

Vorwort	6
Ein Gelenk – was ist das eigentlich?	9
Über Sehnen . . .	12
Und wann fangen wir endlich an?	13
Atmen und Zählen	26
Sie sollten etwas über Ihre Ernährung nachdenken!	27
Nach 14 Tagen erweitern wir unser Programm	30
Muß ich meine Lebensführung ändern, wenn ich dehne?	36
Ein neues Dehnungs-Programm	37
Wie können Sie den Erfolg steigern?	43
Ein neues Programm	44
Dehnen – jederzeit und überall	50
Mit wenigen Hilfsmitteln kräftigen wir unsere Muskeln	51
Dehnen und Jogging	57
Weitere Übungsprogramme	58
Dehnen und Aerobic	70
Dehnen und Bodybuilding	72