

Inhalt

Einleitung	Seite 8
Was ist Gymnastik?	Seite 10
Haltungserziehung	Seite 12
Handgeräte	Seite 15
Bewegungsimprovisation	Seite 15
Gemeinschaftstanz	Seite 16
Rhythmus	Seite 18
Entspannung	Seite 20
Praxis: Ambulante Coronargruppe	Seite 24
Ablauf einer Coronarstunde	Seite 25
Rückenschule	Seite 29
Warum Rückenschule?	Seite 31
Zum Schluss	Seite 33