

THEORIE

Ein Wort vorab	5
BETRACHTUNGEN ÜBERS ÄLTERWERDEN	7
Brennt jede Kerze nur von einer Seite ab?	8
Rätselhaftes Alter	12
Zehn Tipps, um mit diesem Buch viel zu erreichen	18

PRAXIS

IHR 52-WOCHEN- JUNGBRUNNEN	23
Woche 1–2: Tägliche Morgen- routine	24
Woche 3–4: Der betrunkene Matrose	28
Woche 5–6: Über das Wasser gehen	30
Woche 7–8: Bodybuilding für den Beckenboden 1	32
Woche 9–10: Fußschmeichler	34
Woche 11–12: Stufe für Stufe Intermezzo 1: Warum tun Sie sich das eigentlich alles an?	36 38
Woche 13–14: Atemmeditation	42
Woche 15–16: Flacher, langsamer, näher	46
Woche 17–18: Fünf am Tag	48

Woche 19–20: Seiltänzer	50
Woche 21–22: Turnvater Jahn's Kniebeuge	52
Woche 23–24: Bodybuilding für den Beckenboden 2	54
Woche 25–26: Nackenglück	56
Intermezzo 2: Wohin des Weges?	60
Woche 27–28: Déjà-vu – schon gesehen	62
Woche 29–30: Schwindelfrei	64
Intermezzo 3: Philosophische Betrachtungen des Alters	69
Woche 31–32: Rechts- und Linkstag	70
Woche 33–34: Liebe zur Natur	72
Woche 35–36: Die Wade	74
Woche 37–38: Gehmeditation	78
Woche 39–40: Säbelzahnstorch	83
Woche 41–42: Fragerunde	86

Woche 43–44: Achtsamkeit im Alltag	88
Woche 45–46: Seniorenball	90
Woche 47–48: Ypsilon-Training	94
Woche 49–50: Stretching	98
Woche 51–52: Ihre persönlichen Top Ten	103

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	106
Adressen, die weiterhelfen	107
Sachregister	108
Impressum, Leserservice, Garantie	112