

Einleitung Seite 5

1. Nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren – Tipps und Theorie

- ▶ 1.1 Vor dem Training: Fragen Sie Ihren Arzt Seite 8
 - ▶ 1.2 Tipps zum Durchhalten Seite 10
 - ▶ 1.3 Regelmäßigkeit ist aller Fitness Anfang Seite 14
 - ▶ 1.4 Trainieren ohne Fitnessgeräte Seite 16
 - ▶ 1.5 Was man trotzdem braucht Seite 17
 - ▶ 1.6 Ein bisschen Anatomie Seite 18
 - ▶ 1.7 Iss Dich fit Seite 24
-

2. Der praktische Teil: Die Übungen

- ▶ 2.1 Warm-up Seite 34
 - ▶ 2.1.1 Dynamisches Warm-up Seite 36
 - ▶ 2.1.2 Warm-up – Kurzversion Seite 40
 - ▶ 2.2 Workout Seite 42
 - ▶ 2.2.1 15-Minuten-Workout Ganzkörper-Fit (A) Seite 42
 - ▶ 2.2.2 15-Minuten-Workout Ganzkörper-Fit (B) Seite 49
 - ▶ 2.2.3 15-Minuten-Workout Oberkörper-Fit Seite 59
 - ▶ 2.2.4 15-Minuten-Workout Beine-Po-Fit Seite 67
 - ▶ 2.3 Cool-down Seite 73
-

3. Trainingsplan Seite 77