

# INHALT

Vorwort .....	6
1 Wahrnehmung .....	11
2 Warm-up .....	25
3 Koordination .....	35
4 Gleichgewicht .....	37
5 Stabilisation .....	45
6 Schultern .....	55
7 Rücken .....	63
8 Bauch .....	93
9 Gesäß .....	125
10 Beckenboden .....	135
11 Beine .....	141
12 Dehnung/Entspannung .....	153
Bildnachweis .....	160