

# Inhaltsverzeichnis

## **TEIL I: EINLEITUNG .....7**

1. Ohne Bewegung läuft nichts ... .....8
2. „Fitness“ – was verbirgt sich dahinter? .....10
3. Mit Musik geht's deutlich besser! .....12
4. Worauf Sie beim Üben achten sollten ... .....15

## **TEIL II: BASISÜBUNGEN .....21**

1. Warm-up für Körper und Seele .....21
2. Herz-/Kreislauf-Training für mehr Energie ...37
3. Kräftigung und Stabilisation .....58
4. Dehnung und Mobilisation .....74
5. Entspannungsübungen .....90

## **TEIL III: SPEZIALPROGRAMME .....103**

1. Was kann man  
gegen Rückenschmerzen tun? .....103
2. Fitness im Sitzen .....115
3. Bodyforming .....126
4. Aktive Entspannung nach  
einem anstrengenden Arbeitstag .....137

## **Literaturhinweise .....148**

## **Musikverzeichnis .....149**