

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung 6

Aufwärmübungen 20

Dynamisches Stretching 36

Stretching für die Wirbelsäule 54

Stretching für Hüfte und Beine 68

Stretching für Hüfte, Beine und Wirbelsäule 84

Stretching für den Oberkörper 98

Sanftes, therapeutisches Stretching 110

Register 124

Danksagung 128