

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