

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Stretching – für mehr Beweglichkeit**
- 10 **Was bedeutet eigentlich Beweglichkeit?**
- 11 Beweglichkeit für die Gesundheit
- 14 Definition der Beweglichkeit
- 15 Was genau wird gedehnt?
- 18 Beweglichkeit – Was ist normal?
- 20 Beweglichkeit versus Stabilität und Kraft
- 21 Die aufrechte Haltung
- 23 **Wirkungen des Dehnens auf Körper und Psyche**
- 23 Die positiven Auswirkungen von Stretching
- 26 Beweglichkeit, Dehnen und Wohlbefinden
- 28 **Mit Stretching Fehlhaltungen entgegenwirken**
- 28 Die alltäglichen Beuge- und Belastungshaltungen
- 30 Was es zu vermeiden gilt
- 31 Strecken und richtig Dehnen als Lösung

- 33 Mobilisationen als Ergänzung zum Dehnprogramm
- 34 Effizientes Dehnen
- 38 Stretching richtig eingesetzt
- 40 Präzision und Konzentration
- 40 Die Regelmäßigkeit
- 42 **Stretching als Bewegungs-
meditation**
- 47 **Stretching in der Praxis**
- 48 **Aufwärmen und Hilfsmittel**
- 48 Wärme macht den Körper
geschmeidig
- 49 Die Hilfsmittel

50 **Mobilisationen**

68 **Gegenbewegungen zur Beugehaltung**

76 **Dehnungen**

140 **Service**

140 Stichwortverzeichnis

141 Literaturverzeichnis

142 Empfehlungen von Karin Albrecht