

# INHALT

Üben mit dem Buch	6
<b>DIE ÜBUNGEN</b>	9
Übungen zum Aufwärmen	10
Übungen im Sitzen	15
Übungen im Stehen	53
<b>ÜBUNGSPLÄNE</b>	96
<b>THEORETISCHE GRUNDLAGEN</b>	105
Literatur	111
Über die Autorinnen	112