

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Geleitwort</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Wissenswertes über Osteoporose</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Die knochenstärkende Ernährung</b> .....	<b>16</b>
<b>3. Der Beckenboden und das Muskelkorsett</b> .....	<b>32</b>
<b>4. Das Übungsprogramm</b> .....	<b>41</b>
4.1 Übungen im Stehen – Aufwärmen .....	43
4.2 Übungen im Sitzen .....	54
4.3 Übungen im Vierfüßlerstand .....	65
4.4 Übungen in der Rückenlage .....	69
4.5 Übungen in der Seitenlage .....	76
4.6 Übungen in der Bauchlage .....	78
4.7 Dehnen und Entspannen .....	80
<b>5. Entlastung im Alltag durch die Kraft der Stützmuskeln</b> .....	<b>84</b>
<b>Nachwort &amp; Danksagung</b> .....	<b>92</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>93</b>
<b>Register</b> .....	<b>94</b>
<b>Die Autorin</b> .....	<b>95</b>
<b>Inhalte auf der DVD</b> .....	<b>96</b>