

Inhalt

1. Kapitel: JUNI 2007	
Der Zusammenbruch	7
2. Kapitel: JULI 2007	
Der letzte Versuch	31
3. Kapitel: AUGUST 2007	
Fit für die Fitnesstrainer	45
4. Kapitel: SEPTEMBER 2007	
Vom Hemd zum WM-Helden	64
5. Kapitel: OKTOBER 2007	
Der aufrechte Gang	114
6. Kapitel: NOVEMBER 2007	
Schöne, neue Fitness-Welt	149
7. Kapitel: DEZEMBER 2007	
Der Konkurrent von nebenan	179
8. Kapitel: JANUAR 2008	
Der innere Schweinehund kehrt zurück	197
9. Kapitel: FEBRUAR 2008	
Man(n) ist, was man is(s)t	203

10. Kapitel: MÄRZ 2008
Neue Life-Work-Balance 212

11. Kapitel: APRIL 2008
Durchboxen auf der Zielgeraden 227

12. Kapitel: MAI 2008
Der Zieleinlauf 251

Auslaufzone
Der Plan für ein besseres Leben 272