

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Balance Swing™ – Das Glückshormone-Training auf dem Minitrampolin	9
Was ist Balance Swing™ und wie wirkt das Training?	10
Wissenschaftliche Studien zum Trampolining	20
Grundlagen der TCM und ihr Einfluss auf Balance Swing™	22

Balance Swing™ – Das 30-Minuten-Trainingsprogramm	31
Vor Übungsbeginn: Was Sie beachten sollten	32
Swing-in – das Aufwärmen	34
Cardio Swing – Herz-Kreislauf-Training und Fettverbrennung	44
Balance Stability – Gleichgewichtstraining	56
Balance Workout – Körperkräftigung	72
Balance Relax – Entspannung	86
Kurzprogramm	92
 Danksagung	 94
Über die Autorinnen	95