
Inhalt

1	Einführung	1
2	Was ist ein KYPHO? – Orthopädische Grundlagen	9
3	Was ist das Entwicklungsziel? – Das gesunde Gegenstück zum KYPHO	21
4	Der Mensch ist, was er isst	25
5	KYPHO-Haltung und Lebensgefühl	35
6	Dehnungsübungen	51
7	Kräftigungsübungen ohne Geräte	71
8	Kräftigungsübungen mit Geräten	85
9	Die Atmung des KYPHO und ihre Veränderung	103
10	Stimme und Resonanz des KYPHO	109
11	Gewohnheiten durchbrechen und neue Gewohnheiten stabilisieren	111
12	Kurstunden-Plan	123
13	Ausblick	129
14	Wissenswertes für den KYPHO®-Trainer	133

■	Literatur	151
■	Adressen	155
■	Informationen zum KYPHO®-Ausbildungsprogramm . . .	157
■	Schlusswort	159



<http://www.springer.com/978-3-7985-1669-4>

KYPHO - Training

Das ganzheitliche Haltungsprogramm

Zeiske, J.

2007, XII, 160 S., Softcover

ISBN: 978-3-7985-1669-4