

Vorwort	5
So schön ist Sport	8
Fitnessstest	10

SPORTARTEN

Asia-Kampfsport	16
Boxen	18
Golf	22
Inlineskating	26
Klettern	34
Laufen	36
Nordic Walking	44
Pilates	46
Radfahren	48
Reha-Sport	56
Rudern	58

Rückentraining	62
Schwimmen	64
Skigymnastik	68
Tanzen	70
Badminton/Tischtennis/Squash/Tennis	74
Tai-Chi/Qigong	80
Trendsportarten	82
Wandern	86
Yoga	94
Sport für Kinder	98
Studio-Kurse	102

STUDIO-CHECK UND ÜBUNGEN

Studio-Check	107
Übungen für zu Hause und fürs Büro	135
Durchschnittlicher Kalorienverbrauch	149
So bleiben Sie fit	151

WOHLFÜHLEN

Lecker und gesund	156
Locker und entspannt	168
Impressum	183