

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	6–7
Einführung: Wie Gymnastik bei Diabetes helfen kann	8
1 Vorbereitende Übungen	13
2 Verschiedene Übungen	26
3 Körperliche Betätigung in verschiedenen Altersstufen	29
4 Ihr Übungsprogramm für zu Hause	34
5 Spezielle Übungsprogramme	92
Danksagung und Quellennachweis	105
Register	107