

Inhalt

Vorwort der Autorin 6

So gehen Sie vor 8

Kräftiger Rücken 18

Übersicht 34

Fragen & Antworten 40

Vitaler Rücken 42

Übersicht 58

Fragen & Antworten 64

Power-Rücken 66

Übersicht 82

Fragen & Antworten 88

Flexibler Rücken 90

Übersicht 106

Fragen & Antworten 112

So geht es weiter 114

Nützliche Adressen und Medien 124

Register 126

Dank 128