

Inhaltsverzeichnis

1	Lebenserwartung gestern, heute und morgen	1
2	Bewegung und Gesundheit	11
3	Das Betriebsverhalten des menschlichen Antriebs	35
4	Der Trainingseffekt – immer höher, immer weiter, immer schneller	77
5	Sport ist Mord	93
6	Move for life	103
7	Muscles for life	151
8	Das liebe Gewicht	193
9	Koordination	211
10	Entspannung	241
11	Sanft, aber hocheffektiv	259
12	Fazit des Ganzen	281
	Literatur	293