

- 7 **Vorwort**
- 8 **Blogeintrag:** Gute Vorsätze
- 11 **So trainieren Sie richtig**
- 12 **Übungen zum Aufwärmen**
  - 14 Knieheben im Wechsel
  - 16 Anfersen im Wechsel
  - 18 Rolly Polly
  - 20 Aktive Rumpfmuskulatur
- 22 **Übungen für den Bauch**
  - 24 Stufen-Crunch
  - 26 Pharaonen-Crunch
  - 28 Criss-Cross-Crunch
  - 30 Power side knee
- 32 **Übungen für die Beine**
  - 34 Ausfallschritt nach vorne
  - 36 Pistole im Wechsel
  - 38 Beinbizeps
  - 40 Adduktion mit Gegendruck
- 42 **Übungen für den Po**
  - 44 Breite Kniebeugen
  - 46 Dirty Dog
  - 48 Gluteus
  - 50 Prone leg lift
- 52 **Übungen für die Arme**
  - 54 Knie-Liegestütz
  - 56 Side bend
  - 58 Curl and kick
  - 60 Liegestütz
- 63 **15 starke Challenges**
- 64 **So läuft die Challenge**
  - 66 **Blogeintrag:** Die Challenge
  - 72 **Blogeintrag:** Jetzt geht's los!
  - 78 **Blogeintrag:** Manchmal ist das Training echt hart
  - 84 **Blogeintrag:** Wenn der blöde Muskelkater nicht wäre ...
  - 92 **Blogeintrag:** Challenge und Alltag – gar nicht so einfach
  - 98 **Blogeintrag:** Überraschung: Die Challenge ist ansteckend!
  - 104 **Blogeintrag:** Man(n) sieht was – das Training wirkt!
  - 110 **Blogeintrag:** Endspurt!
  - 118 **Blogeintrag:** Geschafft!
- 120 **Challenge fertig – was nun?**
  - 122 Katze – Pferd
  - 124 Krokodil