

# INHALT

<b>Willkommen zu deinem Neustart</b>	<b>7</b>	<b>Kapitel 2.2</b>	<b>50</b>
<b>Nachhaltige Erfolgsgeschichten!</b>	<b>8</b>	Her mit den sexy Bauchmuskeln	
<b>Kapitel 1</b>		<b>Kapitel 2.3</b>	<b>64</b>
Bodyweight-Training wirkt	<b>12</b>	Straffe Beine und ein knackiger Po	
Der Neustart zu deinem Traumkörper	<b>15</b>	<b>Kapitel 2.4</b>	<b>86</b>
Meine Gründe für Bodyweight-Training	<b>16</b>	Deinen Weg zu einem starken Rücken	
Die Grundausstattung für dein Training: Das Equipment	<b>19</b>	<b>Kapitel 2.5</b>	<b>102</b>
Antworten auf deine wichtigsten Fragen zum Bodyweight-Training	<b>20</b>	Tolle Arme, starke Schultern und eine schöne Brust	
Tschüss Schweinehund: Deine goldenen Motivationsregeln	<b>24</b>	<b>Kapitel 2.6</b>	<b>118</b>
<b>Kapitel 2</b>		Finisher Moves – Schwitz dich schlank!	
Deine Trainings-Basics	<b>28</b>	<b>Kapitel 2.7</b>	<b>126</b>
Dein Weg zur Bestform: Worauf du beim Training achten solltest	<b>34</b>	Cool-down! Hier kommen die Muskeln zur Ruhe	
Los geht's: der Quick-Start zu deinem Workout	<b>37</b>	<b>Kapitel 2.8</b>	<b>138</b>
<b>Kapitel 2.1</b>		Animal Moves bringen dir tierisch Spaß!	
Dein Warm-up fürs Power-Workout	<b>38</b>	<b>Kapitel 3</b>	<b>148</b>
		Deine Workouts und dein Trainingsplan	
		<b>Übungsindex</b>	<b>180</b>
		<b>Impressum</b>	<b>184</b>