

Inhaltsverzeichnis

TEIL I: EINLEITUNG7

1. Ohne Bewegung läuft nichts8
2. „Fitness“ – was verbirgt sich dahinter?10
3. Mit Musik geht's deutlich besser!12
4. Worauf Sie beim Üben achten sollten15

TEIL II: BASISÜBUNGEN21

1. Warm-up für Körper und Seele21
2. Herz-/Kreislauf-Training für mehr Energie ...37
3. Kräftigung und Stabilisation58
4. Dehnung und Mobilisation74
5. Entspannungsübungen90

TEIL III: SPEZIALPROGRAMME103

1. Was kann man
gegen Rückenschmerzen tun?103
2. Fitness im Sitzen115
3. Bodyforming126
4. Aktive Entspannung nach
einem anstrengenden Arbeitstag137

Literaturhinweise148

Musikverzeichnis149