

# Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
Einführung	10
Aufbau des Buches	17
Handhabung und Erklärung der Geräte	18
Das Ballkissen®	19
Die Brasils®	19
Der große Ball	20
Der kleine Ball	21
Der Topanga®	21
Der Belt	22
Das Thera-Band®	22
Die Kettlebell	23
Das Balance Board	23
<b>Figurtraining</b>	<b>25</b>
Warm-up	26
Schultern und Arme	27

Die Körpermitte	39
Gesäß und Beine	75
<b>Workouts für Ihr Wohlbefinden</b>	<b>93</b>
Wahrnehmung	94
Faszien-Fitness	101
<b>Übungsprogramme</b>	<b>111</b>
Fit in den Tag	112
Bauch intensiv	113
Bodystyling	114
Stabiler Rücken	116
Sanfter Tagesausklang	118
Bewegungspausen	119
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>124</b>
Stichwortverzeichnis	125
Übungsverzeichnis	125
Über die Autorin	127