

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Geleitwort	4
1. Wissenswertes über Osteoporose	6
2. Die knochenstärkende Ernährung	16
3. Der Beckenboden und das Muskelkorsett	32
4. Das Übungsprogramm	41
4.1 Übungen im Stehen – Aufwärmten	43
4.2 Übungen im Sitzen	54
4.3 Übungen im Vierfüßerstand	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
5. Entlastung im Alltag durch die Kraft der Stützmuseln	84
Nachwort & Danksagung	92
Literatur	93
Register	94
Die Autorin	95
Inhalte auf der DVD	96