

INHALT

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