

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	
	5
<i>Einleitung</i>	
	9
<i>Basiswissen</i>	
	11
<i>Das Aufwärmprogramm</i>	
	20
<i>Übungen für den Oberkörper</i>	
	33
<i>Level 1 - Stretching für die Beine</i>	
	43
<i>Level 2 - Stretching für die Beine</i>	
	57
<i>Shaolin, die Legende</i>	
	65
<i>Shaolin, dehnen mit den Meistern des Kung-Fu</i>	
	76
<i>Anhänge</i>	
	86