

Inhalt

I. Kapitel: JUNI 2007 Der Zusammenbruch	7
2. Kapitel: JULI 2007 Der letzte Versuch	31
3. Kapitel: AUGUST 2007 Fit für die Fitnessstrainer	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**