alter
- 6 Fordern Sie sich, aber bitte überfordern Sie sich nicht!
- 7 Training im Alltag
- 9 Was ist bei den Workouts zu beachten?
- 10 Aufwärmen vor dem Training
- 13 Aufbau der Workouts

14 Die Workouts

116 Die Übungen

- 118 Mobilisationsübungen
- 123 Übungen zur Kräftigung der Beine und des Gesäßes
- 129 Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers
- 134 Dehnübungen
- 140 Übungen zur Entspannung
- 142 Koordinationsübungen
- 144 Übungsregister