

# INHALT

EINFÜHRUNG ix

①	GRUNDLAGEN-TRAINING: DER HINTERGRUND	1
②	DER CORE-BEREICH NEU DEFINIERT	14
③	RÜCKENSCHMERZEN UND IHRE URSACHEN	32
④	DIE ANATOMIE DER KORREKTEN BEWEGUNG	58
⑤	DAS BASISPROGRAMM	76

6	DAS MODERATE ÜBUNGSPROGRAMM	110
7	DAS INTENSIVE ÜBUNGSPROGRAMM	130
8	BONUS-ÜBUNGEN	156
9	EINE NEUE LEBENSFÜHRUNG	170
10	AUF DEM GRUNDLAGEN-TRAINING AUFBAUEN	198

NACHWORT	251	•	DANK	253
NÜTZLICHE WEBSITES	257	•	REGISTER	261