

Teil 1	Kraft und Bewegungslust in den vier Phasen der Kindheit	
	Kapitel 1 – Zu Beginn	
	Uns fehlt es an nichts – ausser an Bewegung	6
	Kapitel 2 – Vorschulalter	
	Viel Bewegung bringt Kinder weiter	16
	Kapitel 3 – Kindergarten und erste sechs Schuljahre (Primarschule)	
	Kraft erzeugt Bewegungslust	36
	Kapitel 4 – Pubertät / Oberstufe / Gymnasium	
	Sport vor Latein	56
Teil 2	Alles über Hunger, Kraft und Bewegungslust in sieben Schritten	
	Kapitel 5	
	Hirn und Hormone steuern Hunger und Bewegungslust	78
	Kapitel 6	
	Übergewicht verstehen und vermeiden	84
	Kapitel 7	
	Entwicklungsorientiertes Muskeltraining ist kindgerechtes Krafttraining	98
	Kapitel 8	
	Entwicklungsorientiertes Muskeltraining bereichert den Schulbetrieb	118
	Kapitel 9	
	Wo bleiben die Mädchen?	128
	Kapitel 10	
	Die zweite Dimension des Spieltriebs	134
	Kapitel 11	
	Fragwürdige Talentauswahl	140
	Anhang 1 Das normale Wachstum von Kindern	154
	Anhang 2 Bewegungsförderung: Angebote in der Schweiz	160