

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

