

# Inhalt

Vorwort der Autorin	6	So geht es weiter	98
So gehen Sie vor	8	Nützliche Adressen	108
<b>Kräftiger Rücken</b>	18	Register	110
Übersicht	34	Dank	112
Fragen & Antworten	36		
<b>Vitaler Rücken</b>	38		
Übersicht	54		
Fragen & Antworten	56		
<b>Power-Rücken</b>	58		
Übersicht	74		
Fragen & Antworten	76		
<b>Flexibler Rücken</b>	78		
Übersicht	94		
Fragen & Antworten	96		