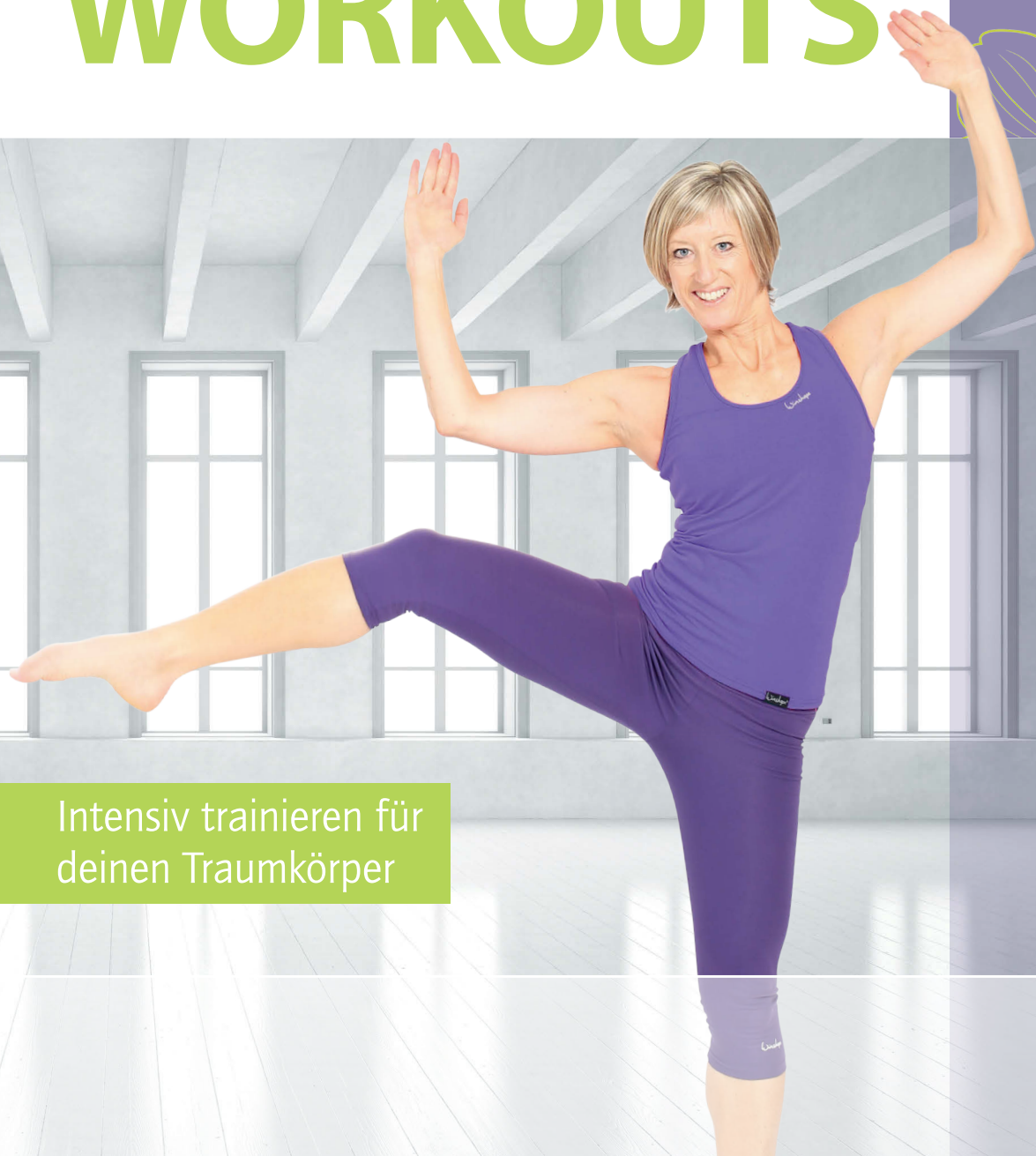


GABI FASTNER

FULL BODY WORKOUTS



Intensiv trainieren für
deinen Traumkörper

WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTORIN



GABI FASTNER

Gabi Fastner ist weltweit bekannt durch ihre millionenfach gesehenen Trainingsvideos auf YouTube® und durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM. Viele kennen Gabi Fastner auch von ihren Fortbildungen und Workshops auf Kongressen. Sie ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und unterrichtet seit 1997 in ihrem eigenen Sport- und Gymnastikstudio. Des Weiteren gibt sie ihr umfangreiches Fachwissen als Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer weiter. In den letzten Jahren hat sie zudem mehrere Trainingsgeräte und Trainingskonzepte entwickelt, darunter TOGU® Brasil® und „Funktionelles Figurtraining“. Sie ist mehrfache Fachbuchautorin in den Bereichen Fitness und Gesundheit.

Full Body Workouts

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bedanken bei der Firma TOGU GmbH für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für ihre innovativen Produkte. Vielen Dank auch an die Firma Winshape® und die zur Verfügung gestellte Kleidung.

Redondo® Ball, TOPANGA®, Brasil® und Balanza®Ballstep, sind eingetragene Warenzeichen der Gebr. Obermaier GmbH.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

GABI FASTNER

FULL BODY WORKOUTS

INTENSIV TRAINIEREN FÜR DEINEN TRAUMKÖRPER

Meyer & Meyer Verlag