

Inhalt

4	Beweglich von Kopf bis Fuß
5	Die Bedeutung von Beweglichkeitstraining
5	Die Mischung macht den Erfolg
7	Der Aufbau der Workouts
10	Der Start ins Training
12	Die Übungen
13	Dehnübungen
20	Mobilisations- und Dehnübungen auf dem Stuhl
23	Mobilisationsübungen
31	Über die Autorin