

INHALT

Wie alles anfang 11

WARM UP 39

Ein Leben ohne Bewegung
kann ich mir nicht vorstellen 47

Wage den Absprung 57

Halte dir deine Ziele vor Augen 67

KRÄFTIGUNG 75

Kenne deine Schwächen 83

Warum fällt es dir so schwer,
dich zu motivieren? 101

STABILISATION 105

Sei ein Motivator 115

MOBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT	121
Das Problem mit der Bequemlichkeit	129
Hauptsache Bewegung	141
KOORDINATION	147
Niemand ist perfekt	153
DEHNEN UND ENTSPANNEN	159
Lade deine Akkus auf	165
Glücklich sein	173