

# Inhalt

ÜBEN MIT DEM BUCH	6
Tipps für das Training zuhause	6
Drei wichtige Grundsätze	7
Wann? Wie oft? Wie lange?	8
Och, Aufwärmen? Muss das sein?	11
 AUFWÄRMEN	 13
 ÜBUNGEN AUF DEM STUHL	 19
Hals und Nacken	20
Arme und Schultern	28
Rücken	38
Hüfte	44
Beine	52
Füße	58
 ÜBUNGEN AM STUHL	 67
Arme und Hände	68
Rücken	77
Bauch	80
Hüfte	84
Beine	87

ÜBUNGEN MIT ZWEI STÜHLEN	97
Schultern	98
Hüfte	100
Beine	102
 ABWÄRMEN UND NACHDEHNEN	 111
 MINI-PROGRAMME	 117
 ÜBER DIE AUTORIN	 139