

# INHALT

KAPITEL	<b>1</b>	<b>DER SCHWIMMER IN BEWEGUNG</b> .....	<b>1</b>
KAPITEL	<b>2</b>	<b>ARME</b> .....	<b>11</b>
KAPITEL	<b>3</b>	<b>SCHULTERN</b> .....	<b>33</b>
KAPITEL	<b>4</b>	<b>BRUST</b> .....	<b>61</b>
KAPITEL	<b>5</b>	<b>BAUCH</b> .....	<b>85</b>
KAPITEL	<b>6</b>	<b>RÜCKEN</b> .....	<b>113</b>
KAPITEL	<b>7</b>	<b>BEINE</b> .....	<b>141</b>
KAPITEL	<b>8</b>	<b>GANZKÖRPER- TRAINING</b> .....	<b>173</b>

Übungsübersicht 189

Über den Autor 193

