

INHALT

<i>Bewegung und Beweglichkeit: beides beginnt im Kopf</i>	32
Dein eigener Beweggrund	36
Werkzeuge nimmt man selbst in die Hand	38
Muskeln als Mittel zum Zweck	40
Was wir meinen, wenn wir vom Turnen sprechen	45
Volle Spannweite	46
Weitere Wirkungen von mehr Bewegung	48
Das eigene Team aufbauen – für spürbare Resultate	50
Seiltanzen, Dynamik und Grenzen im Gleichgewicht	52
In guter Balance	57
Erst einmal Stopp, zurück auf null	66
Mobilität mit Geduld	70
Wofür brauchen wir Mobilität?	73
<i>Gewohnheiten und Glaubenssätze</i>	80
Müssen, wollen oder können?	90
Ein Programm, das Freude schenkt	93
Couch oder Panik?	97
An Veränderung gewöhnen	104
<i>Erholung und Entspannung</i>	112
Pausen sind wertvoll: Superkompensation	116
Regeneration ist kein Faulsein	124
<i>Die Bedienungsanleitung für deinen Alltag</i>	134
Weitere Routinen, die dir guttun	140
Mach dir dein eigenes Geschenk	164
Ein paar Gedanken zum Schluss ...	169

Bewegungsroutinen

1. Die Pumpübung	76
2. Nach dem Duschen	139
3. Alles bewegt sich	142
4. Gegen die Wand und in die Luft	144
5. Ausladende Kreise	146
6. Treppe 2.0	148
7. Morgens im Badezimmer	156
8. In der Küche	158
9. Im Schlafzimmer	160
10. Überall und immer ...	162

Experten-Interviews

Karl-Josef Pazzini: die Offenheit fürs Experimentieren	84
Max Happel: der Schritt davor	100
Julia Schorlemmer und Lea Mersch: Erholung lernen	120
Antje Behrendt: Ernährung und Erholung	130

Danksagung

Register

Impressum