

# INHALT

Vorwort	6	<b>Dynamisches Stretching</b>	58
So gehen Sie vor	8	Auf einen Blick	74
<b>Stretching – was ist das?</b>	10	Fragen & Antworten	76
<b>Muskelketten</b>	12	<b>Power-Stretching</b>	78
<b>Beweglichkeit und Haltung</b>	14	Auf einen Blick	94
<b>Bilder und Stichworte</b>	16	Fragen & Antworten	96
<b>Sanftes Stretching</b>	18	<b>So geht es weiter</b>	98
Auf einen Blick	34	Übungen abwandeln	100
Fragen & Antworten	36	Stretching für den Alltag	102
<b>Tiefes Stretching</b>	38	Entspannungstechniken	104
Auf einen Blick	54	Gesund leben	106
Fragen & Antworten	56	<b>Nützliche Adressen und Medien</b>	108
		<b>Register</b>	110
		<b>Dank</b>	112