

Die Kraft aus der Tiefe	121
1. Bauch mit gestreckten Beinen	122
2. Brutalo für den Unterbauch	123
3. Luftbeine mit Puls	124
4. Luftbein-Hüftdehnung	125
5. Bauch mit Langarm	127
6. Fußsohlenfrosch	128
7. Beinscheren	129
8. Für Seitenschläfer	131
9. Kopfunter mit Twist	132

Teil 3

Krankheitsbilder und Erfolgsaussichten

Was Sie von diesem Trainings- programm erwarten können	135
Arthrose	136
Bandscheibenvorfall	137
Beinlängendifferenz/Beckenschiefstand	138
Coxarthrose	139
Diffuse Rückenschmerzen	140
Diskushernie	140
Flachrücken	141
Frozen Shoulder	142
Halswirbeldeformationen	143
Hexenschuss/Lumbago	144
Hohlkreuz, Hohlrücken	145
Hüftdysplasie	145
Hüftschiefstand	148
Ischialgie/Ischias-Syndrom	148
Iliosakralgelenk-Syndrom/ISG-Syndrom	150
Kopfschmerzen/Spannungskopfschmerzen	150

Kreuzschmerzen	151
Kyphose	151
Lordose	152
Migräne	153
Morbus Bechterew	153
Morbus Scheuermann	154
Morbus Sudeck/Komplexes regionales Schmerzsyndrom	154
Nackenbeschwerden	155
O-Beine (Genu varum), X-Beine (Genu valgum)	155
Osteoporose	157
Piriformis-Syndrom	158
Rundrücken	159
Scheuermann-Krankheit	159
Schleudertrauma	160
Skoliose	160
Somatische Rückenschmerzen	164
Spannungskopfschmerzen	164
Spinalgie	164
Spondylarthrose	164
Spondylitis/Spondylitis ankylosans	165
Spondylose	165
Steißbeintrauma	166
Stenose/Spinale Stenose	166
Tinnitus	167
Übergewicht	169
Unspezifische Rückenschmerzen	170
X-Beine	170
Register	171
Impressum	174