

# Inhaltsverzeichnis

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