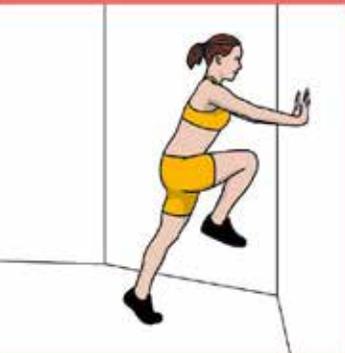


Katharina Brinkmann

# 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