

Gabriele Dreher-Edelmann

Gymnastik für die Wirbelsäule

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

10-Minuten-Programme, 7 Übungen für jeden Tag
Übungen für 30 Tage



München · Jena

Inhaltsverzeichnis

Teil I

Übungen für 30 Tage

1

1. Übungstag	3
2. Übungstag	11
3. Übungstag	19
4. Übungstag	27
5. Übungstag	35
6. Übungstag	43
7. Übungstag	51
8. Übungstag	59
9. Übungstag	67
10. Übungstag	75
11. Übungstag	83
12. Übungstag	91
13. Übungstag	99
14. Übungstag	107
15. Übungstag	115
16. Übungstag	123
17. Übungstag	131
18. Übungstag	139
19. Übungstag	147
20. Übungstag	155
21. Übungstag	163
22. Übungstag	171
23. Übungstag	179
24. Übungstag	187
25. Übungstag	195
26. Übungstag	203
27. Übungstag	211
28. Übungstag	219
29. Übungstag	227
30. Übungstag	235

Teil II	
Weitere Übungen	243
Teil III	
Übungen bei Schmerzen	253
Teil IV	
Tips für den Alltag	261
Teil V	
9 ungünstige Übungen	289