

Inhalt

	Einleitung	7
1	Was man unter Fitneß versteht	9
2	Einführung ins Training	12
3	Ausdauer	18
4	Beweglichkeit	54
5	Kraft	67
6	Schnelligkeit	96
7	Körperstruktur und Ernährung	107
8	Ruhe und Entspannung	112
9	Zusammenfassung	115
	Glossar	120
	Register	125