

Gert von Kunhardt

# **Fitness for body & soul**

Impulse und praktische Übungen  
für jede Jahreszeit

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
<b>Frühling</b>	
1. Fitness für den „body“, wenn es Frühling wird	12
* Bettübungen	16
* Morgentoilette in der „Abfahrtshocke“	17
* Recken und Strecken am Arbeitsplatz	18
* Isometrische Muskelanspannung	19
* Langsam laufen für ein langes Leben	20
* Die Alternative: Radeln, ersatzweise standfahrradeln	21
* Trampolin-Schwingen	22
* Federball oder ähnliche Spiele	23
2. Fitness für die Seele, wenn es Frühling wird	25
Rücksprache mit dem Chef	26
Ein neuer Tag ist eine neue Chance	29
Dranbleiben und sich nicht entmutigen lassen	31
Werft euer Vertrauen nicht weg	33
Was wirklich zählt	35
Wir sollten uns berühren lassen	37
Das bringt uns wirklich auf die Beine!	39
Der Fang ist größer, als wir denken	41
Wer denkt schon an den Schöpfer?	43

## **Sommer**

1. Fitness für den „body“, wenn es Sommer wird	46
* Ausdauerlaufen	50
* Ausdauerschwimmen	51
* Die Alternative: Radeln, ersatzweise standfahrradeln	52
* Tennis, Squash, Federball oder ähnliche Spiele	53
* Volley- oder Beachball	54
* Spazierengehen	55
* Golfspielen	56
* Spiele mit der Familie	57
2. Fitness für die Seele, wenn es Sommer wird	59
Der Frust hat nicht das letzte Wort	60
Nutze dein Potential ...	62
Wer zu lange wartet, verpaßt die Chance	64
Ein neues Leben hat begonnen	66
Liebe heißt, konkrete Schritte zu gehen	68
Das alte Leben läßt sich nicht einfach abschütteln	70
Vergebung macht frei	72
Bevor der Tag so richtig beginnt	74
Die Lustlosigkeit in die Wüste schicken	76
Streck dich dem Licht entgegen	78
Sind wir jederzeit bereit?	80
Nur nicht locker lassen	82

## **Herbst**

1. Fitness für den „body“, wenn es Herbst wird	86
* Wandern	89
* Bergwandern	90
* Langsam laufen für ein langes Leben	91
* Ausdauerschwimmen	92
* Fitness-Kurse	93
* Trampolin-Schwingen	94

* Elastikband-Training	95
* Minutentraining	96
2. Fitness für die Seele, wenn es Herbst wird	97
Die Gelegenheit beim Schopf ergreifen	98
Auf das eigene Recht verzichten	100
Wir sind Jesus nicht gleichgültig	102
Ein Zimmer voller Geschenke	104
Sollten wir nicht erlöster aussehen?	106
Der Wahrheit ins Gesicht sehen	108
Einmal so richtig singen ...	110
Zuversicht verdrängt Unzufriedenheit	112
Die Gelegenheiten besser nutzen	114
Die Verbindung halten	116

## **Winter**

1. Fitness für den „body“, wenn es Winter wird	120
* Skilanglaufen	122
* Ausdauerlaufen	123
* Trampolin-Schwingen	124
* „Spinning“	125
* „Aerobic-Kurse“	126
* Ausdauerschwimmen	127
2. Fitness für die Seele, wenn es Winter wird	129
Zeit für andere haben	130
Ein unverhofftes Gespräch	132
Die aufreibendste Zeit des Jahres	134
Keine Krise ist zu groß	136
Laßt euch die Freude schenken	138
Liebe heißt das Schlüsselwort	140
Soll alles besser werden?	142
Das Ziel vor Augen	144
Ist unsere Zukunft ungewiß?	146
Fröhlich geben, was wir haben	148

Die andere Seite der „tollen Tage“	150
Fasten nicht nur zum Abspecken	152
Nicht die eigene Leistung zählt	154
Lebenswasser für uns alle	156
<b>Und so geht es weiter</b>	<b>158</b>