

Inhalt

Einführung 6

Die körperliche Veränderung als Herausforderung 10

Einige spezielle Probleme 20

Sex und Sexualität 36

Zwischenmenschliche Beziehungen 46

Die richtige Pflege 56

Fit und gesund durch Gymnastik 64

Grundübungen: *Haltung, Atmung, Änderung der Körperstellung* 68

Das Gesicht 76

Nacken und Schultern 78

Arme und Hände 83

Die Bauchmuskulatur 90

Der Rücken 101

Gesäss und Oberschenkel 106

Beine und Füße 109

Der Beckenboden 116

Entspannung ist lernbar 118

Gymnastikprogramme 120

Sport in der zweiten Lebenshälfte 122

Index 124