

22 **BIKINI-BELLY**

34 **LOVELY LEGS**

46 **APFEL-PO**

58 **HAPPY BACK**

70 **ARM-SHAPING**

82 **HAPPY BRAIN**

94 **JUMPING HEART**

106 **JUICY ME**

118 **YOGALICIOUS**

130 **MINIWORKOUTS**

---

**THEORIE**

---

Vorwort..... 4

**RAUS AUS DEM FITNESSCENTER,  
REIN INS LEBEN** ..... 6

Genuss statt Frust ..... 8

Gesundheitsfaktor Sport ..... 9

Mehr Möglichkeiten für Bewegung .... 10

Fitness häppchenweise ..... 11

Kleiner Aufwand, große Wirkung ..... 12

Mein Freund, der Muskel ..... 14

Sport? Am besten typgerecht ..... 14

Kleines Übungs-Einmaleins ..... 15

Ihre neuen Übungsorte ..... 17

Bewegung rund um die Uhr ..... 18

---

## SERVICE

---

Bücher und Adressen, die weiterhelfen.....	138
Dankeschön.....	139
Register .....	140
Übungsregister.....	141
Impressum.....	144