

INHALT

Üben mit dem Buch	6
Stretching Know-how	10
AUFWÄRMEN	16
Aufwärm-Ritual im Stehen	17
Aufwärm-Ritual im Sitzen	20
ALLROUND-PROGRAMME	25
Allround-Programm im Stehen	25
Allround-Programm im Sitzen	35
ÜBUNGSSAMMLUNG „MOBILISATION“	51
ÜBUNGSSAMMLUNG „STRETCHING“	67
Beine, Gesäß und Füße	68
Schultern, Arme und Hände	90
Rumpf	100
Ausklang	106
Über die Autorinnen	107