

Inhalt

Altsein? Na und!	6
Erst bedenken, dann gehen	7
 Salzburg und Flachgau	 8
Die „grauen Panther“ kommen	26
Seniorenwandern	41
 Berchtesgadener Land	 42
Selbstwert aus Fitness	52
 Tennengau	 53
Der Angeber Odysseus	62
Wozu noch Vollgas-„Kick“?	74
Warum die Katze schnurrt	84
 Pongau	 85
Joggen mit dem Kopf	106
Die Erfahrungsfalle	116
Kunststücke mit dem Höhenmesser	149
 Pinzgau	 150
Glücksforscher	164
Nicht kapitulieren!	194
Man darf auch „Verbotenes“	213
 Lungau	 214
Zweierlei Stress	226