

Inhalt

Vorwort der Autorin	6	So geht es weiter	98
So gehen Sie vor	8	Nützliche Adressen	108
Kräftiger Rücken	18	Register	110
Übersicht	34	Dank	112
Fragen & Antworten	36		
Vitaler Rücken	38		
Übersicht	54		
Fragen & Antworten	56		
Power-Rücken	58		
Übersicht	74		
Fragen & Antworten	76		
Flexibler Rücken	78		
Übersicht	94		
Fragen & Antworten	96		