

Inhalt

I. Wie es einmal war

Mehr Sorgen als Freude	7
Außer Tanzen nichts gewesen	8
Riesige, unüberwindbare Berge	9
Gott Einlaß gewähren	12

II. Die Wendezeit

Neugeboren	15
Der Beweis	17
Sogar ein Fernsehteam kam	20
Die Nachbarin interessiert sich dafür	23
Auf Kosten der Gesundheit	25
Nicht Joggen, sondern Joggen	26

III. Die Gewinne

Wie lang, wie oft?	27
Phantastische Gewinne	28
Sauerstoffräuber	30
Sanftes Training – harte Knochen	31
Mehr Kraft und Energie	32
Kaum noch krank	33

IV. Ursachen und Wirkung

Kopfschmerzen sind die logische Folge	36
Jeder Dritte leidet ständig	37
Andere Wege	38
Erst dehnen, dann kräftigen	40

V. Die neue Strategie	
Das beste Turngerät	42
Wartezeit ist Trainingszeit	45
Das „Geheimtraining“	46
Interessante Erfahrungen	47
VI. Praktische Vorschläge	
Ein vielseitiges Band	50
„Mutter: Trampolin!“	54
Schwingen statt Springen	56
Nutzungshinweise	58
Eigentlich . . . braucht man es nicht	60
VII. Leben zu zweit	
Zusammen unschlagbar	62
Heißes Thema	64
Am liebsten den Kamin anzünden	66
VIII. Was hat sich geändert?	
Ich gebe zu	68
Heute sieht das ganz anders aus	69
Zur Muße fähig?	70
Ich kann besser nein sagen	72
IX. Ein Wort zur Ernährung	
Ein großer Lustgewinn	74
Das POP-Gewicht	76
Jetzt an Diät denken?	77
X. Jetzt schaffe ich's!	80
Anhang	83