

6	Vorwort von Prof. Dr. Michael Ausserwinkler	46	Modul 1: Warm-up
8	Vorwort der Autorin	50	Modul 2: Gleichgewichts-, Koordinations- und sensorisches Training
11	Crashkurs Osteoporose	57	Modul 3: Kräftigungsübungen
12	Was ist Osteoporose?	77	Modul 4: Mobilisationsübungen
13	Was passiert im Körper, wenn wir Sport machen?	80	Modul 5: Dehnungsübungen
15	Osteoporose und Sport	89	Modul 6: Atmen und Entspannen
20	Ernährung bei Osteoporose	92	Power for your bones – Senior-Workout
20	Säure-Basen-Haushalt	124	Liebe Leserin, lieber Leser
23	Nährstoffe	125	Quellenangaben
35	Die Mischung macht's!	127	Danksagung
37	Power for your bones – Standard-Workout		
38	Wie trainieren Sie richtig?		
40	Training ohne Risiko		
42	Special: Die aufrechte Körperhaltung		