

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. med. Jon LaPook	9
Einführung	11
Wie man sein Gleichgewicht verliert und es sich wieder zurückholt	13
Fünf Prinzipien für einen Körper im Gleichgewicht	19
Das 10-Wochen-Programm	37
1. Woche	41
2. Woche	53
3. Woche	65
4. Woche	77
5. Woche	91
6. Woche	105
7. Woche	117
8. Woche.....	131
9. Woche	145
10. Woche	155
Weiterführende Übungen	167
Dank	175
Über die Autorin	176