

Inhalt

Unsere Hände – einige Gedanken vorab	4
Die Hand – ein komplexes und filigranes Werkzeug	6
Die Grundlagen	8
Die Anatomie der Hand	10
Trainingsprogramm für bewegliche Hände	20
15 Minuten für mehr Hand-Power	22
EXTRA: Unterschiedliche Greifformen	30
EXTRA: Wellness für Ihre Hände	54
Wenn die Hände krank sind	56
Krankheitsbilder und deren Behandlung	58
Anhang	107
Hilfsmittel und Nützliches	108
Weiterführende Links	110