

796
Uschi und Ronny Moriabac

Lazy Fitness

Mit wenig Aufwand
viel erreichen

blv

796.41

Inhalt



- 30 Fit im Alltag *
- 32 Wake up
- 38 Die Atmung
- 44 On the Road again
- 50 Undercover
- 56 Für zwischendurch
- 62 Spannungen lösen
- 68 Cardiofit
- 74 Sofa-Gymnastik
- 80 Lazy Partner
- 86 Chill out
- 90 Gute-Nacht-Geschichten
- 96 Die Kurzkur für zu Hause
- 104 Catch the Weekend Feeling
- 112 Urlaubsfitness
- 122 Lazy Fitness auf einen Blick

