

<b>1 Alles eine Frage der Haltung .....</b>	<b>7</b>
<b>2 Mit Haltungstraining zu einem besseren Lebensstil .....</b>	<b>15</b>
<b>3 Wie Körperhaltung und Schmerzen zusammenhängen ..</b>	<b>21</b>
Schmerzen und Muskelverspannungen.....	26
Körperliche Anpassungsreaktionen und Haltungskorrektur .....	28
<b>4 Die Körperhaltung im Alltag .....</b>	<b>33</b>
<b>5 Ihr Weg zu einer besseren Haltung .....</b>	<b>39</b>
Was hindert uns daran, eine gesunde Haltung einzunehmen? ..	41
<b>6 Übungen zur Haltungskorrektur .....</b>	<b>47</b>
Beweglichkeits- und Stabilitätsübungen.....	50
Kraft- und Ausdauerübungen.....	84
Reset-Übungen .....	114
Weitere Übungen .....	120
<b>7 Wie Sie Gewohnheiten ändern .....</b>	<b>123</b>
Perfektion ist der Feind des Guten.....	125
Wissen, was Sie motiviert .....	126
Selbstwirksamkeit und Neuroplastizität.....	127
Die ersten Schritte .....	128

<b>8 Training zur Haltungskorrektur . . . . .</b>	<b>131</b>
Übungsziele . . . . .	133
Übungsanordnung . . . . .	135
<b>9 Schlusswort . . . . .</b>	<b>139</b>
<b>10 Trainingspläne . . . . .</b>	<b>141</b>
Absolutes Minimum (für alle mit wenig Zeit) . . . . .	143
Aufwärmen und Cool-down. . . . .	144
Am Arbeitsplatz . . . . .	145
Nacken und Rücken . . . . .	146
Rücken und Unterkörper. . . . .	148
Steigerung der Beweglichkeit und Haltungsreset . . . . .	150
Erweiterungen für bestehende Trainingsroutinen . . . . .	151
 Übungsverzeichnis . . . . .	154
Quellen . . . . .	156
Über die Autoren . . . . .	159