

INHALT

- Hopmop – Machen musst du's sowieso ... 9
- Hopmop – Darum funktioniert's 14
- 1__Aufräumen 20
- 2__Badewanne wischen 24
- 3__Badezimmerwände putzen 26
- 4__Bahn fahren 28
- 5__Bett beziehen 34
- 6__Betten ausschütteln 38
- 7__Bügeln 42
- 8__Butterbrot schmieren 45
- 9__Dating 46
- Zum Thema Kochen 49
- 10__Duschwanne putzen 50
- 11__E-Mail schreiben 52
- 12__Einkaufen 54
- 13__Einkaufstrolley die Treppe hochziehen 60
- 14__Fenster putzen 62
- 15__Fußboden saugen 68
- 16__Fußboden wischen 70
- 17__Handwäsche 72

- 18__Hinsetzen und aufstehen 73
- 19__Kartoffeln schälen 76
- 20__Kehren 78
- 21__Kinderwagen schieben 80
- 22__Klo putzen 82
- Zum Thema Sixpack 85
- 23__Küchenflächen wischen 86
- 24__Kühlschrank einräumen 88
- 25__Matratzen wenden 92
- 26__Müllbeutel aufpusten 95
- 27__Pflanzen gießen 98
- 28__Smalltalk 102
- 29__Sofa saugen 106
- 30__Spinnweben wegsaugen 108
- 31__Spülmaschine ausräumen 112
- 32__Staub wischen 114
- 33__Teppich aufrollen, runtertragen und
ausklopfen 116
- 34__Toben mit Kindern 125
- Zum Thema Fortbewegung 133
- 35__Tram fahren mit Kind 134
- 36__Treppegeländer polieren 138

37	__Treppenschleppen	140
38	__Treppen steigen	142
39	__Türen wischen	150
40	__Wäsche aufhängen	154
41	__Waschmaschine ausräumen	162
42	__Wohnzimmertisch abwischen	164
43	__Zähne putzen	168
	Die 10 goldenen Regeln	174
	Dein Aufräum- und Trainingsplan	176
	Trainingsplan für Faule	181
	Trainingsplan für Semifaule__A	184
	Trainingsplan für Semifaule__B	188
	Trainingsplan für Fleißige__A	192
	Trainingsplan für Fleißige__B	198
	Index der trainierten Muskeln	204