

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser,
- 9 Immer schön geschmeidig bleiben
- 10 Wenn's in den Gelenken zwickt – was nun?
- 11 Wann sollte man besser zur Ärztin, zum Arzt gehen?
- 12 Begriffe und Vorstellungen
- 13 Wahrnehmung von Gelenkbeschwerden
- 15 »Übeltäter« Knorpel?
- 16 Es gibt nicht die eine Ursache
- 18 Wenn's in den Gelenken zwickt – was tun?
- 19 Training trotz der Diagnose Arthrose?!
- 20 Den Alltag zum Training machen
- 23 Es ist nie zu spät
- 30 Übungsprogramm Einsteiger
- 30 Wie stark spüre ich mein Gelenk heute?
- 31 Wie trainieren?
- 31 Vorbereitung
- 32–48 Übungen

- 52 Übungsprogramm
Fortgeschrittene
- 52 Nicht nur die Wiederholungen zählen
- 53 Beinachse stabil halten
- 54 Stabilität bei Bewegung
- 56–74 Übungen
- 80 Übungsprogramm Experten
- 80 Sturzprävention ist Gelenkschutz
- 81 Mythen rund um Arthrose
- 82–94 Übungen
- 98 Übungen für stabile Knochen
- 98 Worum geht es?
- 99 Was tun?
- 100–106 Übungen
- 109 Lifehacks: Trainingsflows
und Übungen für den Alltag
- 110–118 Übungen und Flows
- 124 Quellen
- 124 Literatur
- 127 Stichwortverzeichnis