

DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KG

FIT UND SCHÖN MIT BARRE WORKOUT

- 6 *Was ist Barre Workout?*
- 6 Warum Ballett?
- 7 Warum Pilates?
- 7 Warum Yoga?
- 8 *Schweinehund ade – mit Buch und DVD*
- 9 Barre Basics

FLOOR BARRE

- 22 *Lying Around On The Ground – Fit im Liegen!*
- 22 Hug Me, Tender!
- 24 Lift Your Leg
- 25 Roll It
- 26 Leg It Up
- 27 Criss Cross
- 28 Silent Butt
- 30 Hello, Tummy!
- 31 Hold The Leg
- 32 Keep It Up
- 33 Reverse It

- 34 *Sit Down And Enjoy*
- 34 Be The Queen
- 35 Screw It
- 36 Keep Smiling
- 38 Princess In Bed
- 39 Swing It, Baby!
- 40 *Spezialprogramm*
»Superwoman's Abs«

CHAIR BARRE

- 44 *Behind The Chair –
aber nicht verstecken!*
- 44 Grundstellung
- 44 Knee Bouncing
- 46 High Heels I
- 47 Twist It, Baby!
- 48 Peeing Dog
- 49 Lift It High, Honey!
- 50 Burning Butt
- 51 No Ducking
- 52 *Next To The Chair –
ein Traumpaar!*
- 52 Grundstellung
- 52 Leg Swing
- 54 Dance Around The Clock
- 56 Be Proud
- 57 Pull It, Baby!
- 58 Kick It Like A Lady
- 59 Hold The Line
- 60 *Spezialprogramm*
»Catwoman's Butt«

SHAPE BARRE

- 64 *Spaß mit Wasserflaschen*
- 64 Hello, It's Me!
- 65 High Heels II
- 66 Pull Those Arms
- 67 Open It Up, Sweetie!
- 68 Flap Your Wings
- 69 Waist It
- 70 Triangle Me
- 71 Pull It Back, My Dear!
- 72 Shift It
- 73 Do The Cute Jump
- 74 *Spezialprogramm*
»Wonderwoman's Body«
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Sach- und Übungsregister
- 78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen