



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