

Vorwort der Autoren 7

Rückenschule – sofort! 9

Zur Auswahl der Übungen 11

Darauf sollten Sie
beim Üben achten 12

Das Aufwärmen 15

Übungen für das Warm-up 17

Die Lern- programme 23

Lernprogramm Koordination 24

Übungen für
die Koordination 26

Lernprogramm Kräftigung 42

Übungen für
die Kräftigung 44

Lernprogramm
Beweglichkeit 73

Übungen für
die Beweglichkeit 74

Flexibles Training mit Geräten 95

Thera-Band – Fitness-Studio
im Hosentaschenformat 96

Übungen mit dem Thera-Band 100

Fitness-Ball – vielseitig verwend-
bar 132

Übungen mit dem Fitness-Ball 133

Die Kurz- programme 147

Kurzprogramm Koordination 148

Kurzprogramm Kräftigung 149

Kurzprogramm Thera-Band 150

Kurzprogramm Fitness-Ball 151

Kurzprogramm Beweglichkeit 152

Plus: Entspannung 155

Anhang 158

Literatur 159

Die Autoren 160