

Gabi Fastner

FITNESS

– KOMPAKT

Die 100 besten Übungen für zu Hause

Meyer & Meyer Verlag

INHALT

Vorwort	6
1 Wahrnehmung	11
2 Warm-up	25
3 Koordination	35
4 Gleichgewicht	37
5 Stabilisation	45
6 Schultern	55
7 Rücken	63
8 Bauch	93
9 Gesäß	125
10 Beckenboden.....	135
11 Beine.....	141
12 Dehnung/Entspannung.....	153
Bildnachweis.....	160