

# INHALT

Wie alles anfing	11
<b>WARM UP</b>	<b>39</b>
Ein Leben ohne Bewegung kann ich mir nicht vorstellen	47
Wage den Absprung	57
Halte dir deine Ziele vor Augen	67
<b>KRÄFTIGUNG</b>	<b>75</b>
Kenne deine Schwächen	83
Warum fällt es dir so schwer, dich zu motivieren?	101
<b>STABILISATION</b>	<b>105</b>
Sei ein Motivator	115

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