

VORWORT

- 9 MATERIAL & WORTERKLÄRUNGEN**
- 16 TECHNIKEN**
- 17 TIPPS: STRÄHNEN UND ZÖPFE
FESTSTECKEN**
- 18 FLECHT-GRUNDTECHNIKEN**
- 19 EINFACHER DREI-STRÄHNEN-ZOPF**
- 20 FRANZÖSISCHER ZOPF**
- 21 HOLLÄNDISCHER ZOPF**
- 22 FISCHGRÄTENZOPF**
- 23 PFERDESCHWANZ UMWICKELN**

FRISURENTEIL

- 25 ZÖPFE & FLIESENDES HAAR**
- 61 HOCHSTECKFRISUREN**
- 109 AUTORENPORTRÄT / DANK**
- 110 VIDEOVERZEICHNIS**
- 111 STICHWORTVERZEICHNIS**