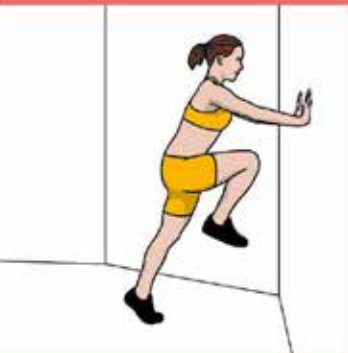


Katharina Brinkmann

50 Workouts zum Abnehmen



Schnell und effektiv Gewicht verlieren –
für eine dauerhaft schlanke Figur

riva

© des Titels »50 Workouts zum Abnehmen« von Katharina Brinkmann (ISBN Print: 978-3-7423-1451-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Die effektivsten Trainings, um abzunehmen
6	Kraft-, Ausdauer- und Intervalltraining für langfristigen Erfolg
7	Der Aufbau der Workouts
10	Aufwärmen für einen guten Start ins Training
13	Dehnen für einen runden Abschluss des Trainings
16	Die Workouts
118	Die Übungen
120	Ausdauerübungen
124	Kraftübungen für den Oberkörper
126	Kraftübungen für Rumpf und Bauch
132	Kraftübungen für die Beine
135	Übungen aus dem Poweryoga
140	Kraftvolle Pilatesübungen
143	Übungsregister