

Inhaltsverzeichnis

1.1	Einleitung	4
1.2	Aufwärmen mit Routine	5
1.3	Zur Praxis der Stabilisierung	12
2.1	Bauchmuskulatur	14
2.2	Rückenmuskulatur	18
2.3	Seitliche Rumpfmuskulatur	22
3.1	Bauchmuskulatur	26
3.2	Rückenmuskulatur	30
5.1	Bauchmuskulatur	46
5.2	Rückenmuskulatur	52
5.3	Seitliche Rumpfmuskulatur	55
5.4	Schulter und Brust	58