

INHALT

WIDMUNG
VORWORT

WER WIR SIND
NORA, DIE YOGINI
SIMON, DER ALLROUNDER

HIIT & YOGA: DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN
WAS IST HIIT?
NORA ERKLÄRT: WAS IST YOGA?
NORAS EXKURS: DIE YOGA-PHILOSOPHIE FÜR
DEN ALLTAG
SIMON ERKLÄRT: WARUM WIR DIESE SEHR
UNTERSCHIEDLICHEN WELTEN MITEINANDER
KOMBINIEREN
TRAINING DER WELTMEDIZIN – DAS BESTE AUS
FERNOST UND MODERNEM

ATHLETICFLOW – GANZHEITLICH FIT
WIE ALLES BEGANN – SIMON ERINNERT SICH
DAS ERFOLGSKONZEPT – WARUM
ATHLETICFLOW SO GUT ANKOMMT
UNTERSCHIEDE KURS VERSUS BUCH
DER ABLAUF DER WORKOUTS IM BUCH

DIE ATMUNG
DER SCHWIERIGKEITSGRAD

DIE WORKOUTS
DAS WARM-UP

WORKOUT 1: HIGH INTENSITY TRIFFT AUF
BALANCE
ÜBUNG 1 | MOUNTAIN CLIMBER
ÜBUNG 2 | HIGH LUNGE FLOW
ÜBUNG 3 | SURFER BURPEES
ÜBUNG 4 | HIGH LUNGE KRIEGER III
WORKOUT 2: POWER UND ENERGIE FLIESSEN
LASSEN
ÜBUNG 1 | SPRINT & TIPPELSCHRITTE
ÜBUNG 2 | LIZARD FLOW
ÜBUNG 3 | TRICEPS HOLD
ÜBUNG 4 | KRIEGER II FLOW

WORKOUT 3: POWERHOUSE UND CORE
FLEXIBILITY

ÜBUNG 1 | POWERHOUSE
ÜBUNG 2 | SIDE PLANK FLOW
ÜBUNG 3 | CORE
ÜBUNG 4 | SPHINX-PUPPY-FLOW
WORKOUT 4: KEEP GOING
ÜBUNG 1 | HOVER HOLD – RUSSIAN TWISTS
ÜBUNG 2 | CAMEL FLOW
ÜBUNG 3 | 360° BEAR CRAWL
ÜBUNG 4 | KRIEGER III TWIST FLOW
ÜBUNG 5 | DUCK WALK – 4 LUNGES
ÜBUNG 6 | HIP OPENER FLOW
ÜBUNG 7 | SHOULDER TAP – TRICEPS PUSH-UPS
ÜBUNG 8 | TRIANGLE FLOW

WORKOUT 5: STRONG ARMS
ÜBUNG 1 | IN & OUT PUSH-UPS
ÜBUNG 2 | LUNGE TWIST FLOW
ÜBUNG 3 | SPIDERMAN PUSH-UPS
ÜBUNG 4 | SEATED SIDE STRETCH

WORKOUT 6: SPIELERISCH IN FORM
ÜBUNG 1 | BUTT KICKS & FRONT WALK
ÜBUNG 2 | UPPER-BODY CORE TWIST
ÜBUNG 3 | THE PLAYGROUND
ÜBUNG 4 | DOWNDOG-COBRA

FEEDBACK DER INSTRUKTOREN UND
TEILNEHMER
DANKSAGUNG
REGISTER
IMPRESSUM