

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
5

Einleitung
9

Basiswissen
11

Das Aufwärmprogramm
20

Übungen für den Oberkörper
33

Level 1 - Stretching für die Beine
43

Level 2 - Stretching für die Beine
57

Shaolin, die Legende
65

Shaolin, dehnen mit den Meistern des Kung-Fu
76

Anhänge
86