

**DAS
VORWORT** Seite 4

**MEIN WEG
NACH OBEN** Seite 6

**MEINE
TRAINER** Seite 14

FASZINATION BOXEN

**FITNESS-
BOXEN** Seite 18

**TRAINING
TO GO** Seite 25

**DIE
HARDWARE** Seite 33

IHRE BOXPROGRAMME

**PROGRAMM 1
ROOKIE** Seite 40

**PROGRAMM 2
WINNER** Seite 80

**PROGRAMM 3
CHAMP** Seite 126

**NÜTZLICHES
IM NETZ** Seite 172

REGISTER Seite 174
IMPRESSUM Seite 175