

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser,
- 9 Immer schön geschmeidig
bleiben
- 10 Wenn's in den Gelenken
zwick – 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
zwick – 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