

# INHALT

Vorwort	8
<b>DAS TIER IN DIR</b>	<b>10</b>
Sind wir Faultiere?	12
Im Gleichgewicht	18
Warum macht Sport Spaß?	24
Bewegungstipps	27
Wie man sich den Spaß verdient	28
Schöne Muskeln	30
Gut gepolstert	34
<b>SPORT IST NICHT GLEICH SPORT</b>	<b>38</b>
Allein oder im Verein?	40
Bewegungstipps	43
Im Flow	44
Secondhand-Sport & Love Brands	46
Ausdauersport	48
Kraftsport	52
Calisthenics	58
Bewegungstipps	59
Stretching & Yoga	60
Bewegungstipps	61
Life Kinetik	62
Bewegungstipps	63
Der richtige Cocktail	64
<b>DU UND DEIN KÖRPER</b>	<b>66</b>
Sport ist Mord	68
Bewegungstipps	70
Sport macht glücklich	74
Sport macht schlau	78
Sport kann heilen	80
Sport macht selbstbewusst	84
Selbstkontrolle - du bist der Chef	86
Guter und böser Stress?	90
Die Magie des Schlafens	94

<b>SPORT ALS LIFESTYLE</b>	<b>98</b>	<b>BIOHACKS</b>	<b>126</b>
Die Olympischen Spiele ...	100	Positive Schäden	128
Weltmeisterschaften	102	Hitze	130
Schönheitsideale & Sportgurus	104	Kälte	132
Sind wir Anerkennungsjunkies?	108	Bewegungstipps	134
		Atmung	136
		Bewegungstipps	140
<b>ES IST NICHT ALLES GOLD, WAS GLÄNZT!</b>	<b>112</b>	Werde zum Familiencoach	<b>142</b>
Werbung	114		
Sport mit Tieren	118	Interviews	144
Sport mit Maschinen	122	Glossar	150
Wenn man's übertreibt	124	Bildnachweis	156