

# INHALT

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Erstma' treffen . . . . .       | 6   |
| Erstma' machen . . . . .        | 14  |
| Erstma' mitmachen . . . . .     | 24  |
| Erstma' wachsen . . . . .       | 40  |
| Erstma' anfangen . . . . .      | 58  |
| Erstma' Champion . . . . .      | 70  |
| Erstma' boxen . . . . .         | 84  |
| Erstma' Bauchgefühl . . . . .   | 96  |
| Erstma' Camouflage . . . . .    | 106 |
| Erstma' Kicken gucken . . . . . | 120 |
| Erstma' durchziehen . . . . .   | 124 |
| Erstma' Chancen haben . . . . . | 150 |
| Erstma' einstellen . . . . .    | 160 |
| Erstma' losgehen . . . . .      | 180 |
| Anhang . . . . .                | 188 |