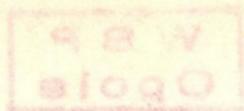




| | |
|--|-----|
| WIE MAN ATMEN SOLL | 9 |
| Hochatmung (Lungenspitzenatmung) 11 Flankenatmung 12 | |
| Tiefatmung (Zwerchfellatmung) 14 Atemübungen für den täglichen Gebrauch, in denen jede Art von Atemschulung enthalten ist 15 | |
| ÜBUNGEN FÜR KOPF, NACKEN, HALS UND SCHULTERN | 21 |
| Übungen für Kopf, Hals und Nacken 22 Gut gegen Doppelkinn und Falten am Hals 24 Gegen den versteiften Nacken 24 Speziell für verkrampte Schultern 27 | |
| ÜBUNGEN FÜR OBERKÖRPER, BRUST, RÜCKEN, ARME UND HÄNDE | 31 |
| Die folgenden Übungen sind für die Elastizität der Rumpfmitte, 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 | |
| ÜBUNGEN FÜR BAUCH, GESÄSS, HÜFTEN, SCHENKEL, WADEN UND FÜSSE | 65 |
| 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 | |
| DIE KORREKTE STELLUNG DER FÜSSE | 125 |
| Um den Auswärts- und Einwärtsgang zu korrigieren 126 Um aus der Hüfte gehen zu lernen 127 | |
| VERSCHIEDENE ÜBUNGEN UND SPIELE MIT PARTNERN | 131 |



| | |
|--|-----|
| SPIELE UND ÜBUNGEN MIT BALL, SPRUNGSEIL UND STAB | 148 |
| <i>Ballspiele 148 Seilspringen 155 Seilspringen zu zweit oder mit mehreren Partnern 159 Übungen und Spiele mit dem Stab 162</i> | |
| ENTSPANNUNG UND ELASTIZITÄT FÜR BERUFSTÄTIGE | 168 |
| DER GROSSE URLAUB MIT SEINEN VIELEN MÖGLICHKEITEN, SICH SPORTLICH ZU BETÄTIGEN | 172 |
| <i>Schwimmen 173 Wasserski 173 Tennis 174 Die Arbeit im eigenen Garten 175 Radfahren 175 Tischtennis 177 Skilaufen 177 Eislaufen 178 Eisstock-Schießen 178 Reiten 178 Fechten 179 Judo 179</i> | |
| DAS ALTER UND SEIN PROBLEM: JUNG BLEIBEN ODER RESIGNIEREN? | 180 |
| <i>Für Schultern und Rücken 181 Übungen für Bauch, Beine und Füße 183 Das Gesicht 186 Die Hände 188</i> | |
| SPAZIERENGEHEN, WANDERN, BERGSTEIGEN | 189 |
| HALTUNGSSCHÄDEN UND FUSSSCHÄDEN BEI SCHULKINDERN | 192 |
| <i>Übungen zur Kräftigung der Bein- und Fußmuskeln 198</i> | |
| DER WUNDE PUNKT: DAS GEWICHT | 203 |
| NOCH EIN WORT ZUR GYMNASIKA- BEKLEIDUNG | 205 |