

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . .	6
Zum Geleit . .	7
Präventive Wirbelsäulengymnastik . .	9
Anatomie . .	10
Schmerzen . .	11
Wirbelsäule . .	12
Das Hüftgelenk . .	16
Das Kniegelenk . .	18
Das Schultergelenk . .	22
Der Fuß . .	25
Wirbelsäulengymnastik in der Heiltherme Bad Waltersdorf und für Zuhause . .	28
Morgenübungen gleich nach dem Aufstehen . .	51
Wassergymnastik . .	59
Fußparcour in der Heiltherme Bad Waltersdorf . .	78
Mit Kneipp natürlich gesund leben . .	83
Der ultimative Sauna-Knigge . .	87
TSM®-Spezialaufgüsse in der neuen Steirer-Sauna . .	91
Wie schaut ein gesunder Thermentag aus? . .	95
Gesunde Wärme für mehr Wohlbefinden . .	98