

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	7
Informationen zum Handbuch	9
<b>Einleitung</b>	10
Grundlage	12
<b>Erste Kursstunde</b>	15
Einfinden der Teilnehmer	16
Begrüßung und Einleitung in das Kursthema	17
Lippenbremse	19
Rückenlage	20
C-Lage	21
Gestreckte Lage	23
Seitliche Lage	24
Bauchatmung	26
Brustatmung	27
Flankenatmung	28
Seitliches Dehnen an der Wand	29
Flankendehnung an der Wand	30
Schulterdehnung an der Wand	31
Abschlussinformationen	32
<b>Zweite Kursstunde</b>	33
Beginn der zweiten Kursstunde	34
Hüftdrehen	34
Einseitiges Schulterkreisen	35
Beidseitiges Schulterkreisen	36
Ellenbogenkreisen	37
Armkreisen	38
Lippenbremse im Schneidersitz	39
Moderate Brustkorbübung	40
Intensive Brustkorbübung	41

<b>Moderate Grundatmung</b>	<b>43</b>
<b>Intensive Grundatmung</b>	<b>44</b>
<b>Seitliche Neigung der Wirbelsäule</b>	<b>45</b>
<b>Flankenübung</b>	<b>46</b>
<b>Entspannung</b>	<b>47</b>
<b>Abschlussinformationen</b>	<b>48</b>
<b>Dritte Kursstunde</b>	<b>49</b>
<b>Wiederholung der einleitenden 16 Minuten</b>	<b>50</b>
<b>Flankenübung</b>	<b>51</b>
<b>Y-Übung</b>	<b>51</b>
<b>Moderate Oberkörperdrehung</b>	<b>52</b>
<b>Intensive Oberkörperdrehung</b>	<b>53</b>
<b>Dynamische Oberkörperdrehung</b>	<b>55</b>
<b>Übung mit einem Widerstandsband</b>	<b>56</b>
<b>Entspannung</b>	<b>57</b>
<b>Abschlussinformationen</b>	<b>58</b>
<b>Vierte Kursstunde</b>	<b>59</b>
<b>Wiederholung der einleitenden 16 Minuten</b>	<b>60</b>
<b>Kombinationen der drei Atemtechniken</b>	<b>61</b>
<b>Wiederholungsübungen</b>	<b>63</b>
<b>Entspannung</b>	<b>63</b>
<b>Abschlussinformationen</b>	<b>63</b>
<b>Fünfte Kursstunde</b>	<b>64</b>
<b>Wiederholung der einleitenden 16 Minuten</b>	<b>65</b>
<b>Kombinationen der drei Atemtechniken</b>	<b>66</b>
<b>Entspannung</b>	<b>67</b>
<b>Abschlussgespräche</b>	<b>67</b>
<b>Evaluation</b>	<b>67</b>
<b>Anhang</b>	
<b>Optionale Körperhaltungen</b>	<b>68</b>
<b>Literatur-Hinweise</b>	<b>1</b>