

<b>4</b>	<b>Die effektivsten Trainings, um abzunehmen</b>
6	Kraft-, Ausdauer- und Intervalltraining für langfristigen Erfolg
7	Der Aufbau der Workouts
10	Aufwärmen für einen guten Start ins Training
13	Dehnen für einen runden Abschluss des Trainings
<b>16</b>	<b>Die Workouts</b>
<b>118</b>	<b>Die Übungen</b>
120	Ausdauerübungen
124	Kraftübungen für den Oberkörper
126	Kraftübungen für Rumpf und Bauch
132	Kraftübungen für die Beine
135	Übungen aus dem Poweryoga
140	Kraftvolle Pilatesübungen
143	Übungsregister