

# Inhaltsverzeichnis

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