

# 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