

THEORIE

PRAXIS

Ein Wort vorab	5	IHR 52-WOCHEN-JUNGBRUNNEN	23
BETRACHTUNGEN ÜBERS ÄLTERWERDEN	7	Woche 1–2: Tägliche Morgen- routine	24
Brennt jede Kerze nur von einer Seite ab?	8	Woche 3–4: Der betrunkene Matrose	28
Rätselhaftes Alter	12	Woche 5–6: Über das Wasser gehen	30
Zehn Tipps, um mit diesem Buch viel zu erreichen	18	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
		Woche 13–14: Atemmeditation	38
		Woche 15–16: Flacher, langsamer, näher	42
		Woche 17–18: Fünf am Tag	46

Woche 19–20: Seiltänzer	50	Woche 43–44: Achtsamkeit im Alltag	88
Woche 21–22: Turnvater Jahns Kniebeuge	52	Woche 45–46: Seniorenball	90
Woche 23–24: Bodybuilding für den Beckenboden 2	54	Woche 47–48: Ypsilon-Training	94
Woche 25–26: Nackenglück	56	Woche 49–50: Stretching	98
Intermezzo 2: Wohin des Weges?	60	Woche 51–52: Ihre persönlichen Top Ten	103
Woche 27–28: Déjà-vu – schon gesehen	62		
Woche 29–30: Schwindelfrei	64		
Intermezzo 3: Philosophische Betrachtungen des Alters	69	Bücher, die weiterhelfen	106
Woche 31–32: Rechts- und Linkstag	70	Adressen, die weiterhelfen	107
Woche 33–34: Liebe zur Natur	72	Sachregister	108
Woche 35–36: Die Wade	74	Impressum, Leserservice, Garantie	112
Woche 37–38: Gehmeditation	78		
Woche 39–40: Säbelzahnstorch	83		
Woche 41–42: Fragerunde	86		

SERVICE

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