

WIE MAN ATMEN SOLL	9
<i>Hochatmung (Lungenspitzenatmung) 11 Flankenatmung 12</i>	
<i>Tiefatmung (Zwerchfellatmung) 14 Atemübungen für den täglichen Gebrauch, in denen jede Art von Atemschulung enthalten ist 15</i>	
ÜBUNGEN FÜR KOPF, NACKEN, HALS UND SCHULTERN	21
<i>Übungen für Kopf, Hals und Nacken 22 Gut gegen Doppelkinn und Falten am Hals 24 Gegen den versteiften Nacken 24 Speziell für verkrampfte Schultern 27</i>	
ÜBUNGEN FÜR OBERKÖRPER, BRUST, RÜCKEN, ARME UND HÄNDE	31
<i>Die folgenden Übungen sind für die Elastizität der Rumpfmittle, hauptsächlich aber für die Regulierung der Taillenweite ausgesucht 38 Für den Busen 48 Für Arme und Hände 52 Zur Entspannung der Armmuskeln 58 Ein paar ausgesucht gute Übungen für die schöne Form der Arme 58 Für die Gelenkigkeit und Schönheit der Hände 61</i>	
ÜBUNGEN FÜR BAUCH, GESÄSS, HÜFTEN, SCHENKEL, WADEN UND FÜSSE	65
<i>Für den Bauch 67 Für Becken und Hüften 77 Für das Gesäß 88 Für die Beine, Schenkel, Waden und Füße 93 Übungen für die Balance 96 Speziell für die Oberschenkel 103 Für Waden und Füße 108 Für gesunde und schwache Füße 112 Einige Übungen für den Mittelfuß 120 Für müde Zehen 124</i>	
DIE KORREKTE STELLUNG DER FÜSSE	125
<i>Um den Auswärts- und Einwärtsgang zu korrigieren 126 Um aus der Hüfte gehen zu lernen 127</i>	
VERSCHIEDENE ÜBUNGEN UND SPIELE MIT PARTNERN	131

**SPIELE UND ÜBUNGEN MIT BALL,
SPRUNGSEIL UND STAB 148**

*Ballspiele 148 Seilspringen 155 Seilspringen zu zweit oder
mit mehreren Partnern 159 Übungen und Spiele mit dem
Stab 162*

**ENTSPANNUNG UND ELASTIZITÄT
FÜR BERUFSTÄTIGE 168**

**DER GROSSE URLAUB
MIT SEINEN VIELEN MÖGLICHKEITEN,
SICH SPORTLICH ZU BETÄTIGEN 172**

*Schwimmen 173 Wasserski 173 Tennis 174 Die Arbeit im
eigenen Garten 175 Radfahren 175 Tischtennis 177 Ski-
laufen 177 Eislaufen 178 Eisstock-Schießen 178 Reiten 178
Fechten 179 Judo 179*

**DAS ALTER UND SEIN PROBLEM:
JUNG BLEIBEN ODER RESIGNIEREN? 180**

*Für Schultern und Rücken 181 Übungen für Bauch, Beine und
Füße 183 Das Gesicht 186 Die Hände 188*

**SPAZIERENGEGEHEN, WANDERN,
BERGSTEIGEN 189**

**HALTUNGSSCHADEN UND FUSSSCHADEN
BEI SCHULKINDERN 192**

Übungen zur Kräftigung der Bein- und Fußmuskeln 198

DER WUNDE PUNKT: DAS GEWICHT 203

**NOCH EIN WORT ZUR GYMNASTIK-
BEKLEIDUNG 205**