

# Hera Lind

mit Florian Apler

Und täglich

grüßt der

Schweinehund

Das **Superweib-**  
Fitnessprogramm

Mit dem Besten  
aus Yoga, Pilates und  
funktionellem Training

**riva**

# Inhalt



Das Schweinehund-  
**Erziehungsprogramm** 6  
von Hera Lind



Das Schweinehund-  
**Trainingsprogramm** 110  
von Florian Apler



Das Schweinehund-  
**Workout** 158

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

Danksagung 222