

INHALT

<i>Vorwort von Ben Urbanke</i>	vii
<i>Vorwort von Patrick Dempsey</i>	ix
<i>Einleitung</i>	xiii
<i>Danksagungen</i>	xvii

PART I CORE-POWER – WAS HEISST DAS?

1 Bessere Leistungen	3
2 Schutz vor Verletzungen	29
3 Bessere Haltung	55

PART II CORE-POWER: WORKOUTS UND ÜBUNGEN

4 Flexibilität	75
5 Erste Schritte	89
6 Workouts und Übungen Stufe 1	99
7 Workouts und Übungen Stufe 2	125
8 Workouts und Übungen Stufe 3	151
<i>Anhang: Workout-Programme</i>	177
<i>Quellen</i>	197
<i>Über die Autoren</i>	201
<i>Übungen und Workouts</i>	205
<i>Stichwortindex</i>	209