



- 9 Wieso ist Bewegung ab jetzt so wichtig?
- 10 Was passiert in den Wechseljahren im Körper?
- 15 Bewegung ist unverzichtbar!
- 19 Bewegung für die Wechseljahre
- 20 Vielfältigkeit ist Trumpf – die vier Komponenten!
- 28 Praxisteil Aufwärmen
- 31 Praxisteil Kraft & Stabilität
- 54 Praxisteil Leistungsfähigkeit & Ausdauer
- 76 Praxisteil Beweglichkeit & Flexibilität
- 96 Praxisteil Koordination & Gleichgewicht
- 106 Beckenbodentraining
- 128 Register
- 129 Empfehlungen der Autorin

» Exkurs

- 24 Test »Gesunder Lebensstil und die vier Komponenten«
- 52 Mehr Bewegung in den Alltag integrieren
- 74 Die richtige Ernährung in den Wechseljahren
- 94 Organisations- und Motivationstipps
- 122 Trainingspläne
- 126 Trainingstagebuch