

- 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 Aufwärmung 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