

CHRISTA KINSHOFER SKIKLINIK

FIT FÜR SKI

MIT 20 MINUTEN PRO TAG FIT FÜR DIE SKISAISON

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Vorwort von Christa Kinshofer	00:00:00
2	Präzise Übungsbeschreibungen	00:02:32
3	1. Workout zum Mitmachen	00:13:52
4	2. Workout zum Mitmachen	00:35:23
5	3. Workout zum Mitmachen	00:50:38
6	Hinweise von Dr. Erich Rembeck	01:08:39
7	Trainingsanleitung durch Marc Lechner	01:14:55