

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	11
Vorbereitung	25
Trainingsaufbau	31
WOCHE 1 Mein Tor	39
WOCHE 2 Zusammen hinschauen	63
WOCHE 3 Das Türfensterchen	83
WOCHE 4 Ein schönes Gefühl	103
WOCHE 5 Für dich	121
WOCHE 6 Mein Gartenhäuschen	139
WOCHE 7 Unterwegs	161
WOCHE 8 Auf Besuch sein	187
Anhang	211
Dank	233
Literatur	234