

| | |
|---|----|
| Vom Hacken zum Tippen – die Geschichte der Tastatur | 6 |
| QWERTY, QWERTZ und DIN – von Standards und Layouts | 8 |
| Das 10-Finger-System | 10 |
| Das Konzept | 10 |
| Grundstellung | 11 |
| Übungstastatur | 12 |
| TippTrainer 10 – Buch und Software gemeinsam nutzen | 14 |
| Übungslektionen | 18 |
| Freie Lektionen | 60 |
| Tastenkürzel | 86 |
| Ergonomie am Arbeitsplatz | 90 |
| Viel und ausreichend lüften | 90 |
| Schreibtisch organisieren | 90 |
| Aufrechte und bequeme Haltung einnehmen | 91 |
| Ergonomische Tastatur und Maus verwenden | 91 |
| Übungen am Arbeitsplatz | 92 |
| Geschäftsbriefe | 94 |
| Tippen für Profis | 97 |
| Checkliste | 98 |