

INHALT

1 Sport ist doof	7
<i>Ein Couchpotato setzt sich in Bewegung</i>	
2 Ich bin zu alt	15
<i>Mein privater Knast der negativen Überzeugungen</i>	
3 Schrecken bis zum Ende	28
<i>Warum uns das Gesundheitssystem krank macht</i>	
4 Pflicht und Kür	44
<i>Die fünf Zutaten für Fitness in jedem Alter</i>	
5 Vorbereiten	71
<i>Die Rolle von Vision, Zielen und Unterstützung</i>	
6 Loslegen & durchhalten	115
<i>Die Flüsterstimme der Selbstsabotage entmachten in 10 Schritten</i>	
7 Inspirationen	177
<i>Geschichten von Menschen, die losgelegt haben</i>	

Noch älter	190
Lese- und Streamingtipps	193
Anmerkungen	196