

Vorwort	8
Informatives	10
ÜBUNGSTEIL	19
MOBILISIERUNGSPROGRAMM	22
Beinkraft	26
Schultern	30
Rumpf-Bauchkraft	35
KRÄFTIG UND ENERGIEGELADEN DURCHS LEBEN	42
Beine	44
Rücken und Gesäß	47
Bauch	49
Schultern und Rumpf	53
AUFRECHT STEHEN	59
Haltungsanalyse	62
Bereich oberer Rücken und Kopfhaltung	64
Bereich unterer Rücken: Mobilisieren und kräftigen	67
EIN TRAINIERTER RUMPF ALS BASIS FÜR EIN LEBEN OHNE RÜCKENSCHMERZEN .	71
Lendenwirbelsäule	74
Dehnung der limitierenden Muskelgruppen	79
Mobilisierung und Kräftigung der Brustwirbelsäule am Stuhl	81

BEINACHSEN-TRAINING.....	85
Analyse der Beinachsen:	89
NACKENSCHMERZEN EINFACH WEGTURNEN	98
Bewegungsscheck.	101
Detonisieren und Mobilisieren	103
Rückenlage	105
Bauchlage	108
Stehend kräftigen	110
Ausschwingen und Abschlusscheck	113
LOCKER IN DER HÜFTE	115
Mobilisieren und auf der Stiege.	118
FLEXIBEL UND KRÄFTIG DURCH FASZIALES BEWEGEN	125
FÜHL DICH WOHL IN DEINEM KÖRPER	133
PERSÖNLICHES.....	150
BACKSTAGE	157
Warum diese Sendung?	158
Wer ist Heidi Sykora?	158
Entstehung von „Fit Aktiv für Junggebliebene“	158
Die Hunde Funny und Piccolo	160
Von der Planung bis zum Drehtag	161
Drehorte und Mitturnende.	162
Was mir in Erinnerung bleiben wird, und wofür ich mich bedanken möchte	170