

Inhalt

Vorwort der Autorin	6	Flexibler Rücken	90
So gehen Sie vor	8	Übersicht	106
Kräftiger Rücken	18	Fragen & Antworten	112
Übersicht	34	So geht es weiter	114
Fragen & Antworten	40	Nützliche Adressen und Medien	124
Vitaler Rücken	42	Register	126
Übersicht	58	Dank	128
Fragen & Antworten	64		
Power-Rücken	66		
Übersicht	82		
Fragen & Antworten	88		