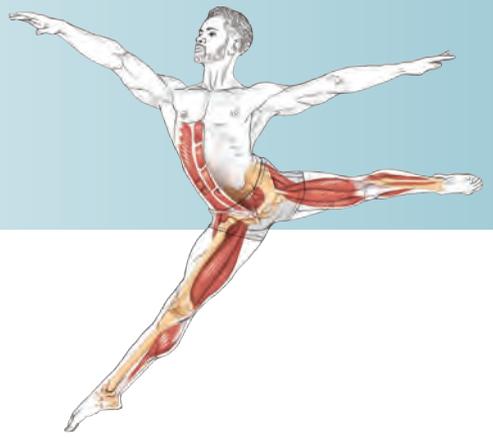


INHALT

Vorwort vii

Danksagung xi

KAPITEL	1	DER TÄNZER IN BEWEGUNG	1
KAPITEL	2	GEHIRN-FITNESS	15
KAPITEL	3	VERLETZUNGEN VORBEUGEN	27
KAPITEL	4	WIRBELSÄULE	37
KAPITEL	5	BRUSTKORB UND ATMUNG	63
KAPITEL	6	RUMPF	83



KAPITEL	7	SCHULTERN UND ARME	111
KAPITEL	8	BECKEN	143
KAPITEL	9	BEINE	169
KAPITEL	10	FÜSSE UND SPRUNGGELENKE	193
KAPITEL	11	GANZKÖRPERTRAINING	219

Übungsübersicht 253

Hinweise 257

Über die Autorin 258