

# Inhalt

Einleitung.....	6
<i>1 Ihre Körpermitte und Sie</i> .....	<i>9</i>
Die Muskeln kennenlernen .....	10
Die Vorteile einer starken Körpermitte.....	13
Regelmäßiges Dehnen .....	14
Richtiges Atmen .....	15
Mythen und Fehler im Sport.....	16
Jeder Mensch ist anders .....	18
<i>2 Die Übungen – Aktiv werden</i> .....	<i>21</i>
Übungen im Sitzen .....	22
Übungen im Stehen .....	42
Übungen auf der Matte .....	62
Übungen mit Gewichten .....	82
<i>3 Workouts – Die Übungen kombinieren</i> .....	<i>103</i>
Workouts für den Alltag .....	104
Workouts für ein aktives Leben .....	116
Workouts gegen Schmerzen .....	128
Partner-Workouts .....	140
Die Zukunft: Ihre neue tägliche Routine.....	152
Quellen .....	154
Weiterführende Informationen.....	155
Sachregister .....	156
Übungsregister .....	158
Über die Autorinnen.....	159
Dank .....	160