

Einleitung	3
Warum es nie zu spät ist	3
Was Sie brauchen, was Sie beachten müssen	4
Allgemeine Trainingstipps	5
Zeichenerklärung	5
Test: Wie beweglich sind Sie?	6
Warm-up	8
 Mobil bleiben im Sitzen und Liegen	 10
 Mobil bleiben im Stehen	 33
 Mini-Workouts drinnen und draußen	 49
 Beweglich und entspannt bleiben	 67
 Sturzprävention – Kraftvoll und ausbalanciert durch den Alltag	 79