

A

Übungen für 30 Tage

1	Übungstag 1.....	3
2	Übungstag 2.....	8
3	Übungstag 3.....	13
4	Übungstag 4.....	18
5	Übungstag 5.....	23
6	Übungstag 6.....	28
7	Übungstag 7.....	33
8	Übungstag 8.....	38
9	Übungstag 9.....	43
10	Übungstag 10.....	48
11	Übungstag 11.....	53
12	Übungstag 12.....	58
13	Übungstag 13.....	63
14	Übungstag 14.....	68
15	Übungstag 15.....	73
16	Übungstag 16.....	78
17	Übungstag 17.....	83
18	Übungstag 18.....	88
19	Übungstag 19.....	93
20	Übungstag 20.....	98
21	Übungstag 21.....	103
22	Übungstag 22.....	108

23	Übungstag 23.....	113
24	Übungstag 24.....	118
25	Übungstag 25.....	123
26	Übungstag 26.....	128
27	Übungstag 27.....	133
28	Übungstag 28.....	138
29	Übungstag 29.....	143
30	Übungstag 30.....	148

B Erweiterung des Übungsprogramms

31	Übungen mit Tennisbällen	155
32	Weitere Übungen	175
33	Übungen bei speziellen Beschwerden	181
34	Tipps für den Alltag – gesund und schonend bewegen. . . .	193
35	Ungünstige Übungen	211
	Schlussgedanken	212