

Inhalt

Einleitung	7
Warum ich dieses Buch schrieb.	
Persönliche Worte von Johanna Fellner	12
Johanna Fellner - die deutsche Fitnessqueen.	
Eine kurze Biografie	15
7 Fragen an Johanna Fellner	18
Das Step-by-Step-Konzept	22
Step 1 An der Startlinie	25
Selbstcheck.	26
Erklärungen zum Selbstcheck	33
Step 2 Erste Schritte	43
Step 3 Fortschritt durch Fitness	61
Bewegung ist Leben	62
Der 4x4-Aufbau	68
Die Übungen	77
Warm-up	78
Mobilisation	78
Cardio	83
Cardiotraining	89
Krafttraining	110
Beine und Gesäß	110
Rücken	122
Arme	126
Brust	132
Bauch	134
Stretching	144
Workouts mit Wirkung	155
Drei Erfolgsfaktoren	158

Ihre Wegbegleiter: die 4 Power-Programme	165
Die Workouts	173
Programm 1: Let's get started - los geht's	174
Programm 2: Be strong - machen Sie sich stark!.....	178
Programm 3: Cardio Feeling - spüren Sie Ihr Herz	182
Programm 4: Go for it - geben Sie alles!	185
Step 3Plus	
Programme selbst gemacht.....	191
Ihre eigenen Workouts	191
Tempomacher Cardio.....	198
Step 4	
Zwischenstopp.....	205
Aktive Erholung.....	205
Relax-Rituale	207
Step 5	
Energiegaranten - essen Sie sich fit	213
Finger weg von Diäten!.....	214
Essen ist Leben.....	215
Flüssig fit.....	220
Nährstoff-Codes	222
Gesunde Vorräte	226
Einkaufsliste.....	229
Gesunde Gerichte.....	232
Mini-Veränderungen mit Maxi-Wirkung.....	243
Step 6	
Durchhalten	249
Step 7	
Figurziel erreicht.....	255
Selbstcheck.....	256
Schlusswort	263
Anhang	264
Danke	268
Bildnachweis	269