

Inhalt

4	Was ist Beweglichkeit?
6	Das Comeback des Beweglichkeitstrainings
6	Wovon unsere Beweglichkeit abhängig ist
10	Das sollte in einem Beweglichkeitstraining nicht fehlen
12	Die Praxis – der Aufbau der Workouts
14	Die Workouts
116	Die Übungen
118	Klassische Dehnung
123	Faszienmassage
127	Schwungübungen
131	Aktive Gelenkmobilisation
141	Übungen auf Hocker oder Stuhl
144	Übungsregister