

# 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**