

4 Schmerzen – das musst du wissen

- 6 Bewegung hilft
- 7 Schmerzen und ihre Ursachen
- 10 Bewältigungsstrategien bei Schmerzen
- 12 Training bei Schmerzen
- 14 Umgang mit den Workouts

16 Die Workouts

118 Die Übungen

- 120 Mobilisation
- 126 Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht
- 129 Dehnübungen
- 132 Kräftigung
- 135 Übungen im Sitzen
- 137 Übungen mit Handtuch
- 138 Übungen für die Körpermitte
- 141 Übungen mit der Faszienrolle
- 143 Faszienübungen mit dem Ball
- 144 Übungsregister