



Hera Lind

mit Florian Apler

Und täglich

grüßt der

Schweinehund

Das **Superweib-**
Fitnessprogramm



Mit dem Besten
aus Yoga, Pilates und
funktionellem Training

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

riva

Hera Lind

mit Florian Apler

Und täglich

grüßt der

Schweinehund

Hera Lind

mit Florian Apler

Und täglich

grüßt der

Schweinehund

Das **Superweib-**
Fitnessprogramm

Mit dem Besten
aus Yoga, Pilates und
funktionellem Training

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

heralind@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2012

© 2012 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildung: Helge Kirchberger (Hera Lind), Getty Images (Hund)

Fotografien im Innenteil: Thomas Müller

Layout und Satz: Meike Herzog

Reinzeichnung: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-257-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-238-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt



Das Schweinehund-
Erziehungsprogramm 6
von Hera Lind



Das Schweinehund-
Trainingsprogramm 110
von Florian Apler



Das Schweinehund-
Workout 158

Warm-up	160
Programm 1: Beine	168
Programm 2: Bauch	182
Programm 3: Rücken	196
Cool-down	212

Danksagung 222